



## الفصل الأول

أنواع الشعر

وطرق العناية بها



## أنواع الشعر

### • الشعر العادي (الطبيعي): Natural Hair

هو نوع وسط بين الشعر الدهنى والجاف وهذا النوع يجب ألا نهمله بل نمشطه بالطريقة الصحيحة صباحاً ومساءً، ونتقى له أنواع الشامبوهات المناسبة حتى لا يتلف ويتقصف ويتحول لأبيها.

#### ▪ ملحوظة:

لا تعرضى شعرك - إذا كان من هذا النوع - بصفة مستمرة للكي أو التجعيد حتى لا يجف ويتقصف واهتمى بتهديب أطرافه.

### • صفات للمحافظة على الشعر العادي (الطبيعي):

- دلكى فروة رأسك بأحد الزيوت المغذية كالزيتون أو الخروع مثلاً واركبه عليه لمدة ربع ساعة ثم يغسل ويشطف جيداً.

- دلكى فروة رأسك بخليط مكون من: ٤ ملاعق زيت زيتون + ٣ ملاعق صغيرة خل تفاح + بيضة طازجة.. واخلطى الجميع جيداً واستخدمى الخليط فى التدليك، ثم لفى الشعر بمتشفة ساخنة لمدة ربع ساعة، ثم يغسل ويشطف جيداً.

### • واستخدمى فى ماء الشطف أحد هذه اللوسيونات:

لوسيون النعناع أو البقدونس أو الكرفس.

#### ▪ طريقة التحضير:

تنقع كمية من النبتة فى لتر من الماء المغلى لمدة ربع ساعة ثم يصفى النقيع ويستعمل فى شطف الشعر.

## • الشعر الدهني: Greasy Hair

والذي يجعل الشعر دهنيا زيادة نشاط الغدد الدهنية المتصلة ببصيلات الشعر في باطن الجلد عن الحد المطلوب، مما يجعل جلدة الرأس تتحول لجلدة دهنية، مما يجعل الشعر دوما يظهر ناعما لامعا عليه طبقة زيتية.. ويذهب الأطباء في ذلك إلى أن أسبابه اختلال في التوازن الهرموني وتبديل النظام الغذائي والصدمات النفسية والعصبية وغيرها من الأسباب.

### • ملحوظة:

- يجب أن تغسلي شعرك في هذه الحالة على الأقل مرتين أسبوعيا وتستخدمي الشامبوهات المناسبة له. وتعرضي شعرك دائما للهواء الطلق.. وتتناولي طعاما يحتوي على الفيتامينات والنشويات والبروتينات.
- كما أن استعمال الإسبراي بكثرة قد يضر به ويجب تمشيطة برفق حتى لاتتسبب في ضرر لفروة الرأس.
- يجب تجنب المأكولات الدسمة والتوابل والبهارات والمواد الحريفة، كما يستحب تناول السبانخ واللويبا الخضراء والطماطم والجزر والبطاطا والمشمش لأن مكوناتها مهمة في المحافظة على توازن الإفرازات الجلدية.

## • وصفات مفيدة في حالة الشعر الدهني:

- تنقع حفنة من البابونج في لتر ماء مغلي لمدة ربع ساعة ويغسل الشعر بهذا النقع - بعد تصفيته - مرتين أسبوعيا لمدة ٣ أسابيع.
- خل التفاح تدلك به فروة الرأس ويترك ساعة على الشعر ثم يشطف جيدا.
- عصير ليمون - حجم فنجان صغير - يضاف للتر ماء ويشطف به الشعر مرتين أسبوعيا.

## • الشعر الجاف، Dry Hair

- عكس الدهنى، حيث تقل الإفرازات الدهنية بشكل ملحوظ فيظهر الشعر جافا خشن الملمس.

## • ملحوظة:

- يجب ألا تكثرى من غسله ويكون هذا مرة كل أسبوع مثلا.
- استخدمى الشامبوهات الغنية بالبيض والبروتين وتجنبى استخدام اللوسيون حيث يزيد من جفافه.
- الأفضل عدم استخدام السيشوار فى تجفيفه، وأن تتركه يجف لحاله.
- عدم تعريضه لأشعة الشمس لفترات طويلة.
- يمكن أن تستخدمى البلسم لترطبيه.
- وعمل حمامات زيت أو كريم لأن هذا مفيد له.
- الاهتمام بتدليك فروة الرأس لتنشيط الدورة الدموية.
- تناول بعض المأكولات الوفيرة بالبروتينات كاللحوم الحمراء والبيضاء والمكسرات، وأيضا التفاح، الخبز الأسمر.

