

العناية بالشعر ،، المسموح و الممنوع

يعاني النساء والرجال على حد سواء من ضعف مفاجئ في الشعر، ويبدأ في التساقط بسرعة، عند المرور بفترة مشحونة بالضغط العصبي. يؤثر أسلوب الحياة السريع وسهولة الغضب على الحساسون قد يفقدون كميات من الشعر في بضعة أيام! ولكن بعد أن يجتازوا هذه الفترة العصبية، وتعود حياتهم لطبيعتها، سيتعافى الشعر سريعاً. في هذه الحالة قد تساعدك الإجازة القصيرة أو الراحة لبعض الوقت

خير الأمور الوسط، فالإكثار من الشيء قد يضر، وإن كان جيداً. تذكرني هذه النصيحة دائماً عندما تقرري التغيير في مظهر شعرك. عندما تغيرين لون شعرك على سبيل المثال، تذكرني أن تدعي شعرك يستريح شهر واحد على الأقل قبل أن تصبغينه مرة أخرى. فكل المعالجات الكيميائية للشعر، تجفف الرطوبة داخله، كما تغير نسبة البي إتش في فروة الرأس والتي تحتاج للوقت بدورها لتعيد بناء الدهون للوصول إلى حالة بشرة وشعر

:الترطيب الجيد

لتحصلين على ترطيب جيد لشعرك، لابد أن تعالجي شعرك بصفة دورية

شعر الخارج من فروة الرأس ميت بالفعل، فليس هناك أي عملية فسيولوجية تحدث داخله، ولا حتى عملية انقسام للخلايا. ولهذا، فإنه من الضروري أن نعالج الشعر التالف بالبلمسم أو كريمات الترطيب لنعيد له الحيوية.

يتوافر بالأسواق العديد من مستحضرات الترطيب مثل مستحضر بانين برو-في جولد للعناية المكثفة، وهو مستحضر مثالي للاستخدام اليومي

ولكي تمنحين شعرك أكثر ترطيب ممكن، استخدمي ماسك الترطيب مرة كل أسبوعين: اتركيه على شعرك لمدة ساعة تقريباً، وللحصول على أفضل نتائج، لفي شعرك في إيشارب رقيق ومنشفة دافئة