Say Goodbye to Ketombe : Tips Lengkap untuk Mood dan Penampilan Lebih Percaya Diri!

Prolite – Ketombe, si kecil putih yang menyebalkan, memang bikin jengkel. Rasanya gatal, rambut jadi kusam, dan rasa percaya diri pun ikut runtuh. Gak heran kalau ketombe bisa mengganggu mood dan penampilan.

Tapi jangan khawatir, kamu gak sendirian! Kabar baiknya, si kecil putih ini bisa dicegah dan diatasi dengan beberapa langkah mudah yang akan dijelaskan di artikel ini. *So, stay tune!*

Apa Itu Ketombe dan Bagaimana Cara Menceghnya Datang Kembali?

ilustrasi perawatan rambut – Freepik

Ketombe adalah kondisi kulit kepala yang ditandai dengan serpihan kulit mati berwarna putih atau kekuningan. Sebenarnya, mencegah lebih mudah daripada mengatasinya. Nah, berikut ini ada beberapa tips untuk mencegahnya kembali!

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

1. Keramas secara rutin

Frekuensi keramas yang ideal tergantung jenis rambut dan kulit kepala yang kamu miliki

- berminyak: Keramas 2-3 kali seminggu.
- kering: Keramas 1-2 kali seminggu.
- normal: Keramas 2 kali seminggu.

2. Bilas sampo dengan bersih

Pastikan sampo dibilas dengan bersih agar tidak meninggalkan residu yang dapat menyumbat pori-pori kulit kepala.

3. Gunakan kondisioner

Kondisioner dapat membantu menjaga kelembaban kulit kepala dan mencegah kekeringan.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

4. Hindari menyisir rambut saat basah

Menyisir rambut saat basah dapat menyebabkan rambut patah dan memperparah ketombe.

5. Kelola stres

Stres dapat memperburuk masalah ini. Lakukan kegitan yang dapat membantu meredakan stres, seperti yoga, meditasi, menonton kartun atau mendengarkan musik.

Baca Selanjutnya
Selebgram Cantik Asal Bandung Terseret Kasus Promosi Judi Online