## • وصفات للتخلص من جفاف الشعر:

- دلكى فروة الرأس بصفار بيضة مخفوق مع بعض من زيت الزيتون.. فهذا مفيد له.
- اخلطى ملعقة صغيرة من مسحوق بذور البقدونس مع ملعقتين من زيت الخروع وملعقة صغيرة خل تفاح.. دلكى فروة رأسك بهذا الخليط مرتين أسبوعيا ولمدة شهر وستحصلين على نتيجة مبهرة.

- اخلطى ملعقة كبيرة من زيت السمسم مع ملعقة صغيرة عسل نحل مع بيضة.. ودلكى فروة الرأس والشعر أيضا بهذا الخليط واتركيه على الشعر مدة نصف ساعة ثم اشطفيه بالماء الفاتر.
- زيت الكتان.. ادفنيه على النار ثم دلكى به فروة الرأس واتركيه لمدة ثلاث ساعة مرتين أسبوعيا ولمدة شهر.
- عصير الفجل.. وعصير الجرجير تدلك به فروة الرأس مرتين أسبوعيا.
- زيت الزيتون والخروع واللوز وغيرها مفيدة للشعر الجاف إذا دلكت بها فروة الرأس.

### • الشعر المختلط: Greasy and Dry Hair

وهو الذى يجمع بين الدهون بفروة الرأس وقلة الدهون بالأطراف، فيكون دهنياً من أعلى وجافاً من أسفل.

#### ملحوظة:

يجب عند غسله تكثيف الشامبو فى الجزء العلوى، وتترك الأطراف للكمية التى تسيل على الأطراف أثناء تنظيف فروة الرأس.

## الشامبو

على الرغم من أن النظافة شيء مهم للإنسان بصفة عامة إلا أنه لا ينصح بغسل الشعر أكثر من مرة أسبوعيا إلا في الحالات التي يكون فيها الشعر دهنيا أو يوجد به مرض معين يحتاج لذلك.

وعموما قد تحدد فترة غسل الشعر عدة أشياء منها: لون الشعر والظروف التي يعمل بها الشخص.

ولكى يغسل الشخص شعره فهو في حاجة لصابون معين أو نوع معين جيد من الشامبو مناسب لشعره.

### • وللشامبو الجيد خواص لا بد أن تتوفر فيه وهي:

- قيامه بالتنظيف الكامل لفروة الرأس دون أن يسبب لها التهابات أو يزيل دهونها بالكامل.

- يجب أن يترك الشعر بعد استعماله ناعما ولا معا.

- يجب ألا يكون الشامبو شديد القلوية، بل يكون متعادلا، لأن القلوية الزائدة تؤدي لتقصف الشعر والتهابات الجلد.

- يجب أن يحدث رغوة كثيفة كريمية اللمس.

- يجب ألا يتكون في الشامبو السائل راسب أو رغوة عند إضافة أملاح الكالسيوم أو الماغنسيوم له.

■ إذا توافرت هذه الشروط في الشامبو فيمكن الحكم بجودته.

## • أنواع الشامبوهات:

تنقسم أنواع الشامبوهات إلى ثلاثة أقسام:

١- شامبو صابونى.

٢- شامبو جاف.

٣- شامبو خالى من الصابون.

ومن كل قسم من تلك الأقسام يمكن تحضير أنواع شامبو سائلة أو صلبة. ويعتبر الشامبو البديل للصابون، أو الصابون الخاص بإزالة الأتربة والدهون الزائدة من الشعر.

