



شعرك في الصيف..!

نصيحة لتغذي شعرك ولتتفادي مشاكله: التساقط - الجفاف - التكرس - الكلور - التلف...

30

12 شطف الشعر بالماء البارد: شطف الشعر بالماء البارد بعد غسله وتلطيفه يساعد على تثبيت المواد الملطفة بحيث لا يزول تأثيرها بسرعة على أن يكون الشعر ناعماً وليناً بحيث يسهل تصفيفه.

21 حماية فروة الرأس من أشعة الشمس وارتداء قبعة خارج المنزل: مصنوعة من مواد فضفاضة ومنسوجة، مثل القش، والتي تسمح بتسرب أشعة الشمس.

22 قومي بعمل مساج يومي لفروة رأسك: يبدأ الضغط بأصابعك على منطقة الصدغ وصولاً إلى خلف الرقبة وانتهي بتحريك أصابعك إلى الأمام والخلف بطريقة متقاطعة.

23 ارفعي قدمي مرتين يومياً لمدة 20 دقيقة تقريباً.

24 استهلكي كمية وفيرة من الماء: 8 أكواب يومياً لتبقي شعرك مرطباً.

25 استخدمي بلسم الشعر على الأطراف وحاولي تجنب وضعه على فروة الرأس.

26 توقفي عن ارتداء القبعات الضيقة لفترات طويلة وتوقفي عن ربط شعرك وشده بقوة.

27 حاولي ان تقللي من استخدامك لمجفف الشعر.

28 تناولي الغذاء الغني بالأطعمة العضوية مثل الفاكهة والخضراوات

7 الشعر المبلل أكثر حساسية: استعملي الفرشاة لتصحيح التسريحة فقط ولا تستعمليها بقسوة ولا تستعمليها على شعر مبلل أبداً.

8 اصنعي قناعك الخاص: امزجي 1 / 2 موزة، ملعقتين من زيت الزيتون، و 2 من بيض البيض: ضعي الخلطة على الشعر لمدة 15 دقيقة، ثم اغسلي بالشامبو، فالبروتين الموجود في البيض يساعد أكثر على تعزيز وتقوية الشعر.

9 للحصول على شعر مجعد، اتبعي الوصفة الآتية: ذوبي ملعقة ملح في المياه الدافئة، ثم أضيفي 10 قطرات زيت الخزامي، اخلطي العناصر جيداً، ورشيه على الشعر الجاف أو الرطب.

10 عصير التفاح والخل الطبيعي: معالج لون طبيعي ومضاد للقشرة، يعيد للشعر تألقه من خلال القضاء على الرواسب المعدنية والكلور.

11 المعالجة بالزيوت قبل الاستحمام: يمتص الشعر الجاف المواد المرطبة أكثر من الشعر المبلل. لإعادة البريق واللمعان للشعر دلكي فروة الرأس بخلطة من الزيوت المناسبة لطبيعة شعرك.

12 شطف الشعر بالماء البارد: شطف الشعر بالماء البارد بعد غسله وتلطيفه يساعد على تثبيت المواد الملطفة بحيث لا يزول تأثيرها بسرعة على أن يكون الشعر ناعماً وليناً بحيث يسهل تصفيفه.

13 تجنبني التسريحات الثقيلة والمعقدة أثناء الصيف

14 امنعي الأضرار التي تهدد شعرك

15 اغسلي شعرك بالماء فقط: قبل الذهاب إلى البحر أو المسبح، اغسلي شعرك بالمياه النظيفة لكي لا يمتص أكبر قدر من الملح أو الكلور، كما هو الشأن بالنسبة للشعر الجاف.

16 لنوم على وسادة ناعمة من النسيج الحريري (الساتان): فهي تقي من تكسير الشعر أثناء النوم.

17 حماية الشعر: بواسطة وشام من الحرير.

18 حافظي على لون شعرك الصحي: عن طريق استخدام مواد ملونة تحتوي على مرطب ومواد طبيعية، مثل CLAIREOL NATURAL INSTINCTS.

19 خففي من زيارتك لصالونات ومراكز التجميل أثناء الصيف.

20 لشعر مفعم بالحياة والحيوية، اتبعي الآتي: ضعي 4 أكياس من

1 اغسلي فروة الرأس فقط: اشطفي الشعر بالبييرة الخالية من الكحول، لأن السكر والخميرة الموجودان في البييرة يمنحان الشعر حيوية ويجعلانه يبدو أكثر غزارة. اغسليه بلطف دون تجفيفه.

2 تجنبني استعمال الشامبو قبل السباحة: لأن ذلك يزيل ويجرد الشعر من الزيوت الواقية، مما يجعله عرضة للجفاف والضرر من المواد الكيميائية والأملاح الموجودة في أحواض السباحة أو الشاطئ.

