

كيف تعتنين بشعرك في فصل الصيف؟

في فصل الصيف يتعرض شعرك إلى أشعة الشمس العالية إضافةً إلى التعرق والرطوبة مما يسبب جفاف وتلف لشعرك.

ما هي الطرق والأساليب التي يمكن أن تتبعها للمحافظة على جمال شعرك ولمعانه؟

1- الزيوت الوقائية:

مثل الجلد، يتعرض الشعر إلى أعلى مستويات الأشعة فوق البنفسجية في فصل الصيف. لذلك من الأفضل أن تستخدم الزيوت الخاصة للعناية بالشعر بعد كل مرةٍ يتبلل فيها شعرك عند السباحة. بهذه الطريقة تحميه من الجفاف الذي يمكن أن يتعرض له بسبب أشعة الشمس العالية.

2- العلاجات الكيماوية للشعر:

لا تعرضي شعرك لهذه الأنواع من العلاجات في فصل الصيف، خاصة الصبغة. فهذه الأساليب تؤدي إلى جفاف شعرك وتشققه بشكلٍ أسرع.

3- بلسم الشعر:

من الأفضل أن تضعي كميةً صغيرةً من البلسم على الشعر قبل السباحة، لأنه قد يبقى لفترات طويلة في الماء المالحة ما يؤدي إلى جفافه، خاصة مع درجات حرارة الشمس العالية.

4- ماسكات الشعر:

استخدمي ماسكات المخصصة للعناية بالشعر الجاف على الأقل مرةً واحدة في الأسبوع.

5- أدوات التصفيف الحرارية:

تجنبي استخدام هذه الآلات في فصل الصيف، فهذا يجعل شعرك جاف ومقصف. أما عند ضرورة الاستخدام ضعِي بلسما قبل أن تبدئي بتصفيف شعرك.

6- الماء الباردة:

إغسلي شعرك بالماء الباردة بدلاً من الماء الساخنة.

7- الشامبو:

لا تعرضي شعرك لاستخدام يومي من الشامبو. هذا يؤدي إلى تجريد شعرك من الرطوبة الطبيعية.

8- المنتجات الطبيعية:

استخدمي المنتجات الطبيعية للعناية بشعرك. انثري القليل من بودرة الأطفال على شعرك للتخلص من الزيوت الزائدة التي قد يتعرض لها في فصل الصيف.

9- المرطبات:

استخدمي المرطبات الطبيعية بشكل منتظم، واشربي كمية كبيرة من المياه خلال اليوم. فالماء يساعد على ترطيب الجسم.