وتحتوى أنواع الشامبوهات على المكونات الآتية:

- مواد منظفة للشعر ومطهرة: كمسحوق البوراكس وكربونات الصوديوم.
- صابون: كمادة محدثة للرغوة ومنظفة أيضا.
- ماء: لإذابة المواد المنظفة للشعر ولإكسابه سيولة.
- مواد تساعد على استبقاء الماء بالشعر: كالجليسرين والسوربيتول وتوجد فى الأنواع العلاجية أو الخاصة بالشعر الجاف.
- عطور: أى نوع من العطر مناسب.
- ويمكن إضافة بعض المواد لتطرية الشعر مثل الأحماض الأمينية والبروتينات والإيلاستين.
- وتضاف أيضا مواد حافظة لمنع تلوث الشامبو بالتعفن أو البكتيريا.

• ملحوظة:

- إذا كانت الشامبوهات - بصفة عامة - تحتوى على مواد متشابهة، إلا أنها

تختلف بحسب نوع الشعر، وملاءمة كل نوع منها لنوع شعر معين بزيادة بعض المواد أو نقصانها.

- فنجد مثلا من أنواع الشامبوهات ما يناسب الشعر الجاف أو العادى أو الدهنى أو المزيل للقشرة.

- وأيضا بعض الأنواع تحتوى على نسب قليلة من المواد المنظفة وهذه مناسبة للاستعمال اليومي وخاصة إنها غالبا ما تحتوى على المواد المرطبة والبلسم وهى مفيدة لأنواع الشعر العادية والجافة.

- أما البعض الآخر فهى تحتوى على نسبة عالية من المواد المنظفة تجعلها تزيل طبقة الدهون الطبيعية بالشعر، ولذا يجب استعمالها على فترات متباعدة وللشعر الدهنى فقط.

• وبعد كل ما قلناه عن تركيب الشامبوهات وأنواعها.. لا بد لك أن تختارى الآن سيدتى.. النوع الأفضل لشعرك.. ولكن على أى أساس ستختارين؟!.. لا تختارى.. فحل هذه المعضلة سهل جداً.

أولاً: انظرى لشعرك جيداً فى المرأة وتلمسى مظهره وحالته فى الوقت الحالى.. لأن حالة الشعر لا تتوقف على نوع معين فقد يتأثر بفعل الحرارة والبرودة والرطوبة، ولذا فى كل وقت هو فى حاجة للاعتناء تختلف عن سابقتها.. فمثلا إذا تحول فجأة لشعر كث أو مزيت فستجهين للشامبو المخصص للشعر الزيتى فى تلك المرحلة.. وإذا لاحظت تغير لونه فاستخدمى الشامبو المخصص لذلك.. وهكذا- وغالبا لا بد لك من اختيار نوع من اثنين: إما النوع الذى صمم أساسا لتنظيف شعرك.. وإما النوع الذى تم تكييفه ليناسب أنواع الشعر العديدة.

**ثانياً:** إذا أردت أن تختارى نوعاً من الشامبو يحتوي على المكيفات فاخترى من بين هذه الأنواع المناسب لشعرك:

• **شامبو غنى بالبروتين:**

ويصنع هذا المنتج من البروتين الحيوانى المحلل بالماء، أو الحليب.. وتلك الإضافات البروتينية قد تمتاز ببنية الشعر فتقويه وتلمعه وتحميه من التقصف وهو مناسب للشعر الرقيق لأنه يمدّه بالمناعة والقوة.

• **شامبو غنى بالراتيناج:**

وهو مفيد جداً للشعر يقويه ويزيد من سماكته ويظل تأثيره على الشعر حتى بعد شطفه.

• **الشامبو المتوازن الأحماض:**

وهو يضيف لمعاناً ونعومة بصفة عامة لكل أنواع الشعر وهو مناسب جداً بصفة خاصة للشعر المتغير اللون. وهذا النوع يجيد التأثيرات القلوية.. ولتختره تأكدي من وجود عنصر الستريك بين عناصره لأنه مهم جداً للشعر.

• **كيفية استعمال الشامبو المكيف:**

- لا تضعى هذا النوع من الشامبو إلا بعد نظافة الشعر.. ولكن راعى أن تناسب الكمية والنوعية نوع الشعر.
- فإذا كان الشعر جافاً استعملى مكيفاً مخلوطاً أو زيتياً.
- وإذا كان متشابكاً ستحتاجين بالطبع لكمية كبيرة من المكيف.
- واحذرى تدليك المكيف على فروة الرأس بل ضعيه على الشعر بلطف

- ولا تضغطي على الشعر بعنف.. وضعيه على الشعر من الأمام للخلف.
- أما إذا استعملت الشامبو المخلوط فضعيه على أطراف الشعر فقط.
- وقد تلاحظين أن مفعول المكيف يبدأ بعد ثلاثين ثانية من استعماله فقط.
- بعد إنهاء هذه العملية التكييفية اشطفي الشعر جيداً.

