



فصل تمهيدى

شعرك تاج جمالك

شعرك تاج جمالك

قبل أن نتحدث عن تغذية الشعر أو أنواعه أو كيفية العناية به لا بد لنا أولاً من معرفة كيفية نموه، وخاصة أن الشعر عضو حي من أعضاء الجسم يحتاج للرعاية والغذاء.. فكيف يتم ذلك؟!؟

• كيف ينمو الشعر؟!؟

ينمو الشعر من خلال مجموعة من الخلايا النشطة الموجودة في نهاية بصيلاته، وهذه الخلايا تكون متعمقة داخل الجلد وعن طريق إنقسام هذه الخلايا يحدث نمو الشعر واستطالته.

• وتنقسم الشعرة بدورها لثلاثة أجزاء:

- أ- برعم الشعرة: وهو عبارة عن مجموعة من الخلايا النشطة.
- ب- بصيلة الشعرة: وهو الجزء الموجود من الشعرة داخل الجلد.
- ج- قسبة الشعرة: وهو الجزء الموجود من الشعرة خارج الجلد.

• وتتكون الشعرة من مادتين أساسيتين:

- أ- الكيرتين: وهي المادة الأساسية.
 - ب- والميلانين: وهي المادة التي تعطي الشعرة لونها.
- ويتراوح عدد شعرات الرأس ما بين مائة ألف ومائة وخمسين ألف شعرة، وتلك الشعرة صلبة جداً إذا كانت في حالة جيدة.
- ومتوسط التساقط الشعري في الرأس من ٥٠ إلى ٧٠ شعرة يومياً.. وتعتبر الشعرة بمكوناتها هذه إحدى الزوائد الجلدية.

• وتمر الشعرة بثلاث مراحل:

- أ- مرحلة الحياة وتستمر ما بين ٤: ٧ سنوات.
- ب- مرحلة موت الشعرة ولا تتجاوز مدتها ١٥ يوما.
- ج- مرحلة تستمر فيها الشعرة الميتة جاهزة للسقوط وهى تنتظر شعرة أخرى تنبت تحتها وتدفعها، ومدتها من شهرين لثلاثة شهور.

• كيف يحصل الشعر على غذائه؟

يحصل الشعر على غذائه والطاقة اللازمة له من الدورة الدموية الموجودة داخل الجلد، ولذلك فنموه يتأثر بالعوامل التى تؤثر على حيوية الجلد بصفة عامة، حيث إن الجلد يتأثر بدوره بحيوية الجسم، ولذا فصحة الشعر هى الأخرى تتأثر بذلك.

• بعض الاعتقادات الخاطئة:

- قد يعتقد البعض أن الشعر ينبت بسرعة بعد قصه.. وهذا اعتقاد خاطئ لأن الشعر لا ينمو من أطرافه وإنما من جذوره، ولكن ممكن القول بأن قص أطراف الشعر يجعل شكله أجمل وخاصة إذا كان مقصفا ويظهره كثيرا.
- ويعتقد البعض أيضا أن اقتلاع شعرة بيضاء قد يؤدي لظهور كثير غيرها، وهذا أيضا اعتقاد خاطئ لأن هذه الشعرة تخرج من حويصلة تفتقر لمادة الميلانين، فإذا اقتلعناها فسيخرج من هذه الحويصلة نفسها شعرة أخرى بيضاء ولا يؤثر هذا فى بقية البصيلات الملونة.
- وظهور الشعرات البيضاء ينتج عن كف جزيئات الميلانين عن التجدد - وهى المادة الملونة للشعر - وتختلف من شخص لشخص ومن عمر لعمر.



• تأثير العامل الوراثى على الشعر:

العامل الوراثى يحدد وضعية حويصلة الشعرة بالنسبة لسطح الجلد، فإذا كانت الحويصلة مائلة عن سطح الجلد كان الشعر مجعداً، وإذا كانت عمودية على سطح الجلد كان الشعر أملس.

• ويتساقط الشعر نتيجة لعدة عوامل منها:

أولاً: عقب الإصابة ببعض الأمراض: كالأنيميا أو الحمى أو السكر والكلى وغيرها.. وهذا يسمى سقوطاً طارئاً حيث يعود الشعر إلى طبيعته الأولى بعد فترة من الزمن بعد أن يتم الشفاء.. وهو يتساقط بعد وجود المرض بفترة لاتقل عن ثلاثة أشهر.

ثانياً: بعد الولادة: لانخفاض من معدل الهرمونات مما قد يقلق أحياناً المرأة، ولكن سرعان ما يعود شعرها لطبيعته خلال أسابيع من الولادة.
ثالثاً: القلق والتوتر النفسى: فقد يحدث نتيجة ذلك نوع من الحساسية الذاتية التى تصيب الأوعية الدموية التى تغذى بصيلات الشعر.. فيحدث تساقط للشعر فى بعض المناطق وهو ما يسمى بالثعلبة التى تعالج فى فترة قصيرة وبمجرد زوال التوترات النفسية.

