

شعري

✿ **الخل:** يفيد الخل في نعومة الشعر ولمعانه والتخلص من القشرة ضعي قليل من الخل أثناء غسل شعرك كما يفيد في تجميل الساق والتخلص من العروق الزرقاء دلكي فيها العروق في الصباح والمساء لمدة شهر ولتخسيس جسمك تناولي مع كل وجبة معلقتين صغيرتين في كوب ماء.

✿ **الحناء:** تفيد الحناء في علاج القشرة والتهاب فروه الرأس كما تساعد على إزالة الإصابات الفطرية في أصابع القدم وتقوي أظافر اليدين كما ثبت أن فيها مواد قابضة ومطهرة.



✿ **أفضل الفيتامينات المناسبة وغير المؤذية للشعر، هي**
فيتامين P: الحبوب والخبز الأسمر الكامل. وفيتامين C: الفاكهة بالتحديد الحمضيات فيتامين D: الحليب الخالي من الدسم والسّمك الذي يحتوي على نسبة من الدهون.

✿ أغسلي شعرك تحت الدش ورأسك مرفوع في اتجاه جذور الشعر.
✿ اختاري الشامبو المناسب لطبيعة شعرك. وضعي كمية قليلة منه في يدك وبلليه بالماء ثم ضعيه على لقمة الرأس وأبدي بالفرك بلطف تام دون استخدام الأظافر منعاً لخدش فروة الرأس وأبدي من الجهة الأمامية من شعرك نزولاً إلى عنقك.

✿ تجنبني غسل شعرك بالماء الساخن حتى لا يفقد بريقه.



اشطفي شعرك بالماء الفاتر لإزالة الأوساخ
بدءاً من الجبين وحتى مؤخرة الرأس ثم
اشطفه بالماء البارد لإغلاق مسامات
الشعر ولتحصلي على لمعان لشعرك

أعصري الشعر بالضغط عليه بالدين.

ضعي البلسم اللطيف على شعرك واتركيه قليلاً ثم اغسليه جيداً.

افركي كمية قليلة من كريم العناية بالشعر في يديك ودلكي فيها
شعرك. لإضفاء اللمعان على شعرك أضيفي في الشطف الأخير خل
مخفف بالماء.

تجنبي معاملة الشعر بقسوة فلا تستخدمي فرشاة للشعر أو أمشاط
ذات أسنان رفيعة.



خطوات الشامبو الناجح:

للمحافظة على نعومة الشعر إليك ما يلي:

قبل غسل الشعر ينصح دائماً بتمشيط

وتنظيف الشعر بالفرشاة بلطف وفي كل الاتجاهات.

أحني رأسك في الأمام ومشطيه ثم ارفعي رأسك إلى الخلف
ومشطى بلطف.

تضاف ملعقة زيت زيتون دافئ مع ملعقة خل أبيض وتلك به الفروة
الرأس جيداً والشعر كله وتترك لمدة عشر دقائق يغسل بعدها الشعر.

الثوم لعلاج القشرة :



تدق ثلاث رؤوس ثوم حتى تكون كالعجين ثم تعجن في خل تفاح وتعبأ في قارورة زجاجية وتترك لمدة أسبوع في الشمس ثم تدهن بعد ذلك الرأس مع التدليك لمدة أسبوع فإنه سوف يقضي على القشرة.

صفار بيض. معلقتين كبيرة زيت زيتون. عصير نصف ليمونه لا تستخدمى الفرشاة وشعرك مبلول. لا تستخدمى مجفف الشعر بإفراط. واحصلي على حمام زيت مع تدليك لفروة الرأس بشكل دائم.

ابتعدي عن استخدام المواد التي تحتوي على كيماويات. أضيفي البهارات بأنواعها إلى غذائك تجنبي الأغذية المعلبة.

عالجي شعرك مرة بالأسبوع ببلسم عميق.

