عادات يومية لشعر صحّي متألق

◄إذا كنت ترغبين في الاحتفاظ بشعر صحّي وقوي ولامع بدون جفاف على الإطلاق فلابدّ لك من وضع روتين يومي للعناية بشعرك؛ فهذا الروتين سيساعدك في الحصول على شعر صحّي وسيمنع شعرك من التعرّض للمشكلات المتكررة، فضلاً عن توفير المال الذي ينفق على الشعر في صالونات التجميل.

إليك هذه العادات البسيطة لتجعليها جزءاً من روتينك اليومي القادم لشعر أكثر صحّةً وتألقاً:

1- تجنّبي الشامبو ذا المواد الكيميائية القوية التي تلحق الضرر بشعرك وتؤدّي إلى جفافه.

2- لا تكثري من الشامبو عند غسل شعرك في كلّ مرة واستخدميه مرةً أو مرتين أسبوعياً.

3- عند تدليك فروة رأسك استعملي أصابعك ولا تستخدمي أظافرك حتى لا تهيجي فروة رأسك وتتسببي في خدشها.

4- قصي أطراف شعرك بانتظام للحفاظ على شعرك من التقصف.

5- تجنّبي الأصباغ الكيميائية للشعر والبكرات الساخنة ومجففات الشعر قدر الإمكان للحفاظ على صحّة شعرك.

6- استخدمي الفرشاة المناسبة لطبيعة شعرك. كما تفضّل الفرشاة ذات الشعر الطبيعي، أو المشط الخشبي لحماية شعرك من التقصف.

7- لا تفرطي في تعرّض شعرك لأشعة الشمس لأنّها ستجفف شعرك. وحاولي قدر الإمكان ارتداء قبعة ووضع كريمات وقاية الشعر من الشمس.

8- عند اختيار منتجات الشعر تأكدي من أنّها تحتوي على مكونات الترطيب والزيوت الطبيعية، ومقتطفات الفاكهة.

9- حاولي تناول الكثير من الأطعمة التي تحتوي على الزنك والبيوتين، فيتامين C، فيتامين E، وأحماض أوميغا 3 وأوميغا 6 والأحماض الدهنية.

10- لا تنسي أنّ شرب الكثير من الماء يساعد جسمك على طرد المواد الضارة والسموم المختلفة التي يمكنها أن تجعل شعرك جافاً وهشّاً.►