

## دلّكي فروة رأسك وتمتعي بشعرٍ حريري لامع



إنّ تدليك فروة الرأس لمدة عشر دقائق يوميا ، ينشط الدورة الصغيرة للدم ويجعل الشعر حريرياً وأكثر لمعاناً . جربي هذه النصيحة التجميلية البسيطة واشعري بالفرق في الأيام القليلة التالية. تم أخيراً إبتكار مستحضرات تساعد المرأة على تدليك فروة الرأس، في المنزل، من دون الإستعانة بإختصاصية، ومن دون الذهاب إلى معهد التزيين المختص أو الصالون. المستحضرات الجديدة عبارة عن أقنعة، ومستحضرات من الشامبو على مستويات رفيعة، وزيوت مفيدة.. وغيرها. أمّا الوقت المخصص للتدليك فلا يشبه أبداً ما تقومين به في حوض الحمام، وفي أثناء غسل شعرك بالشامبو، إنّّه علاج إسترخاء حقيقي مكرّس لرفاهية فروة رأسك. - أكسجة وإستجمام: غالباً ما تعاني فروة الرأس بعض أنواع المستحضرات أو دخان السجائر أو القبعات، ما يجعلها حساسة ومشدودة وغير مرتاحة وناقصة الليونة. وهي تشبه تماماً جلد الوجه. يمكن أيضاً أن تظهر عليها علامات الجفاف، وستشعرين بذلك. فالتدليك يهدف أولاً إلى تنشيط دورة الدم داخل الشرايين الصغيرة في فروة الرأس، ما يجعل شعرك حريرياً وأكثر لمعاناً . إنّ قص أطراف الشعر يمنحه دفعة من الأكسجين، وغالباً ما يكون ناجحاً ومفيداً كما أنّ "البراشينغ" يدوم لفترة أطول. ومنافع التدليكتربط أيضاً بالإستجمام والراحة. ويكفي أن "ينفك" الجلد عن الجمجمة بفعل ضغط دقيق حتى يحتاجك شعور بالراحة والإسترخاء. انتبه في حال أن فروة الرأس مضطربة يجب أن يكون التدليك ناعماً. - 7 حركات خاصة: التدليك الحرفي أكثر تعقيداً ويرتكز على 7 حركات خاصة:

حول الرقبة، حركات دائرية مندفعة ومركزة، نقرات جانبية، قرصات، إرتجاجات وتخفي. كل حركة تسبب إندفاعاً دموياً نحو الجلد وتلينه وتنشط البشرة. هذه العناية بالشعر تحوز على الإجماع. كما أنّ البعض يتجه نحو الطرق الشرقية التي هدفها الإسترخاء وأيضاً التنشيط: فالتدليك الياباني للشعر ينبثق من "الشياتسو"، فهو ينشط نقاط المعالجة بوخز الإبر على طول الخط النصفي للجمجمة، وهو يتم بواسطة الأصابع بسلسلة من الضغوط: تدليك رائع. - في البيت: بعض النساء يغلقن على أنفسهنّ لكي يغطسن في حوض الحمام، وأخريات يجلن أظفارهنّ لكي يزيلن القلق. أما أنت؟ فلا تتردي واكتشفي متعة العناية بشعرك في البيت. لإستراحة ناعمة ليس أفضل من ضربة فرشاة، وتدليك على فروة الرأس للإسترخاء. بعد يوم صعب بإمكانك تمشيط شعرك بالفرشاة بقوة إنّما من دون شكّ الجذور، أو إيذاء جلدة الرأس. للفتنظيف اشبعي شعرك بالهواء وأفكارك أيضاً، ثمّ قومي بتدليك ذاتي: حركتان بسيطتان أثبتنا فاعليتهما: ضعي الكوعين على طاولة، يمكنك تدليك جلدة الرأس بتحريك الجلد تحت أصابعك المتباعدة. ابدئي بالصعود من الرقبة إلى أعلى الجمجمة ثمّ بالعكس مع بعض الإرتجاجات من الجبهة إلى الرقبة. إنها لحظة سعادة جمالية. سعادة في الرأس.. راحة في الشعر.