



Ayo coba Cara Keramas untuk Rambut Sehat. Fungsi keramas memang untuk membersihkan rambut. Namun, bukan berarti kamu harus keramas setiap hari. Fungsi dan kebutuhan keramas itu tergantung dengan jenis rambut masing-masing setiap orang. Untuk jenis yang kering, keramaslah 1-2 kali seminggu, untuk rambut normal, keramas 2-3 hari sekali, sedangkan untuk rambut berminyak kamu disarankan untuk keramas setiap hari. Pasalnya, semakin sering keramas bisa membuat kulit kepala dan rambutmu semakin kering, jadi, pastikan intensitas keramas sesuai dengan kondisi kulit kepala dan rambutmu.

Bagi wanita, rambut adalah sebuah mahkota yang perlu untuk selalu dijaga keindahannya. Jika kamu memiliki rambut panjang, rambut ini membutuhkan perawatan ekstra agar tidak kering dan sehat. Namun, bukan berarti kamu yang memiliki rambut pendek tidak perlu merawat rambut kamu dengan baik, kamu juga perlu menjaga nutrisi pada rambut kamu agar bisa tumbuh dengan baik dan tidak rontok. Kamu tidak mau kan, rambut kamu sudah banyak rontok di usia muda?

## Cara Keramas untuk Rambut Sehat

Ada banyak cara untuk membuat rambut kamu bisa selalu sehat, kamu bisa melakukan perawatan salon maupun melakukan perawatan dengan menggunakan produk-produk alami lainnya. Cara paling mudah untuk membuat rambut kamu selalu sehat adalah dengan keramas secara rutin. Tapi, cara keramas yang benar harus kamu perhatikan untuk merawat rambut kamu. Bagaimana caranya? Yuk, simak!

### 1. Gunakan Sampo untuk Keramas dengan Benar

Kebanyakan orang menggunakan sampo untuk keramas pada seluruh bagian rambut. Seharusnya, kamu lebih memfokuskan sampo kamu pada bagian kulit kepala dan pangkal rambut karena disitulah tempat kotoran dan minyak berkumpul. Sebaliknya, jika kamu



menggunakan sampo pada ujung rambut kamu, malah akan membuat rambut kamu menjadi kering. Sebaiknya, gunakan conditioner untuk membersihkan kepala kamu.

### 2. Hindari Air Panas

Mandi dengan air hangat memang bisa membuat rileks tubuh kamu. Namun, jika kamu menggunakan air yang terlalu panas ketika keramas, air panas ini akan mengambil kelembapan pada rambut kamu sehingga rambut menjadi kering.

### 3. Jangan Keramas Setiap Hari



Hal yang tidak kita sadari adalah seringkali kita keramas untuk membuat rambut menjadi bersih. Padahal sebenarnya kalau kamu keramas setiap hari bisa membuat rambut kamu menjadi kering dan rusak karena kelembapannya hilang. Untuk itu, kamu sebaiknya hanya perlu keramas dua hari sekali dan gunakan juga conditioner untuk menjaga kelembapannya

### 4. Menyisir dengan Benar

Kebanyakan dari kita rupanya masih sering menyisir dengan salah, langsung menyisir dari pangkal rambut ke ujung. Sehingga jika ada rambut yang kusut maka akan patah dan rontok. Seharusnya kamu menyisir dari bawah ke atas, mulai dari bagian yang kusut, lalu perlahan naik ke atas. Ketika kamu menyisir dari pangkal rambut, kamu otomatis mendistribusikan minyak rambut yang ada di pangkal rambut sampai ke ujung rambut sehingga membuat rambut kamu tetap lembap.

### 5. Gunakan Conditioner

Jika kamu biasanya selalu menggunakan conditioner hingga lebih dari 5 menit, sebenarnya hal ini tidak memberikan perbedaan lho. Conditioner seharusnya bisa melembapkan rambut kamu dalam sekejap dan tidak bisa meresap lebih dalam lagi. Untuk itu, pilihlah conditioner dengan jenis *deep conditioning* dibandingkn conditioner biasa sekali dalam satu minggu. Kamu juga bisa menggunakan minyak zaitun maupun minyak kelapa untuk bisa melembapkan rambut kamu.

#### Baca Juga

- [Tips Melindungi Kulit Saat Berenang](#)
- [Inilah Penyebab Kulit Kering](#)



## **6. Gunakan Vitamin Rambut**

Vitamin rambut juga bisa membantu untuk mengatasi masalah rambut kering dan mengembang, sehingga rambut lebih mudah diatur dan tidak berantakan. Penggunaan vitamin pada rambut akan membantu rambut lebih sehat, kuat dan terasa lembab. Kondisi rambut seperti ini akan jauh dari berbagai masalah kerusakan, termasuk masalah rambut kering dan mengembang.

## **7. Jangan Mengeringkan dengan Cara Diusapkan ke Handuk**

Kesalahan paling besar yang bisa membuat rambut kamu kering dan keluar-keluar adalah cara mengeringkannya dengan mengusap-ngusapkannya ke handuk. Padahal cara ini malah bisa merusak rambut kamu dan membuat rambut menjadi keluar-keluar dan kering. Sebaliknya peras secara perlahan rambut kamu yang basah dengan menggunakan handuk. Selain itu, hindari untuk mengeringkan rambut dengan menggunakan hairdryer. Kamu bisa mengangin-nganginkannya dengan angin sejuk untuk bisa kering tanpa merusak rambut kamu.

Itulah Cara Keramas untuk Rambut Sehat, semoga rambutnya sehat dan wangi ya.