اصنعي بلسماً بنفسك من فاكهة الأفوكادو المهروسة أو البيض أو اللبن الزبادي أو الميونيز. واتركيه على شعرك لمدة نصف ساعة ثم اغسله عنه جيداً.

كوب خل مخفف على شعرك كغسل نهائي بعد غسله بالشامبو. ضعي البلسم على شعرك وأنت في الحمام بالبخار المكيف يساعد على اختراق شعرك.

حاولي شرب ست كاسات ماء يومياً تساعد على تنظيف الجسم من الرواسب.



تجنبي الأغذية المعلبة. 🌸

اخلطي بيضة مع ملعقة من الزيت وضعيها على شعرك لمدة ربع ساعة ثم اغسليه بالشامبو لإعطائه اللمعة المطلوبة. 🌸

إكسسوارات اختاري مجموعة منها مختلفة الأشكال والألوان تجميلين فيها شعرك. 🌸

فوائد حمام الزيت للشعر:

حمام الزيت يعد مرطباً رائعاً لشعرك فهو يمنحك شعراً ناعماً بللمعة تلفت الأنظار.

يتميز الزيت بأنه يتوغل داخل بصيلات الشعر فيجعل شعرك مرناً سهل التسريح وفي نعومة الحرير.

الزيت يمنع تقصف أطراف الشعر والذي يحدث بسبب جفاف الشعر. يساعد حمام الزيت على زيادة نمو الشعر.

الزيوت المفيدة للشعر

🌸 **زيت الزيتون:** يعد زيت الزيتون من أشهر أنواع الزيوت التي توضع على الشعر ويتميز بأنه مرطب رائع لشعرك كما يحافظ على صحته ومرونته.



🌸 **زيت إكليل الجبل:** زادت مؤخراً شهرة زيت الروزماري أو إكليل الجبل كواحد من زيوت الشعر وهو يستخدم عادة لتثبيت لون الشعر



البنّي أو الأسود عندما تبدأ الشعيرات الرمادية في الظهور، فهو يساعد على الحفاظ على لون شعرك الأصلي وتقليل الشعيرات الرمادية.

✿ **زيت الجو جوبا:** يعرف زيت الجو جوبا بفوائده في إعادة الحيوية للشعر. زيت اللوز وزيت الكافور: يساعد زيت اللوز وزيت الكافور في زيادة وسرعة نمو الشعر لذلك يفضل أن تستخدم مزيجاً من النوعين.

✿ **زيت جوز الهند:** لقرون عديدة عرف زيت جوز الهند بفوائده المرطبة للشعر وأيضاً بقدرته على زيادة نمو الشعر. كما يمكن استخدام لبن جوز الهند الذي يؤخذ من الثمرة الخضراء لنفس الغرض.



✿ **إزالة العلكة العالقة بالشعر، غمسي خصلة** الشعر بالكولا. أو استعمل زبدة الفستق لإزالة العلكة من الشعر. ضع القليل على الشعر ثم مشطيه وسيزول لا داعي لقص الشعر.

✿ **السبراى البراق:** استخدمى سبراى من النوع الذي يترك بريقاً على الشعر.

✿ **سبراى التثبيت:** خففى الضرر باستخدام منتجات تحتوي على البروتين والمرطبات. يفيد في تثبيت خاص قبل الخروج للسهرة. فلا تبدو التسريحة مصطنعة.

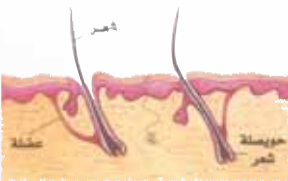


❁ لا تتركي ششوار الشعر في مكان واحد بل حركيه حتى لا يفسد شعرك ويقصفه. احذري وسائل التسريح الساخنة باستمرار

❁ **للقضاء على الشيب:** نصف كوب من ورق الريحان المجففة أو الخضراء توضع على كوبين ماء مع ملعقة أكليل الجبل أغليهم مدة عشر دقائق على النار.