### • اصنعي بنفسك •

■ وإليك - سيدتي - بعض أنواع من الشامبوهات السائلة يمكن عملها منزلياً تطبيقاً لما شرحنا:

#### • شامبوزيتي • لا صابوني:

١٠٠ جرام زيت جوز هند أو لوز + ٣٠ جراما كربونات صوديوم +  
١٠ جرامات عطر مناسب + ٥٠ جراما أيدروكسيد بوتاسيوم + ٨٠٠ جرام ماء  
مقطر.

#### طريقة العمل:

- تذاب كربونات الصوديوم في حوالي ١٠٠ جرام من الماء المستخدم.  
- ويذاب أيدروكسيد البوتاسيوم في الكمية المتبقية من الماء ثم ترفع درجة حرارة كل من المحلول إلى ٤٠م، وأيضاً ترفع درجة حرارة الزيت لنفس الدرجة يضاف المحلولان للزيت على دفعات مع التقليب المستمر في إتجاه واحد ثم يضاف العطر للمزيج السابق.. وهذا النوع من الشامبو مفيد للشعر الجاف.

#### • شامبو عشبة الخطمى الوردى تغذية ونعومة الشعر الجاف:

يستخدم شامبو عشبة الخطمى الوردى اللزجة لتنعيم الشعر الجاف وتغذيته.

**طريقة العمل:**

اغلى نصف ملعقة من جذور الأعشاب المجففة والمقطعة مع كوب من الماء لمدة نصف ساعة و صفيها و اتركى النقيع حتى يبرد ثم أضيفى له زيت جوز الهند و الجليسرين مع الرج.

**• شامبو السفرجل للعناية بالشعر الجاف:**

يستخدم السفرجل كمغذ جيد للشعر الجاف عن طريق عمل شامبو مكون من قشور السفرجل الطازج.

**طريقة العمل:**

اغلى قشور نصف سفرجلة فى كوب من الماء لمدة ربع ساعة ثم صفيها و بعد أن تبرد أضيفى زيت جوز الهند و الجليسرين بمعدل ملعقة لكل منهما لنقيع السفرجل و الرج الشديد ثم الاستخدام كشامبو.

**• شامبو غنى بالبروتين:**

٣ ملاعق مريمية مجففة + ٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور + ٥, ١ لتر ماء مغلى + بيضتان.

**طريقة العمل:**

تضاف المريمية إلى الماء المغلى و يغطى و يوضع لمدة ٢٠ دقيقة على نار هادئة لزيادة التركيز .. يصفى و يضاف الصابون للمنقوع و يوضع على نار هادئة حتى يذوب الصابون تماما، و عندما يبرد نضيف البيضتين و يستعمل بعد مرور ٢٤ ساعة. و هذا النوع مفيد للشعر العادى.

**• شامبو مضاد للقشرة:**

ملعقة كبيرة جليسرين + ١٢ ملعقة صابون مبشور + ١٦ ملعقة ماء + ٤ ملاعق بابونج مجفف + ملعقتان من زيت الليمون.

**طريقة العمل:**

ضعى الجليسرين والصابون معا في وعاء مع قليل من الماء ويتم خلطهما جيدا ثم يغلى باقى الماء ويصب على زهور البابونج فى إناء ثان، ويترك متنوع الزهور لمدة نصف ساعة، ثم يصفى ويضاف إليه الجليسرين والصابون مستخدمين ملعقة خشبية، ثم نضيف زيت الليمون وعندما يصبح الخليط متجانساً ندلك به فروة الرأس ثم نتركه عليها لمدة ١٠ دقائق ثم نشطفه بالماء الفاتر جيداً ويمكن بالماء والخل للتخلص من آثار المزيج نهائياً.

- **شامبو البقدونس لعلاج فروة الرأس:**

يستخدم شامبو البقدونس لعلاج فروة الرأس وتنشيط نمو الشعر، كما يعمل على الحفاظ على توازن إفرازات الغدد الدهنية.

