

نصائح لحماية الشعر في الصيف 5



تؤدي الحرارة المفرطة إلى تجفيف الشعر، ما قد يتسبب في ضرر دائم إذا لم يتم الاعتناء به خلال ذروة الطقس الحار في الصيف.

وقال خبراء عناية بالبشرة: «يمكن أن يتسبب التعرض الطويل لأشعة الشمس والأشعة فوق البنفسجية الطويلة والمتوسطة في إحداث تأثير في شعرك ويمكن أن تكون له آثار دائمة، من التساقط والتجعد إلى التسبب في هشاشة الشعر وحتى إتلاف اللون والنمو المستقبلي».

ولمنع الاضطرار إلى التعامل مع أي من هذه المشكلات في المستقبل، من الأفضل اتخاذ خطوات على الفور لتقليل مخاطر حدوث أي ضرر.

واليك 5 أشياء أساسية يجب عليك فعلها عندما يكون الطقس حاراً لحماية شعرك من أشعة الشمس العالية والضارة.

1. ابدأ من الجذور واحم فروة رأسك.

من المعروف أن الأشعة فوق البنفسجية تؤثر في البشرة، لكن فروة رأسك هي المنطقة الأكثر تضرراً بسبب التعرض المكثف من الأعلى. وهذا يمكن أن يؤثر بشكل كبير في شعرك

وأوضح الخبراء: «إذا كنت تعاني حروق الشمس على فروة رأسك، فإن هذا يتسبب في فقدان خلايا الجلد الذي يمكن أن يتسبب في تساقط الشعر، وترقق الشعر، وتلف الجذور، ما قد يتسبب بعد ذلك في مشكلة مستمرة. وكلما زاد ترقق الشعر وتساقطه، زاد ضعف فروة الرأس ويمكن أن يؤثر في خلايا الجلد الأخرى ونمو الشعر الإيجابي».

حافظ على شعرك مغطى بقبعات فضفاضة من أشعة الشمس 2.

قال خبراء إن أفضل ما يمكنك فعله هو في الواقع ارتداء «قبعة الدلو»، لأنها تميل إلى أن تكون أكثر مرونة. ويمكن أيضاً اختيار قبعة شمس أكبر لتغطية أوسع، وهي بالتأكيد الخيار الأفضل للشعر الطويل

استخدم منتجات التكييف لحماية شعرك وتغذيته 3.

واحدة من المشاكل الرئيسية للشعر أثناء الحرارة الشديدة هي أن الخصلات يمكن أن تجف تماماً، من الجذور إلى الأطراف.

وأكد الخبراء: «التعرض المفرط للشمس يمكن أن يضر بشرة الشعر، الطبقة الخارجية للحماية. ولتجنب تقصف الشعر وتقصف الأطراف، من المهم استخدام منتجات مغذية للحفاظ على طبقة قوية من الرطوبة

ومن الضروري أيضاً استخدام علاجات البلسم التي تترك على الشعر بانتظام في الليل أثناء موجة الحر لمنح شعرك فرصة للتعافي أثناء تواجدك بعيداً عن الشمس

اشرب الكثير من الماء 4.

في درجات الحرارة المرتفعة، يجب أن يكون شرب الكثير من الماء على رأس جدول الأعمال كونه أمراً بالغ الأهمية لصحة شعرك أيضاً. وشرب الماء يحافظ على رطوبة شعرك. يحافظ على الجودة قوية ورطوبة للتأثير بشكل إيجابي في النمو والإصلاح

التقليل من غسل شعرك 5.

يمكن لغسل شعرك كثيراً بشكل عام، أن يجرد شعرك من زيوته الطبيعية الواقية

وعلى الرغم من إغراء القيام بالمزيد في الطقس الأكثر دفئاً، فإن هذه الزيوت توفر حاجزاً إضافياً بين شعرك وفروة رأسك والشمس

وقال الخبراء: «تخلص من الغسول المعتاد أثناء الموجة الحارة وبدلاً من ذلك اختر علاجات التكييف البسيطة على أطرافك واشطفها بالماء لمنح شعرك أكبر قدر من الحماية