شعر صحي ولامع بـ«ثلاث» خطوات مضمونة



◄يتحوّل الشعر مع الطقس البارد، في الغالب، باهتاً وجافّاً ومن الصعب ضبطه وتسريحه، وحتى إنّه يُصبح مجعّداً في بعض الأحيان.

نطلعكِ على ثلاث نصائح مهمّة للحصول على شعر لامع وصحّي:

1- تبنّي عادات جديدة

* شطف الشعر بعد غسله بالشامبو بالماء العذب أو البارد، إذا توافرت لديكِ الشجاعة لذلك، وذلك لإغلاق طبقة التدرجات الخارجية للشعر.

* جفّفي الشعر باستخدام منشفة ناعمة بلطف للغاية. ويفضّل تركه يجفّ في الهواء الطلق، بدلاً من استخدام مجفّف الشعر، وإذا جففتِ شعركِ بمجفف الشعر فيفضل أن يكون بدرجة حرارة متوسطة، وإبعاد المجفف حوالى 30 سم عن شعرك.

* تجنّبي تلوين الشعر بين فترة وأخرى وكذلك التمليس والتجعيد، والذي على المدى الطويل يعمل على جعل الشعر جافّاً ويتلف أليافه.

* ركزي على تناول الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية مثل زيت الزيتون والأسماك، والغنية بالحديد مثل الحبوب والفواكه الطازجة أو المجففة والخضروات، والغنية بالزنك مثل المحار والعدس، وفيتامينات

.البيرة وخميرة والحبوب الألبان ومنتجات والجوز اللوز في الموجودة ،«B»

2- فكري بالمكمّلات الغذائية

لعلاج الشعر الباهت والضعيف، يُنصح بتناول عشبة الـ«الفا الفا» أو البرسيم. وهي متوافرة على شكل مكمّل غذائي. وهذا المكوّن الذي يمدّ الجسم بالمعادن، غني بالبروتينات والأحماض الأمينية، ويتميز بخصائص مغذية ومقوية بفضل محتواه العالي من العناصر النزرة.

والمقصود من المكمّلات الغذائية هو تقوية أطراف الجلد (الأظافر والشعر)، وهي مفيدة بشرط أن تحتوي على الكالسيوم والحديد والزنك وفيتامينات «B» الضرورية للنمو الطبيعي للشعر.

3- منتجات لتألق مميز

حاولي البدء من الشامبو والذي يجب أن يناسب شعركِ الطبيعي. وإذا لم يتكيّف شعركِ معه، يصبح باهتاً ويفقد لونه الطبيعي.

وإذا لزم الأمر اطلبي نصيحة مصفف الشعر الخاص بكِ أو الصيدلي. واختاري الشامبو المرطب للشعر الجافّ والباهت، والذي سوف يغذي شعركِ ويجعله متألقاً ولامعاً بفضل احتوائه على حمض الستريك تحديداً. وتذكري أنّه يجب شطف شعركِ لمدة 3 دقائق بالماء البارد.

ضعي المرطب على شعركِ مرة واحدة في الأسبوع على الأقل، ويفضل ألا يكون سميكاً ويحتوي على دهون كافية لتغذية وتقوية الشعر.

بعد أن يجفّ شعركِ في الهواء الطلق (وليس باستخدام مجفّف الشعر)، افركيه على طوله بقطعة قماش من الحرير (هذا النوع من الأقمشة يحدّ من الكهرباء الساكنة ويجعل الشعر أكثر نعومة وليونة). وهذه الطريقة يمكن أن تحدّ من مخاطر تكسّر الشعر.►