❁ **قشر جوز الهند:** إذا طحن وعجن مع الحنة يقوي الشعر. يخلط بشوكة ويوضع على الشعر بعد أن يغسل بالماء الدافئ وتذلك فروه الرأس والشعر بنصف المزيج ويشطف وتكرر العملية ببقية المقدار.

أسباب ضعف الشعر وتساقطه سوء التغذية وسوء العضم والحمية.



❁ **لتقوية الشعر:** عمل قناع للشعر من الحنة بالحلبة. خذي ملعقتين من حبوب الحلبة واغلي في كأسين من الماء إلى أن يبقى تقريباً كأس واحد بعد الغليان

يعجن فيه نصف كأس من الحنة. ثم يوضع على الرأس حتى إلى جميع شعرك واربطيه لمدة ساعتين ثم اغسله. وتكرر هذه العملية أسبوعياً.

❁ **للشعر الخشن الباهت:** قص الشعر باستمرار، عمل زيت لشعرك، عمل حمامات حنة باللبن الزبادي (كأس من اللبن الزبادي مع نصف كأس حنة ناعمة) تخلط ثم توضع على الشعر، ويترك لمدة ساعتين حتى يجف ويغسل الشعر.



✿ حمامات الشعر من مجففات الشعر:

للشعر الذي لا يتجاوب مع حمامات الزيت ضعي الزيت على شعرك وهو نظيف. دلكي فروه الرأس من ٥-١٠ دقائق إلى أن تشعري بحرارة في الرأس.

أحيطي شعرك بغطاء بلاستيك، ثم ضعي عليه منشفة بعد تبللها بالماء الحار لتساعد في فتح المسامات ودخول الزيت للجذور. واتركي الزيت على شعرك ساعتين ثم اغسليه بالشامبو واشطفيه.

✿ لتفتيح لون الشعر: امزجي صفار بيضة مع ملعقة من زيت الخروع

وافركي شعرك ثم اغسليه بالماء الساخن مع قليل من عصير الليمون ثم بالماء العادي.

✿ لتقص الشعر: تفرك أطراف الشعر بقهوة مطبوخة بدون هيل

حانت الفرصة فهي غذاء طبيعي للجلد ويكسبه رونق وجمال.

✿ الشمس: فاكهة غنية بالفيتامينات خاصة فيتامين (أ) الذي يغذي

الشعر ويمنع تساقطه.



✿ أن الشعر يحتاج إلى غذاء من معادن

وفيتامينات وأحماض أمينية فيجب استعمال المكملات التالية للحصول

على شعر متميز وهي: **الأحماض**

الدهنية الأساسية: وهي تمنع جفاف

الشعر وتحسن من ملمسه ويوجد مستحضر يباع في محلات الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل ٢ كبسولات مرتين يومياً - غدديتين ثيموسية نيئة:



تؤخذ بمعدل ٥٠٠ ملجم يومياً وهي تحت الجهاز المناعي وتحسن درة الغدد على العمل ويجب عدم استخدامه من قبل الأطفال.

التراهير تغذي الشعر وتقوي البصلات وتحتوي على العناصر الغذائية المهمة للشعر ويؤخذ بمعدل قرص واحد مرتين يومياً يباع في محلات الأغذية الصحية.

بيوتين وإينوسيتول: يرتبط نقص البيوتين بأمراض الجلد وسقوط الشعر أما الإينوسيتول فهو حيوي لنمو الشعر يؤخذ البيوتين بمعدل ٥٠ ملجم ثلاث مرات في اليوم أما الأينوسيتول فيؤخذ بمعدل حبة صباحاً وأخرى مساءً وكلاهما يباعان في محلات الأغذية.

فيتامين هـ: وهو يزيد من امتصاص الأكسجين الذي يحسن الدورة الدموية لفروة الرأس ويحسن صحة ونمو الشعر. ويؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً. يباع في محلات الأغذية الصحية.



