

لشعر صحي وناعم على مدار السنة اتبعي هذه النصائح

سر جمال المرأة وإطلالتها يكمن بشعرها، فكل امرأة تسعى لأن يكون شعرها في غاية الحيوية ولامعا، خاليا من التقصف. وإذا كنت من اللواتي تولين عناية خاصة لشعرها اليك 6 نصائح تساعدك في الحصول على شعر ناعم وصحي على مدار السنة:

1- تجنبي استعمال مجففات الشعر: إذا كنت تستخدمين بشكل دائم مجففات الشعر التي تعرض شعرك إلى حرارة مرتفعة، قومي بوضع مستحضر يحمي الشعر من الحرارة قبل استخدام هذه المجففات. فالمستحضرات التي تحتوي على مغذيات ملكات النحل أو الفيتامين B5 تصنع على الشعر طبقة واقية تحميه من الأضرار وتعمل على إخفاء آثار الأضرار السابقة.

2- احمي شعرك من أشعة الشمس: خلال فصل الصيف، نحرض على حماية بشرتنا من الشمي ولكننا ننسى شعرنا. فحتى لو لم تكن آثار الشمس خطيرة على شعرنا ولكن يمكن أن تؤدي إلى جفافه وتقصفه وترهله. لذا لا بد من استعمال أنواع الشامبو والبلسم العادي، أو التي لا يتم شطفها والتي توفر الحماية للشعر من الأشعة ما فوق البنفسجية وتمنع جفافه.

3- استخدمي الفرشاة والمشط المناسبين: استعملي المشط خصوصا على الشعر المبلل. للشعر الجاف يكون المشط أقسى من الفرشاة وقد يؤدي إلى كسر الألياف عندما يعلق في أطراف الشعر المتشابكة.

4- اتركي شعرك فالتا: إذا كنت متعودة على ربط شعرك دائما، حاولي تغيير هذه العادة. فربط الشعر، قد تلحقين الضرر به بضغطه وشدّه بطريقة غير طبيعية. كما أن ربطة الشعر قد تؤدي إلى تكسر الألياف.

5- تجنبي استعمال المستحضرات التي تحتوي على الأمونيا: عادة ما تحتوي صبغات الشعر الدائمة على الامونيا. هذه المادة تشبب الجفاف للشعر وتؤدي إلى تكسر أطرافه.

6- كوني طبيعية: مما لا يخفى عن أحد أن كل الفتيات اللواتي لديهن شعرا مجعدا يحلمن بأن يكون شعرهن أملس والعكس صحيح. وللحصول على شعر صحي ولامع، تجنبي أن تغيري مظهر شعرك الطبيعي. غيري تسريحة

شعرك دائما في المناسبات الكبيرة. فالاعتدال دائما ضرره أقل.