3 خلصي خصال شعرك من السموم: مباشرة بعد السباحة، استخدمي شامبو يحتوي على حمض ETHYLENE DIAMINE TETRA-ACETIC لطرد المواد السامة والمشعة من الجسم، وفي هذه الحالة إزالة مادة الكلور (CHLORINE) من الشعر.

4 اصنعي مرطب الشعر الخاص بك في المنزل: امزجي نصف حبة أفوكا بملعقتين من زيت الزيتون، ضعي الخلطة على شعرك واغسليه برفق بعد 20 دقيقة.

5 استخدمي دوماً المرطب بعد غسل الشعر حتى يحافظ على رطوبته وحيويته: استخدمي بلسماً مرطباً للشعر غنياً بخلصة الزبدة.

6 تناولي البروتين: يتكون الشعر من الكيراتين (مادة وقائية رئيسية في الشعر والجلد والظافر)، وهو نوع من البروتين. لجعل الشعر ينمو بقوة ويكون أكثر ثباتاً على فروة الرأس ينصح أطباء التغذية بإضافة أغذية

1 اغسلي فروة الرأس فقط: اشطفي الشعر بالبييرة الخالية من الكحول، لأن السكر والخميرة الموجودان في البييرة يمنحان الشعر حيوية ويجعلانه يبدو أكثر غزارة. اغسليه بلطف دون تجفيفه.

2 تجنبني استعمال الشامبو قبل السباحة: لأن ذلك يزيل ويجرد الشعر من الزيوت الواقية، مما يجعله عرضة للجفاف والضرر من المواد الكيميائية والأملاح الموجودة في أحواض السباحة أو الشاطئ.

3 خلصي خصال شعرك من السموم: مباشرة بعد السباحة، استخدمي شامبو يحتوي على حمض ETHYLENE DIAMINE TETRA-ACETIC لطرد المواد السامة والمشعة من الجسم، وفي هذه الحالة إزالة مادة الكلور (CHLORINE) من الشعر.

4 اصنعي مرطب الشعر الخاص بك في المنزل: امزجي نصف حبة أفوكا بملعقتين من زيت الزيتون، ضعي الخلطة على شعرك واغسليه برفق بعد 20 دقيقة.

5 استخدمي دوماً المرطب بعد غسل الشعر حتى يحافظ على رطوبته وحيويته: استخدمي بلسماً مرطباً للشعر غنياً بخلصة الزبدة.

6 تناولي البروتين: يتكون الشعر من الكيراتين (مادة وقائية رئيسية في الشعر والجلد والظافر)، وهو نوع من البروتين. لجعل الشعر ينمو بقوة ويكون أكثر ثباتاً على فروة الرأس ينصح أطباء التغذية بإضافة أغذية

والحبوب الكاملة، والدواجن والأسماك والبيض والفول والبنديق والبيذور، فهي مصادر غنية بالعناصر الغذائية الحيوية اللازمة لشعر صحي.

29 قللي من الملح والسكر، الشاي والقهوة والمشروبات الغازية والأطعمة المقلية وتناول الشوكولاته.

30 النباتيون عرضة لفقدان الشعر: بسبب نظامهم الغذائي الذي يفتقر بصورة عامة تفتقر إلى المواد الغذائية مثل فيتامين B12 والحديد ويجب عليهم أن يدعموا غذائهم بهذه المواد.

هل يزعجك تساقط شعرك... اليك هذه النصائح الهامة...

المنتج على نبتة ذيل الحصان والخيزران التي توفر مادة السيليكا وكذلك سائر المغذيات التي تتأزر معا لتنشيط الدورة وتثبيط هرمون DHT الذي يسهم في فقدان الشعر. تأخذ منه 6 كبسولات يوميا.

HEART AID: يعزز الدورة الدموية، وهو الشئء الضروري والحيوي لنمو الشعر ومنع التساقط ويؤخذ منه 6 كبسولات يوميا

MASTER AMINO COMPLEX: هو مصدر للبروتين الذي يعد الأهم من بين العناصر لنمو الشعر ويؤخذ منه قرص واحد مقابل كل 25 كيلو غرام من وزن الجسم.

C FROM NATURE: يوفر فيتامين C الذي ثبت انه يكبح هرمون DHT الذي يقتل جراب الشعرة. يؤخذ منه 3 كبسولات يوميا.

RICE BRAN SOLUBLES: يوفر فيتامين B و E الذي يعتبر أساسيا للمحافظة على فروة راس صحية. يؤخذ من 1 - 2 ملعقة شاي يوميا.

عليك معرفة بعض الحقائق... من الطبيعي أن تفقدي من 50 إلى 100 شعرة في اليوم. 50٪ من الأشخاص سيعانون من فقدان الشعر الطبيعي عند بلوغهم سن ال 50 عاماً.