الزنك: يحث نمو الشعر عن طريق تعزيز جهاز المناعة ويفضل استعمال جلوكونات الزنك يؤخذ بمعدل قرص واحد يومياً. يوجد في محلات الأغذية الصحية أو الصيدليات.

فيتامين ب المركب. هو هام لنمو صحة الشعر يؤخذ بمعدل قرص واحد يومياً. يباع في الصيدليات.

تعليمات هامة يجب إتباعها:

✿ تناول الكثير من الأطعمة المحتوية على البروتين مثل الخميرة والأرز البني والبازلا والعدس والشوفان وفول الصويا وبذور دوار الشمس والجوز.



✿ لا تتناولي الأطعمة التي تحتوي على البيض النيئ.

✿ ارقدي على لوح مائل مع وجود الرأس بأسفل مدة ١٥ دقيقة كل يوم للسماح للدم بالوصول إلى فروة الرأس.

✿ احذري استخدام المنتجات غير الطبيعية للشعر.

✿ تجنبني معاملة الشعر بقسوة فلا تستخدمي فرشاة أو أمشاط ذات أسنان رفيعة ولا تجفف شعرك بالمنشفة واتركيه ينشف تلقائياً وكذلك لا تجففيه بمجفف الشعر أو أدوات التسخين الأخرى. ولا تمسطي الشعر حتى يجف تماماً.

✿ أحذري من تناول فيتامين (أ) لفترة طويلة حيث أنه يؤدي إلى سقوط الشعر.

✿ **خلطة لشعر وهي مفيدة جداً:** ٤ صفار بيض - ٢ ملعقة زيت خروع.. توضع على الشعر يوم كامل.

✿ **للقتضاء على الشيب:** نصف كوب من ورق الريحان المجففة أو الخضراء + ملعقة أكليل الجبل + كوربين ماء تغلي على النار مدة ١٠ دقائق ثم توضع في علبة البخاخ وتستخدم بعد غسل الشعر من وقت إلى آخر تحفظ الزجاجاة في الثلاجة.

✿ شامبو البيض للشعر العادي والجاف المصبوغ:



- بيضه + واحد فتجال ماء دافئ (للشعر الخفيف القصير).

- بيضتان + واحد فتجال ماء دافئ (للشعر المتوسط الطول والكثافة).

- يخلط البيض مع الماء ويوضع على الشعر ويلف بغطاء بلاستيكي لمدة خمس دقائق ثم يغسل بالماء الفاتر. يستعمل هذا الشامبو مرة أو مرتين شهرياً.

✿ شامبو ماء الورد للشعر الغامق:

٢ ملعقة كبيرة خل أبيض + ملعقة صغيرة ماء زهر.

تخلط وتوضع على الشعر لمدة ١٠-١٥ دقيقة ثم يشطف بالماء.

✿ شامبو اللافندر للشعر الرقيق:

عصير ٢ ليمونة + ٢ ملعقة صغيرة ماء لافندر.

تخلط المكونات ويدهن في الرأس لمدة ١٠-١٥ دقيقة ثم يشطف بالماء.

✿ شامبو الموالح للشعر الدهني:

قشرة ليمون ١ برتقاله + ١ جريت فروت + ملاعق صابون مبشور +

٢ ملعقة عصير ليمون + ٢ ملعقة عصير برتقال + ٢ ملعقة عصير

جريب فروت + ٢ ملعقة خل أبيض أو خل التفاح. يقطع القشر لأجزاء صغيرة وتضاف إلى الماء المغلي ويترك لمدة ساعتين ثم يصفى. ويضاف إليه الصابون.

الشعر الدهني:



إذا كان شعرك دهنيًا أضيفي كأس ماء + ملعقة بيكاربونات الصودا + بيضتين. تخلط مع بعض ثم يدلك به الرأس جيداً لمدة عشرة دقائق ثم يغسل بالشامبو.

