اتبعي هذه الخطوات للحصول على شعر صحي ولامع

يتحول الشعر الى جاف وباهت ويفقد حيويته مع الطقس البارد ويصبح من الصعب تسريحه وضبطه ومن الممكن أن يصبح مجعّد في بعض الأحيان. من الضروري إتباع روتين جمالي خاص بالشعر خلال الشتاء للمحافظة عليه وإضافة الصحة واللمعان اليه.

يتمثل روتين العناية بالشعر بإتباع ثلاث خطوات بسيطة تضمن لك نتائج مذهلة. تكمن الخطوة الأولى بتبني عادات جديدة وحيث عليك شطف الشعر بعد الإستحمام بالماء البارد لإغلاق التدرجات الخرجية في فروة الرأس ثم تجفيف الشعر بواسطة منشفة ناعمة بطريقة لطيفة أو تركه ينشف بالهواء الطلق والحد من استخدام مجفف الشعر. امّا بالنسبة لتجفيف الشعر بواسطة المجفف فينصح بأن تكون درجة الحرارة متوسطة وإبعاده حوالي 30 سم عن الشعر. كما عليك تجنّب تلوين الشعر بكثرة وإستخدام الأدوات الحرارية.

تتمثل الخطوة الثانية بالإكثار من استهلاك الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية مثل السمك وزيت الزيتون والمأكولات الغنية بالحديد مثل الفواكه والحبوب والخضار والأطعمة الغنية بالزنك مثل العدس والمحار والفيتامين B مثل اللوز والجوز والحبوب وخميرة البيرة ومنتجات الألبان.

وأخيراً، الجئي الى استهلاك المكملات الغذائية لعلاج الشعر الضعيف والباهت وحيث ينصح بتناول عشبة البرسيم وهي عبارة عن مكمل غذائي وتمد الجسم بالمعادن والأحماض الدهنية والبروتين. تقوي هذه المكملات الأظافر والشعر وحيث يفضل اختيار الغنية بالحديد والفيتامين B والنزك.

من جهة أخرى، عليك انتقاء الشامبو المرطب والخاص بالشعر الجاف والتالف كما عليك تطبيق مرطب الشعر مرة في الأسبوع وتطبيق البلسم بعد الإستحمام واللجوء الى استخدام الأقنعة الطبيعية للشعر كل فترة.