11 عادة يقوم بها الناس ذوي شعر صحي

الكثير من العوامل المختلفة تؤثر على شكل الشعر الأنيق والمشرق، اليكم 11 عادة يقوم بها الناس ذوي شعر صحي.

1. **يقصون شعرهم بإنتظام**

يتفق جميع الخبراء على أن تجنّب الصالون يؤدي إلى نتائج عكسية لنمو شعرك. إن الأطراف هي التي تعاني من الجفاف والتجزؤ الأكثر ، وبالتالي لا تسمح للشعر بأن يطول. تضمن الحواف العادية الحد الأدنى من الأطراف أو الكسور ، ويوصى بقص الشعر كل ستة إلى ثمانية أسابيع.

2. **يتركون شعرهم بحالته الطبيعية بقدر المستطاع**

يحتاج شعرك إلى الراحة من كل شيء يتحمله خلال الأسبوع. استخدم عطلة نهاية الأسبوع للسماح لشعرك بالاستجمام. اترك شعرك يجف بنفسه إذا كان ذلك ممكنًا ، وتجنب منتجات تصفيف الشعر المسخنة ، لا تربطه بذيل الحصان أو بتسريحة ضيقة لتجنب أي سحب غير ضروري.

3. **انهم يعتنون بفروة رأسهم أيضا.**

إذا كنت تخدش رأسك باستمرار ، وشامبو الأدوية لا يساعد ، استشر الطبيب. لا تتجاهل المشكلة. حكة مزمنة تصيب فروة رأسك ، قد تكون هناك مشكلة في الحكة إذا وجدت صعوبة في العمل أو تؤلم.

4. **يأكلون أكل صحيّ ويحصلون على الكثير من البروتين.**

إن البروتين هو لبنة الشعر. يعتبر الشعر نسيجًا غير ضروري ، لذلك لا يرسل الجسم البروتين إلى بصيلات الشعر أولاً ، فهو يركز على الأعضاء الأساسية ، مثل القلب أو الكبد – ولكن إذا كنت تأكل ما يكفي ، فسيكون الجسم قادرًا على توزيع البروتين في كل مكان هناك حاجة لها. مغذ آخر تحتاجه؟ الحديد ، لأنه مصدر طاقة للشعر. إنه معدن يحتاجه الشعر. في الواقع ، تم ربط نقص الحديد بفقدان الشعر الأنثوي.

5. **هم يتفادون الأدوات الساخنة – أو على الأقل يحميون شعرهم منها.**

إذا كنت تصر على تجفيف شعرك كل يوم ، كن ذكيا: لا تركز أعلى مستوى من الحرارة على شعرك لفترة طويلة. حافظ على حركته في وضع أكثر برودة وسرعة أقل. يستغرق الأمر وقتًا أطول قليلاً ولكن المزيد من الرعاية والوقت سيكون مفيدًا. إذا كنت تخطط للتجعيد أو التقويس ، فتأكد من استخدام رذاذ وقائي مسبقًا.

6. **يرطبونه بشكل عميق (Deep conditioning) كل أسبوع.**

هذه نصيحة الجمال التي يتفق عليها كل من أطباء الجلد والمتخصصين في تصفيف الشعر ، يجب أن تدمج مكيفًا عميقًا في روتينك للعناية بالشعر الأسبوعي لمزيد من الترطيب.

7. **يرتدون القبعات.**

الشمس تؤكسد شعرك وتجففه. لذا ، بينما تحمي القبعة وجهك من الشمس ، فإنها تحمي فروة رأسك من الحرق والشعر من التجفيف.

8. **لا يأخذون حمامات ساخنة.**

نعم ، إنه شعور رائع أن تأخذ دشاً ساخناً بعد يوم طويل ، لكن الماء لا يقوم بأشياء عظيمة لشعرك ، بل يجفّه ، ويغسل لون الشعر المصبوغ أسرع من الماء البارد. في حين أن الدش البارد قد لا يبدو مثاليًا ، فهو أيضًا أفضل لبشرتك.

9. **يبقون أيديهم بعيد عن شعرهم.**

أنت تريد تقليل أي نوع من التجاذب أو الضغط على عمود الشعر. واحدة من أكبر أسباب الجر لا لزوم لها هو وضع شعرك باستمرار في ذيل حصان ضيق. إن سحب خفيف معتدل على الجريب سيؤذي الشعر ببطء. في بضع سنوات ، قد تلاحظ حتى خط الشعر تراجع. ليس من الجيد تدويم شعرك أو قطفك عند النهايتين المنفصلين لتشغيله بأمان ، اترك شعرك منفردًا أثناء النهار.

10. **انهم يمشطونه بالطريقة الصحيحة .**

تمشيط شعرك أمر جيد ، ولكن تمشيط شعرك أكثر من مرة في اليوم هو شكل آخر من أشكال الجذب. في الواقع ، فإن الفرشاة الزائدة تمدد الشعر وتكسر أطرافه الضعيفة. مشطه مرة واحدة في اليوم ، واختار فرشاة بلاستيكية. فرشات الشعر الخشنة صعبة على الشعر.

11. **انهم يبدلون المنتجات مع الطقس.**

في حين أن الفكرة القائلة بأن شعرك يمكن أن يبني "مقاومة" للمنتجات هي أسطورة ، فإن بعض المنتجات تكون أفضل للفصول المختلفة. في الشتاء ، يجب أن تكون منتجاتك مرطبة ، لكن في الصيف ، لن تحتاج إلى شيء ثقيل.