وصفه تجعل الشعر لامعاً وجذاباً أو صحياً:

كثيرة - ريحان - سدر - بيضه. يضاف الماء المغلي إلى الكثيرة تنقع يوم كامل ثم تضاف لها البيضة. تخلط في الخلاط ثم يضاف لها الريحان + ملعقتان سدر المطحون. ثم يضاف لها الماء الساخن. وتخلط مع بعض حتى تكون سائلة ثم يدهن فيها الرأس مرة واحدة في الأسبوع.

للشعر الخشن:

علبة زبادي + ملعقة عسل + شوي زيت + صفر بوضه. تخلط مع بعض ثم يدهن فيها الرأس مرة واحدة في الأسبوع مدة ١٥ دقيقة.

خلطة لمنع تساقط الشعر:

بيضه + ملعقة كبيرة عسل + خلطة زيت + ريحان مجفف تخلط مع بعض وتوضع على الشعر لمدة ساعتين ثم يغسل.

🌸 وصفة لعلاج تساقط الشعر:

كوب زيت خروع - كوب زيت اللوز - كوب زيت المحلب.

تمزج هذه المقادير جيداً مع بعضها ثم تعبأ في زجاجة وتستخدم عند الحاجة.

السدر لإزالة الصلع نهائياً بإذن الله.

أنبولة لإعادة نمو الشعر المتساقط placentex.

🌸 لتنعيم الشعر:



اختاري هذي الثلاث أنواع وهي: زيت السمسم. زيت الشم طرى. زيت النارجيل. بعد غسل الشعر ضعي عليه كريم الفاشكول بالثوم أو الفاشكول بالعسل والحليب.

🌸 لحماية الشعر المصبوغ:

قص أطرافه. استخدام الشامبو المناسب. استخدام المرطب المناسب.

🌸 للتخلص من بقع اللون على شعرك:

وضع طبقة رقيقة من الفازلين على حدود منابت الشعر.

🌸 صبغة لإخفاء الشعر الأبيض (الشيب):

٤ ملاعق صغيرة من التبغ الغامق، ١٠ ملاعق كبيرة ماء مغلي ينقع التبغ لمدة ٣٠ دقيقة ثم يصفى ويعبأ في زجاجة يوضع المستحضر على الشعر للحصول على درجة اللون المطلوب.



✿ **الأفكادو:** يمنح المزيد من الحيوية ويكسب الشعر لمعاناً براقاً.

✿ **عشبه ذيل الحصان:** يحافظ على رطوبة الشعر ويمنحه القوة.

✿ **البرتقال:** مضاد لتقصف الشعر ومنظف جيد ومضاد للإجهاد.

✿ **الليمون:** للمحافظة على نظافة وانتعاش الشعر.

✿ **الشاي الأخضر:** مضاد للفطريات، ويعالج تساقط الشعر بسبب الإجهاد.

✿ **وصفه لشعر حيوية ولمعان:**

حضري قبضة من الأعشاب وتكون خضراء. أكلي الجبل + مراميه + زعتر. ضعيها على النار مع إضافة لتر ماء دعيها تطبخ إلى أن يصل الماء إلى قاع القدر ثم أضيفي زيت باراشوت إلى الأعشاب التي في القدر ثم صفيه واحفظيه في زجاجة.

✿ **خلطة الصدر:**

نضع صدر + ٣ فنجال من العسل + ٤ ملاعق لبن الزبادي + ٤ ملاعق زيت الأعشاب العطرية. توضع على الشعر لمدة ٣ ساعات تغطى بفوطة دافئيه ثم يغسل بشامبو أطفال.

✿ **اللون النحاسي:**

١ - ١٠ ملاعق كبيرة حناء.

٢ - عصير ليمونة.

٣ - علبة سفن أب صغيرة.

٤ - مقدار مناسب من الماء الساخن.