رابعاً: الإصابة بمرض جلدي: يؤدى لالتهاب الجلد.. كالتهاب البشرة الدهنى.. أو النخالة الشعرية.. أو الصدفية أو الذئبة الحمراء وأنواع عديدة من القراع وبعضها يؤدى لتليف بصيلات الشعر.

خامساً: شد الشعر بالربطات المطاطية: وهذا الشد بصفة مستمرة يتلف مادة الكيراتين فيه، ولذا يجب أن يترك بين الحين والآخر على سجيته.

سادساً: استعمال بعض الكيماويات: عند محاولة فرد الشعر المجعد أو استخدام مادة مؤكسدة عند تفتيحه. وسنوضح هذا بالتفصيل فيما هو آت.

• **وأخيراً..** هناك بعض المواد الغذائية الغنية بفيتامين (ب) والمفيدة جداً لصحة الشعر، ومنها خميرة البيرة وعسل ملكة النحل والبلح والملوخية واللفت والجزر والقرنبيط .

والغنية بفيتامين (أ) كالسبانخ والبازلاء والطماطم واللبن والبيض والكبد وأيضاً البصل والثوم والفاصوليا.

وأغذية غنية بالأحماض الأمينية الكبريتية والسيستين والميتيونين التى تشكل مواد أساسية لتكوين الكيراتين.

وهناك أيضاً بعض المعادن التى تفيد فى ذلك وتتوافر فى الأسماك والشمار الجافة (كاللوز، البندق... إلخ) فتمد الجسم بالزنك الذى يساهم فى عملية إنتاج الكيراتين وينظم إفراز الدهون.. وعموما صحة شعرك تبدأ من فمك أولاً.

تعريفات لبعض مستحضرات الشعر

• ما هو قناع الشعر؟

هو عبارة عن مرطب سميك القوام يوضع على الشعر ما بين ٢٠:٣٠ دقيقة ليعمل بفعالية.

- ما تأثيره على الشعر؟

يخفف من خشونة الشعر الجاف بطريقة طبيعية ويضيف الرطوبة والليونة إلى الشعر الذي تضرر بفعل الصبغات والمعالجات الكيميائية.

• ما هو مقوى فروة الرأس؟

هو سائل خفيف القوام يوضع مباشرة على فروة الرأس.

- ما تأثيره على الشعر؟

يمكن أن يمنع الحكة ويقلل دهون الشعر أو يساعد جذور الشعر على النمو.

• ما هو مقوى اللون؟

هو عبارة عن رغوة أو رذاذ يوضع قبل تسريح الشعر.

- وما تأثيره على الشعر؟

غالباً ما تدمج مقويات اللون مع مرطبات أخرى، لتساعد على حماية الشعر الملون وإعطائه لمعة صحية وطبيعية، وبالتالي تحميه من زوال اللون السريع.

• ما هو الشامبو؟

مستحضر لتنظيف وتكييف الشعر، يستعمل بدلا من الصابون قديماً.. فقد كانوا في الزمن الماضي يستهدفون نظافة الشعر فقط ويغفلون أن بعض أنواع

الصابون أو الشامبوهات الصابونية قد تسلب الشعر زيوته أو بريقه.. ولكن مع التطور أخذوا يضيفون إليه بعض المستحضرات المناسبة لنوع كل شعر، فأصبح الشامبو مادة منظفة ومكيفة معا.

- وما تأثيره على الشعر؟

إذا اخترنا الشامبو المناسب لنوع شعرنا، سواء أكان زيتيا أو عاديا أو جافا فسنحصل على شعر براق ولامع وجذاب والعكس. وسنسهب فيها هوآت في الحديث عن تركيب الشامبو وكيفية اختياره.

• ما هو البلسم؟

هو عبارة عن مستحضر يعمل على تكييف وضع الشعر وتثبيت الفورمة، ويختلف اختيار نوع البلسم من شعر لآخر.

- وما تأثيره على الشعر؟

يسهل عملية تمشيط الشعر ويحافظ عليه من التقصف حيث إنه يحتوى على بعض المواد المرطبة وبعض مشتقات الفيتامينات المغذية للشعر. وستناول هذا أيضا بالشرح المفصل في الفصل القادم.



الزيوت وفوائدها للشعر

• زيوت الشعر التي يمكنك استخدامها:

- زيت اللوز، المحلب، الزيتون، الصنوبر:
- وهذه تستخدم في تغذية الشعر الضعيف بصفة عامة.
- زيت الزيتون، الصبار، الفجل:
- وهذه الزيوت تستخدم في علاج تقصف الشعر.
- زيت البابونج، الثوم، الصبار، الكتان، الفجل، البصل:
- وهذه الزيوت منشطة ومقوية لجذور الشعر وبُصيلاته.
- زيت بذرة البصل، الثوم:
- وهذه تستخدم لعلاج الصلع غير الوراثي.
- زيت الخروع، أم الجدايل، سارا، مناير، السدر، النارجيل، البابونج:
- هذه الزيوت تستخدم لتطويل الشعر.
- زيت حبة البركة، الكتان، حبة الرشاد، السدر، الصبار:
- هذه الزيوت تستخدم للقضاء على القشرة.