**طريقة العمل:**

استخدمى ملعقتين من أوراق البقدونس الطازجة والمقطعة واغليها فى الماء لمدة ٥ دقائق وصفىها واتركى النقيع حتى يبرد ثم أضيفى ملعقتين من زيت جوز الهند المصبن وملعقة جليسرين إلى النقيع مع الرج جيداً واستخدمىها فهذا يجعل الشعر ناعماً كالحرير.

- **شامبو زهرة البليسان لزيادة لمعان الشعر:**

يستخدم كمنشط للشعر ومطهر وشفاف لفروة الرأس.

**طريقة العمل:**

استخدمى نقيعاً خفيفاً من زهر البليسان فى كوب ماء، مع إضافة زيت جوز الهند المصبن والجليسرين والرج جيداً، يفيد هذا الشامبو فى زيادة لمعان الشعر.

• وأخيراً: وبعد أن تناولنا نماذج من الشامبوهات يمكن أن تصنعها بنفسك وأنا أجزم تماماً أن البعض منا ليس لديه وقت أو غير شغوف بأن يقوم بإعداد الشامبوهات منزلياً.. ولذا يجب لمن تختار الشامبو المصنع خارجياً أن تختاره مناسباً لنوع شعرها حتى تحصل على الفائدة المرجوة منه وحتى لا تتعرض لتقصف شعرها أو تساقطه ولكن تذكرى دائماً:

- إذا كان شعرك دهنياً فاختارى نوع شامبو داخل فى تكوينه الليمون.
- إذا كان شعرك جافاً فاختارى نوع شامبو داخل فى تكوينه البيض.
- إذا كان شعرك جافاً مجهداً فاختارى نوع شامبو داخل فى تكوينه الزيوت الطبيعية أو مادة اللانولين.
- إذا كان شعرك دهنياً وبه قشور فاختارى نوعاً مضافاً إليه مضادات الفطريات والبكتيريا مثل مادة الزنك أو السليسيوم.
- وإذا كان شعرك خفيفاً فاختارى شامبو يحتوى على مادة "السيلك بروتين" أو "الكيراتين".
- أما إذا كان شعرك لونه مطفئاً فهو بحاجة لنوع شامبو مضاف إليه البلسم للمعانه وبريقه.

\*\*\*

وهكذا.. سيدتى.. حتى تحصلى على شعرك الذى تتمنين.. وتحافظين عليه من التقصف والتساقط.. ولكن ماذا لو شعرت بأنك مازلت فى حاجة لمكيف لشعرك يعمل بمفرده ليحصل شعرك على البريق واللمعان.. بالطبع أضيفى له البلسم.. ولكن قبل أن تستعمليه لا بد أن تعرفى مم يتكون هذا البلسم؟!

\*\*\*

## البلمسم

البلمسم عبارة عن مستحضر يعمل على تكيف وضع الشعر وتثبيت الفورمة به، بحيث يمكن تمشيط الشعر بسهولة للحصول على أشكال فورمات مختلفة تحتفظ بمظهرها ونظامها لفترة طويلة، كما أنه يكسب الشعر بريقاً ولمعاناً.

### مم يتكون البلمسم؟

يتكون البلمسم من مواد مرطبة تحتجز الرطوبة بأعواد الشعر مثل الزيوت النباتية والمعدنية، ويحتوى أيضاً على البروتينات التى تخترق جسم الشعر وتقوى بناءه، وهى تشتمل على الكولاجين والإيلاستين، كما تحتوى على مشتقات فيتامين (ب) المغذية للشعر.

وبعض أنواع البلمسم تدخل فى تكويناتها مادة دايميكون التى تكسب الشعر لمعاناً وبريقاً.

وتختلف حاجة الشعر للبلمسم بحسب نوعه.. فإذا كان جافاً أو عادياً حاجته له بالطبع أكثر من الدهنى.

ولا ننسى أن هناك أنواعاً جيدة أيضاً من الشامبو ٢×١، أى تجمع بين الاثنين معاً، وبالطبع نحن نستخدم البلمسم بعد الشامبو لتسهيل تصفيف الشعر وتغذيته ولكن يجب شطفه جيداً.

