حافظي على صحة شعرك من خلال هذه الخطوات الثلاث!

ان الشعر كالانسان، يتمتع بمزاج يختلف عند تغيّر الطقس او عوامل أخرى. لذلك، ليس من الغريب أن تجدينه صحي لفترة، وناشف لفترة أخرى. ولكن يمكنك أن تغذيه بطريقة مناسبة خلال كل مزاجاته للتخلص من المشاكل المفاجئة والتمتع بشعر صحيّ طوال السنة. اليك أفضل الطرق للقيام بذلك!

- **استخدمي المنتجات المناسبة**

عليك ان تعرفي ان متطلبات شعرك تختلف في الفصول الحارّة والفصول الباردة. لذلك تذكري أبرز المشاكل التي واجهتها في كلي الطقسين، واختاري الشامبو والبلسم المناسبين. اذا كنت تواجهين مشكلة محددة طول السنة، فالجأي أيضاً الى الماسكات، التي تغذي الشعر وتعمل على حلّ مشاكله بشكل مباشر وفعّال، إذ ان مدّة تطبيقه تكون أطول من مدّة تطبيق المنتجات الأخرى.

- **إهتمي بصحّة فروة رأسك**

من المهم جداً ان تكون فروة رأسك صحيّة، خاصة عند استخدامك للكثير من المنتجات، وخاصة التي تحتوى على الزيوت لأن ذلك قد يؤدي الى القشرة. تجنبي المنتجات التي تتراكم على فروة رأسك وشعرك، والجأي الى تدليك هذه المنطقة لدفع سيلان الدمّ فيها.

- **تناولي الطعام الصحيّ**

تساهم الأحماض الدهنية أوميغا 3 في تعزيز نمو الشعر، كما أن الأطعمة التي تحتوي على الكثير من البروتين والحديد والزنك والبيوتين تؤدي الى شعر صحي. لذلك تناولي سمك السلمون، والمكسرات والبيض لنتيجة مبهرة.

استمتعي بشعر سليم!