اليك بعض اسباب تساقط الشعر وبعض العوامل التي يجب ان تأخذ في عين الإعتبار:

- القصور الدرقي كثيراً ما يكون السبب في فقدان الشعر.
- أخذ جرعات كبيرة من فيتامين (أ) يمكن أن يؤدي إلى فقدان الشعر.
- ضعف الدورة الدموية.
- الوراثة.
- الخلل في الهرمونات.
- الشيخوخة.
- نقص الحديد.
- التعرض للإشعاع.
- التعرض لعملية جراحية.
- امراض الأعصاب.
- فقدان المفاجئ للوزن.
- الأمراض الجلدية.

اليك بعض المنتجات والمكملات الغذائية التي يمكن ان تجديها في الصيدلية لتكملي بها خطتك نحو شعرك صحه، لا

من أسباب تساقط الشعر: القصور الدرقي، أخذ جرعات كبيرة من فيتامين (أ)، ضعف الدورة الدموية، الوراثة، الخلل في الهرمونات، الشيخوخة، نقص الحديد.

RENEW HAIR SKIN & NAILS: يحتوي على العشب الصينية (Ho Sho) التي كانت تستعمل من عصور للتقليل من تساقط الشعر وظهور الشيب، كما يحتوي

مجموعة «سيري نيتشر» من L'ORÉAL PROFESSIONNEL مكونات طبيعية تعنتي بشعرك



الشعر الجاف هو الشعر الذي خسر الطبقة الدهنية التي تغلفه. لذا يصبح خشناً وباهتاً ويتطلب عناية مصممة خصيصاً لتغذيته والعناية به بكل لطافة. للشعر الجاف، انتقت «سيري نيتشر» ليكوبين الطماطم المعروف بتأثيره المضاد للعوامل الخارجية بفضل قوته المقاومة للتأكسد لحماية ألياف الشعر ونسيجه من التلف والتدهور. تعزفي على مجموعة الغني «ريشيس» التي تحتوي على تركيبة منضفة جديدة خالية من الكبريتات، خفيفة ولطيفة على الشعر. مع مجموعة الغني «ريشيس» احصلي على التغذية في عمق الشعر واللمعان على سطحه واستعدي شعرك الناعم واللامع. للشعر المتمرد والجاف، تقدم «سيري نيتشر» مجموعة «أوليس» بالزيوت الخضراء المستخلصة من الأفوكادو وبذور العنب والمعروفة بمزاياها المغذية والمنعمة للشعر. بفضل القوة المنعمة للزيوت الخضراء، تستطيعين التحكم في شعرك المتمرد من الجذور إلى الأطراف.

الريق فتعمل على تنظيف الشعر بحنية كما تزيل تشابكه. تحتوي «تندريس» على تركيبة خاصة لطيفة لا تسبب الدموع ولا الحساسية. شعر طفلك سيبقى ناعماً مع مجموعة «تندريس» الجديدة!

إذا كنت تعانين من شعر تالف وضعيف جداً، استمدت مجموعة «رينيت» أغنى مكونات التغذية من قلب الطبيعة وتحديداً من بروتينات الأرز لتوفر لشعرك الجمال الذي يستحق. بفضل القوة العلاجية والمقوية لمجموعة «رينيت» من «سيري نيتشر»، يتمكّن الشعر التالف والضعيف من استعادة

الرقيق فتعمل على تنظيف الشعر بحنية كما تزيل تشابكه. تحتوي «تندريس» على تركيبة خاصة لطيفة لا تسبب الدموع ولا الحساسية. شعر طفلك سيبقى ناعماً مع مجموعة «تندريس» الجديدة!

إذا كنت تعانين من شعر تالف وضعيف جداً، استمدت مجموعة «رينيت» أغنى مكونات التغذية من قلب الطبيعة وتحديداً من بروتينات الأرز لتوفر لشعرك الجمال الذي يستحق. بفضل القوة العلاجية والمقوية لمجموعة «رينيت» من «سيري نيتشر»، يتمكّن الشعر التالف والضعيف من استعادة

الرقيق فتعمل على تنظيف الشعر بحنية كما تزيل تشابكه. تحتوي «تندريس» على تركيبة خاصة لطيفة لا تسبب الدموع ولا الحساسية. شعر طفلك سيبقى ناعماً مع مجموعة «تندريس» الجديدة!

إذا كنت تعانين من شعر تالف وضعيف جداً، استمدت مجموعة «رينيت» أغنى مكونات التغذية من قلب الطبيعة وتحديداً من بروتينات الأرز لتوفر لشعرك الجمال الذي يستحق. بفضل القوة العلاجية والمقوية لمجموعة «رينيت» من «سيري نيتشر»، يتمكّن الشعر التالف والضعيف من استعادة