### اصنعى بنفسك

«وإليك - سيدتى- بعض أنواع من البلسم الذى يمكن أن تعديه بنفسك منزلياً وتعمل على تكييف وضع الشعر وترطيبه وتسهيل تمشيطه:

#### • بلسم للشعر من الجليسرين:

##### المكونات:

ملعقتان كبيرتان من خل التفاح + ملعقتان كبيرتان من الجليسرين + ملعقة كبيرة زيت زيتون + ملعقة كبيرة زيت جوز الهند + ٢ بيضة.

##### التحضير والاستعمال:

توضع كل المكونات فى إناء وتقلب جيداً باستخدام أطراف الأصابع، يعمل تدليك بالبلسم لفروة الرأس والشعر ثم يغطى الرأس بفوطة دافئة، تظل باقية على الرأس لمدة ٤٥ دقيقة.. ثم يغسل الشعر بالشامبو ويشطف بالماء الفاتر.

#### • بلسم من الزبادى للشعر المتعب:

المكونات: ٦ ملاعق كبيرة زبادى + بيضة.

##### التحضير والاستعمال:

توضع المكونات فى وعاء مناسب ويمزجان جيداً ويستخدم هذا الخليط فى عمل تدليك لفروة الرأس والشعر لمدة ٤ دقائق على الأقل.. ثم يغطى الشعر بفوطة دافئة لمدة من ١٥:١٠ دقيقة.. وبعدها يشطف الشعر بالماء الفاتر.

#### • بلسم من العسل وزيت السمسم للشعر الجاف:

##### المكونات:

ملعقتان كبيرتان من زيت السمسم + ملعقة صغيرة من عسل النحل + بيضة.

### التحضير والاستعمال:

توضع المكونات في وعاء، وتخلط ببعضها البعض جيدا، لصنع خليط متجانس.

يستخدم هذا البلسم في تدليك فروة الرأس والشعر لبضع دقائق، ثم يلف الشعر بمنشفة دافئة- أى بعد غمسها في ماء ساخن وعصرها- لمدة نصف ساعة، ثم يغسل بالشامبو ويشطف بالماء الفاتر.

### • بلسم بالبروتين والفيتامين لتقوية الشعر: المكونات:

بيضة+ ملعقة كبيرة زيت خروع+ ملعقة كبيرة زيت ذرة+ ملعقة صغيرة خل تفاح+ ملعقة صغيرة جلسرين+ كبسولة فيتامين (أ).

### التحضير والاستعمال:

توضع المكونات الخمسة الأول مع محتويات كبسولة الفيتامين في إناء، وتخلط جيدا حتى تتماسك.

يستخدم هذا البلسم في عمل تدليك مركز لفروة الرأس وللشعر.. ثم يلف الشعر بمنشفة دافئة- أى بعد غمسها في ماء ساخن وعصرها- لمدة من ١٠:٥ دقائق، ثم يغسل بالشامبو ويشطف بالماء. يؤدي استعمال هذا البلسم بصفة منتظمة إلى نعومة الشعر وزيادة كثافته وتماسكه.

### • بلسم البيض وزيت الزيتون للعان ونعومة الشعر:

المكونات: ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون+ ملعقة كبيرة من خل التفاح+ صفار بيضة.

**التحضير والاستعمال:**

توضع المكونات في إناء، وتخلط جيدا ببعضها البعض لعمل خليط متجانس.

يستخدم هذا البلسم في عمل تدليك للشعر مع التركيز على فروة الرأس ونهايات الشعر الجافة.. ثم يلف الشعر بقطعة دافئة - أى بعد غمسها في ماء ساخن وعصرها- لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يغسل الشعر بالشامبو ويشطف بالماء.

\* \* \*

### طريقة غسل الشعر

عملية غسل الشعر لا بد أن تتم بخطوات صحيحة لصحة الشعر ومن تلك الخطوات:

أولاً: مشطى شعرك أولاً قبل غسله حتى لا يتشابك ويصبح صعب التمشيط بعد غسله.

ثانياً: بللى شعرك جيداً قبل وضع الشامبو ويجب ألا تضعيه على فروة الرأس مباشرة بل ضعيه بيديك أولاً، ولا تكرر الغسل بالشامبو مرات إلا إذا شعرت أن شعرك لم ينظف من أول مرة.