امزجي جميع المكونات ما عدا عصير الليمون... اتركها تتخمر لمدة ٢ ساعات ثم أضيفي عصير الليمون وضعيها على شعرك من ساعة إلى ٢ ساعات حسب درجة اللون المطلوبة.

اللون الأحمر:



١ - ١٠ ملاعق كبيرة خناء.

٢ - عصير ليمونة.

٣ - كوب من مغلي الكركديه (الفجر).

٤ - ٢ ملاعق من قشر الرمان المجفف.

٥ - كوب من خل التفاح (أو الخل العادي).

امزجي جميع المكونات ما عدا عصير الليمون... اتركها تتخمر لمدة ٢ ساعات ثم أضيفي عصير الليمون وضعيها على شعرك من ساعة إلى ٢ ساعات حسب درجة اللون المطلوبة.

اللون التوت:



١ - ١٠ ملاعق كبيرة خناء.

٢ - عصير ليمونة.

٣ - ملعقة لون طعام (توتي) في كوب من الماء.

٤ - مقدار مناسب من الماء الساخن.

٥ - كوب من شراب الفيمتو المركز.

٦ - كوب من خل التفاح (أو الخل العادي).

امزجي جميع المكونات ما عدا عصير الليمون.. اتركها تتخمر لمدة ٢ ساعات ثم أضيفي عصير الليمون وضعيها على شعرك من ساعة إلى ٣ ساعات حسب درجة اللون المطلوبة.

لون دم الغزال:

١. ١٠ ملاعق كبيرة حناء.
 ٢. عصير ليمونة.
 ٣. كوبين من محلول دم الغزال (ملعقة كبيرة من بودرة دم الغزال في كل كوب ماء).
 ٤. مقدار مناسب من الماء الساخن.
 ٥. كوب من خل التفاح (أو الخل العادي).
- أمزجي جميع المكونات ما عدا عصير الليمون.. اتركها تتخمر لمدة ٣ ساعات ثم أضيفي عصير الليمون وضعيها على شعرك من ساعة إلى ٣ ساعات حسب درجة اللون المطلوبة.

اللون الأشقر:

١. ١٠ ملاعق كبيرة حناء.
٢. عصير ليمونتين.
٣. ٣ ملاعق كركم.
٤. مقدار مناسب من الماء الساخن

للون البني:

١. ١٠ ملاعق كبيرة حناء.
٢. عصير ليمونة.
٣. ٣ ملاعق من خل التفاح (أو الخل العادي).
٤. ٣ ملاعق قشور باذنجان.
٥. مقدار مناسب من الماء الساخن.



أمزجي جميع المكونات ما عدا عصير الليمون.. اتركها تتخمر لمدة ٣ ساعات ثم أضيفي عصير الليمون وضعيها على شعرك من ساعة إلى ٣ ساعات حسب درجة اللون المطلوبة.



اللون البني المحمر:

١. ١٠ ملاعق كبيرة حناء.
٢. عصير ليمونة.
٣. ٣ ملاعق من خل التفاح (أو الخل العادي).
٤. ملعقتان من القهوة العربية.
٥. مقدار مناسب من الماء الساخن.

أمزجي جميع المكونات ما عدا عصير الليمون.. اتركها تتخمر لمدة ٣ ساعات ثم أضيفي عصير الليمون وضعيها على شعرك من ساعة إلى ٣ ساعات حسب درجة اللون المطلوبة.

لون الشوكولاته:



- ١ - ١٠ ملاعق كبيرة حناء.
٢. عصير ليمونة.
٣. ٣ ملاعق من خل التفاح (أو الخل العادي).
٤. ٥ ملاعق من بودرة الكاكاو.
٥. مقدار مناسب من الماء الساخن.

أمزجي جميع المكونات ما عدا عصير الليمون.. اتركها تتخمر لمدة ٣ ساعات ثم أضيفي عصير الليمون وضعيها على شعرك من ساعة إلى ٣ ساعات حسب درجة اللون المطلوبة.