# 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 المتطور 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 تدليكها من شعرك إلى قفا العنق مرة أو مرتين في الأسبوع. التقشير الكيميائي مع أحماض هيدروكسي ألفا وبيتا يسرع دوران الخلايا على فروة الرأس كما لو كان ذلك على وجهك ، مما يساعد على إدارة رقائق.

2. **قم بالتبديل إلى شامبو ميسيلير**

هناك الكثير من منتجات الميسيلر لوجهك ، والآن يمكنك ان تجد منتجات ميسيلير للشعر. ال Micellesهي منظفات لطيفة سواء في مزيل المكياج أو الشامبو. إنهم لا يجردون الكثير من زيوتكم الطبيعية كمصادر سطحية تقليدية. يمكن هذا الشامبو ان يجعل شعرك نظيفًا دون تجفيفه.

3. **قم بالتخلص 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 – تتشبث بشعرك.

4. **جرّب تقنية الmultimasking**

الmultimasking يمكن ان يساعدك كي 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. **الأمصال والزيوت**

نفس الروتينات متعددة الخطوات التي تجعل البشرة نديّة قد تجعل شعرك أكثر لمعانًا – أو أكثر هدوءًا ، أو أكثر سلاسة ، أو حقًا ، مهما كانت. إن أفضل أمصال الشعر تتعامل مع أحد الاهتمامات المستهدفة ، تماماً مثل الأمصال 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 العنب ، وزيت فول الصويا – لتنعيم التجاعيد وإضافة لمعان دون أن تجعل شعرك يبدو دهنيًا أو يسحب جذورك.

6. **استخدم واقي الشمس للشعر**

مثل جلدك تمامًا ، يحتاج الشعر إلى حماية واسعة النطاق لأنه عرضة للتلف من التعرض لأشعة 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 الواقيات التقليدية. لن تسمح لك إدارة الأغذية والعقاقير بإدراج مرشح UVA avobenzone على ملصق العناية بالشعر لأن العناية بالشعر لا تخضع لاختبارات إدارة الأغذية والعقاقير مثل الشمس.