للنساء فقط... خمسة خطوات لشعر صحي خلال الصيف

خلال فصل الصيف، تتعرض خصلات الشعر لمجموعة من التحديات الجديدة بفضل الحرارة العالية والرطوبة.

وهذه العوامل يمكن أن تؤدي إلى تلف الشعر وزيادة تساقطه، لذا، من الضروري أن نولي اهتمامًا خاصًا لشعرنا خلال هذا الموسم، من خلال تبني إستراتيجيات فعّالة للحفاظ على صحته وحيويته.

وبحسب موقع "NDTV" فيما يلي 5 خطوات للمحافظة على شعر صحي وحيوي:

غسل الشعر بانتظام

اغسل شعرك مرتين على الأقل في الأسبوع للحفاظ على نظافته دون تجريده من زيوته الطبيعية، وتجنب الإفراط في الغسل لتفادي جفاف الشعر.

استخدام بلسم مرطب

طبّق بلسمًا مرطبًا بعد كل غسل للشعر للحفاظ على ترطيبه، ويجب البحث عن منتجات تحتوي على مكونات طبيعية، مثل زيت جوز الهند أو زبدة الشيا.

قص أطراف الشعر بانتظام

يساعد قص أطراف الشعر كل 6 إلى 8 أسابيع على التخلص من الجفاف والتقصف، مما يعزز نمو شعر صحي.

تدليك فروة الرأس

قم بتدليك فروة رأسك بانتظام أو استخدم علاجات الزيت الساخن لتحفيز تدفق الدم وتعزيز صحة الشعر.

اتباع نظام غذائي غني بالعناصر الغذائية

تناول أطعمة غنية بالبروتينات والفيتامينات والمعادن، مثل: البيض، والمكسرات، والخضراوات الورقية، لدعم صحة شعرك من الداخل.