ثالثاً: اغسلي شعرك وهو منسدل للوراء ولا ترفعيه لأعلى حتى لا تتسبك خصلاته وتتعدد.

رابعاً: دلكي فروة رأسك بأصابعك بلطف أثناء الغسل لتنشيط الدورة الدموية ولا تكوني عنيفة.

خامساً: اشطفي شعرك جيداً لإزالة آثار الشامبو.

#### ملحوظات:

- إذا كانت فروة رأسك دهنية فاشطفي شعرك في النهاية بهاء بارد لأن هذا يساعد على إغلاق المسام.
- لإعادة البريق لشعرك إذا كان داكن اللون أضيفي لماء الشطف بعض النقاط من الليمون أو ملعقة خل.
- أما إذا كان شعرك خفيفاً فأضيفي لماء الشطف بعض النقاط من الليمون.
- اهتمي بمعرفة نوع شعرك لاختيار الشامبو المناسب.
- إذا كان شعرك في حاجة لبلمس أو أى نوع من المرطبات أو المكيفات التي تسهل تمشيطه فلا مانع لذلك.

### طريقة تجفيف الشعر

قد يرتكب البعض منا خطأ فادحا عند تجفيف شعره عندما يجففه بتدليكه بالمنشفة بعنف.. والطريقة المثلى لتجفيف الشعر هي كالاتى:

أولاً: استخدمى منشفة ناعمة وسميكة واضغطى بها على الشعر بلطف من الأمام للخلف.

ثانياً: ضعى المنشفة بعد ذلك حول رأسك لمدة دقيقتين على الأقل لإزالة ما تبقى من الماء.

ثالثاً: ثم بعد ذلك ابدئى فى تمشيط شعرك.. ولكن بعد أن يتم تمشيطه بالطريقة التى سنوضحها لك فيما بعد.. ضعى منشفة جافة حول رأسك واضغطى أيضا بلطف لإزالة الرطوبة الموجودة والمتبقية به.

\* \* \*



### طريقة تمشيط الشعر

**لكي تمشطي شعرك لا بد لك أن تراعى النقاط التالية حتى لا يتقصف أو يتساقط:**

**أولاً:** لا تستخدمى العنف في تمشيط شعرك وخاصة إذا كان ميلاً.

**ثانياً:** استخدمى الأمشاط واسعة الأسنان في تمشيطه بعد غسله ولا تستخدمى الفرشاة في تمشيطه حتى لا يتساقط.

**ثالثاً:** ابدئى تمشيطه من الأطراف وليس من أعلى فهذا يفكك تشابكه بسهولة.

**رابعاً:** استعملى الأنواع الجيدة من الفرش والأمشاط حتى لا تضرى بشعرك.

**خامساً:** عندما تنتهى من عملية التمشيط ضعى منشفة جافة حول رأسك، واضغطى عليه بلطف لإزالة الرطوبة الموجودة، ثم ضعى المنشفة جانبا ومشطى شعرك ثانية بلطف وعناية.

**سادساً:** ثم ابدئى بتشكيله كما تريدین سواء بلفه على البوكلات أو باستخدام السيشوار.

**وأخيراً:** يفضل تمشيط الشعر قبل غسله وبنفس الطريقة حتى يسهل تنظيفه.

### طريقة استخدام السيشوار

مما لاشك فيه أننا نحتاج أحياناً لتجفيف شعرنا بالسيشوار أو نستخدمه في عمل تسريحات معينة.

ولنقلل من خطر السيشوار على الشعر لابد لنا من استخدامه بالطريقة الصحيحة والتي تتمثل في:

أولاً: عدم اقترابه من الشعر أثناء عملية التجفيف ولا بد أن تكون هناك مسافة.

ثانياً: عدم رفع درجة حرارته في بداية التجفيف، ولكن يكون هذا تدريجياً حتى لا يؤثر على الشعر ويشققه ويجعله مقصفاً.

ثالثاً: نبدأ التجفيف من فروة الرأس وننتهي بأطراف الشعر.

رابعاً: نختار نوع سيشوار جيد حتى نستطيع التحكم في درجات الحرارة به.

\* \* \*