

# طرق جديدة لتعزيز روتين العناية بالشعر هذا العام

على مدى السنوات القليلة الماضية ، أصبحت العناية بالبشرة مشكلة كبيرة في ثقافتنا. إذا كان الروتين المكثف للعناية بالبشرة غير كافٍ لإرضاء ميولك المولعة بالجمال ، فقد يكون الوقت قد حان لتطبيق مثل هذه الممارسات الاستحواذية على شعرك. وحالفنا الحظ ، لدينا خطة لروتين العناية بالشعر المتتطور مثل نظام العناية بالبشرة - أقنعة ، قشور ، أمصال ، وكل شيء .

## 1. قشر أسبوعيا.

التقشير الكيميائي لفروة رأسك قد يكون أمر مجنون ، لكنه منطقي. خلايا الجلد الميتة تبقى على فروة رأسك بين الغسل ، والتي يمكن أن تؤدي إلى الاختراق في شعرك والانتفاخ في الجذور. بالإضافة إلى ذلك ، هناك الزيت من بصيلات الشعر ، تراكم من المنتجات التي استخدمتها. إذا كنت لا تأخذ كل ذلك بعيدا ، فإن فروة رأسك وشعرك لن يكونا صحيين. بسهولة ، هناك قشور ومنتجات خاصة لفروة الرأس ، ويمكنك ببساطة تدليكتها من شعرك إلى قفا العنق مرة أو مرتين في الأسبوع. التقشير الكيميائي مع أحماض هيدروكسى ألفا وبيتا يسرع دوران الخلايا على فروة الرأس كما لو كان ذلك على وجهك ، مما يساعد على إدارة رقاائق.

## 2. قم بالتبديل إلى شامبو ميسيلير

هناك الكثير من منتجات الميسيلير لوجهك ، والآن يمكنك ان تجد منتجات ميسيلير للشعر. الـ Micelles هي منظفات لطيفة سواء في مزيل المكياج أو الشامبو. إنهم لا يجردون الكثير من زيوتكم الطبيعية كمصادر سطحية تقليدية. يمكن لهذا الشامبو أن يجعل شعرك نظيفاً دون تجفيفه.

## 3. قم بالتخلي من السموم

فالأشعة الجديدة المضادة للاكتئاب وأقنعة الشعر "النهارية بعد التعافي" ليست مجرد سبر عصري. هناك دليلك على أن الجسيمات في الهواء - مثل الهيدروكربونات متعددة الأقطاب من دخان السجائر - تتسبّب بشعرك.



#### 4. جرّب تقنية الـ **multimasking**

الـ **multimasking** يمكن ان يساعدك في تحصل على فروة رأس صحية وشعر أكثر لامع. لنفترض أنك مصاب بفروة رأسية زيتية وأطوال غامضة ونهايات جافة: يمكنك تحقيق التوازن بين الأمور باستخدام شجرة الشاي الموضحة أو قناع حمض الساليسيليك على جذورك وقناع زبدة الشيا المغذي من إلى أسفل. إذا فروة رأسك ضيقة وجافة وطول شعرك هش، امزج الجلسرين المهدئ أو قناع آلانتوين مع علاج الكيراتين.

#### 5. الأصال والزيوت

نفس الروتينات متعددة الخطوات التي تجعل البشرة ندية قد تجعل شعرك أكثر لمعانًا - أو أكثر هدوءًا ، أو أكثر سلاسة ، أو حقًا ، مهما كانت. إن أفضل أصال الشعر تتعامل مع أحد الاهتمامات المستهدفة ، تماماً مثل الأصال الوجهية ، وهي خفيفة بما يكفي للطبقة دون أن تخفف من شعرك. تقلل زيوت الشعر الأخف من المكونات التي عادة ما تجدها في زيوت الوجه - مثل عباد الشمس ، والمرج ، واللوز الحلو ، وبذور العنبر ، وزيت فول الصويا - لتنعيم التجاعيد وإضافة لمعان دون أن يجعل شعرك يبدو دهنيًا أو يسحب جذورك.

#### 6. استخدم واقي الشمس للشعر

مثل جلدك تماماً ، يحتاج الشعر إلى حماية واسعة النطاق لأنه عرضة للتلف من التعرض للأشعة الشمس - فالأشعة فوق البنفسجية تسبب تغيرات تؤدي إلى الكسر وزيادة التشابك. والجزء الصعب هو أن منتجات الشعر التي تحجب الأشعة فوق البنفسجية لا تنظم الطريقة التي تستخدم فيها

الواجهات الواقية من الشمس والجسم ، لذلك من الصعب معرفة أي منها فعال. ما هو أكثر من ذلك ، فإن مكوناتها تسجّل بأسماء مختلفة عن تلك الواقعيات التقليدية. لن تسمح لك إدارة الأغذية والعقاقيـر بإدراج مرشح avobenzone على ملصق العناية بالشعر لأن العناية بالشعر لا تخضع لاختبارات إدارة الأغذية والعقاقيـر مثل الشمس.