



الفصل الثانی

- كيفية العناية بفروة الرأس
- قشور الشعر وطرق التخلص منها

فروة الرأس

• كيفية العناية بفروة الرأس:

فروة الرأس هى الأرض الخصبة التى تثمر لنا الشعر، فإذا أهملناها أثمرت لنا شعراً مجهداً وأحياناً لا تثمر وتتساقط ثمارها إذا كانت غير سليمة، أى بها الكثير من القشور أو الدهون.. ولذا يجب الاهتمام بها أولاً للحصول على شعر جميل لامع، وأن نبتعد عن الأشياء التى ترهقها أو على الأقل نكون على علم بأسباب تقصف شعرنا وسقوطه فى وقت ما.

• من الأسباب التى ترهق فروة الرأس وتساعد على تقصف الشعر:

- استعمال الصبغات الكيماوية على فترات متقاربة.
- استعمال كريمات فرد الشعر واستعمال "البرمانت".
- استخدام بودرة التفتيح أو الأوكسجين المركز.
- النوم والشعر ملفوف بالمزامبيليه قد يؤثر عليه.
- التعرض للشمس الوهاجة مدة طويلة يضر بالشعر.
- السباحة فى مياه البحر المالحة لها أثر كبير على الشعر وجفافه.
- حمامات السباحة تؤثر على الشعر نظراً لوجود مادة الكلور المطهرة بها.
- وأخيراً: التعامل بعنف أثناء تمشيط الشعر وعدم استعمال الطريقة الصحيحة فى التمشيط.

- ولعلاج هذا نقوم بتدليك فروة الرأس يومياً، وأيضاً يمكن استخدام الزيوت النباتية لعمل حمامات للشعر أو لدهانه أثناء تصفيفه، ولكن كيف ندلك فروة الرأس؟!

• تدليك فروة الرأس لتنشيط الدورة الدموية:

للقيام بعمل تدليك لفروة الرأس هناك خطوات لا بد من اتباعها ليتم هذا بالطريقة الصحيحة وهي:

أولاً: ضعي الإبهامين فوق الأذنين، ثم ابدئي التدليك بأطراف الأصابع في حركة دائرية بادئة بحدود الشعر.

ثانياً: حركي الإبهامين خلف الأذنين والأصابع الأخرى إلى الخلف وتحرك لقمه الرأس.

ثالثاً: ضعي الإبهامين عند الرقبة من أسفل وبقية الأصابع على الجزء الخلفي من الرأس.

رابعاً: امسكي خصلات الشعر واحدة بعد الأخرى وشدها لأعلى برفق.

خامساً: ضمي يديك وذلكي رأسك بمفاصل أصابعك بطريقة تشبه حركة العجن بادئة من الأمام للخلف بشكل دائري.

سادساً: فرشي شعرك بفرشاه أسنانها بلاستيكية وعريضة وبرفق.

• وبهذه الطريقة تنشطين الدورة الدموية لفروة رأسك، وينعكس هذا أيضاً على نمو شعرك لأنه يقوى فروة الشعر التي تحمل البصيلات وتغدها بالغذاء.

حمام الزيت أو الكريم

• كيفية عمل حمام الزيت أو الكريم:

لعمل حمام الزيت أو الكريم هناك عدة طرق سنعرض بعضها واختارى - سيدتى - ما يناسبك.

طرق عمل حمام الزيت أو الكريم:

• الطريقة الأولى:

- اغسلى شعرك بالشامبو والماء الدافئ، ودلكى فروة رأسك جيداً أثناء الغسل، ثم جففه جيداً بالمنشفة.
- ادفنى الزيت واجعليه فاتراً، إما إذا كان كريماً مخصصاً لهذا فاستخدميه كما هو.

- ضعى مقداراً كافياً من الزيت أو الكريم على فروة الرأس، وابدئى بالتدليك بشكل دائرى ابتداء من أول الرأس ثم جوانبها ومتصفها حتى تصلى لمؤخرة الرأس.

- استمرى فى التدليك لمدة ١٠ دقائق على الأقل حتى تتشبع الجذور تماماً، ثم قومى بدهن باقى الشعر دهاناً كافياً مع الفك باليدين لمدة خمس دقائق.

- حضرى مقداراً من الماء الساخن واغمسى فيه المنشفة جيداً ثم اعصرها وضعيها على رأسك بشكل طولى ولا تلفيها حوله.

- كررى ذلك لعدة مرات مع عدم ترك المنشفة تبرد.

- اشطفى شعرك بدون شامبو ولن تجدى تأثيراً للزيت فى شعرك، حيث تمتصه المنشفة فى الغالب.

• الطريقة الثانية :

- قسمى الشعر لعدة أقسام ثم ضعى الكريم أو الزيت على فروة الرأس مع التدليك بأطراف الأصابع من قسمة الرأس إلى نهايتها لمدة ١٠ دقائق.
- غطى الشعر ببعض من الكريم أو الزيت.
- غطى شعرك بكيس بلاستيك، أو اجلسى تحت الشيشوار لمدة من ١٥:٢٠ دقيقة.
- اشطفى شعرك بالماء الفاتر ثم اغسله بالشامبو.

• الطريقة الثالثة :

- دلكى فروة رأسك جيداً لمدة خمس دقائق بأطراف الأصابع.
- لفى حول رأسك فوطة مبللة بالماء الساخن وتم عصرها.
- تدفأ مجموعة من الزيوت وتدللك بها فروة الرأس وتفرك على الشعر.
- اتركى الزيت على شعرك لمدة ٤ ساعات.
- اغسلى شعرك بالشامبو وجففه وستحصلين على نتيجة جيدة.

• الطريقة الرابعة :

- بعد أن تدلكى الشعر بالزيت أو الكريم الذى ترغبينه ضعى قدراً من الماء ليغلى ثم قربى من البخار واجعليه يغطى شعرك واستمرى لمدة ١٠ دقائق ثم اغسله.

قشرة الشعر

• قشرة الرأس تنقسم لنوعين:

قشرة بسيطة وقشرة كبيرة الحجم ويترتب ظهور الثانية على مدى علاج الأولى.

النوع الأول: القشرة البسيطة: وهى عبارة عن قشور صغيرة جافة تظهر عند منبت الشعر فى الجبهة والرقبة وقرب الأذنين.. وتحمل هذه القشور جسما طفيليا أسطوانى الشكل، وإذا لم نتخلص من هذه الطفيليات ينشأ النوع الآخر من القشور.

النوع الثانى: القشرة كبيرة الحجم: وهى القشور الدهنية التى تلتصق بالشعر وتحمل هى الأخرى أجساما طفيلية يجب معالجتها حتى لا تضعف فروة الرأس وتفقد البصلة غذاءها.

• وهناك تساؤل تجب الإجابة عنه فى هذا الصدد وهو: هل مشكلة قشرة الشعر مرتبطة بزيادة إفراز الدهون فى فروة الرأس؟

والحقيقة أن هذا إعتقاد خاطئ لأن ما يسبب القشرة طفيل يسمى " Spare de mnalassz " وإذا لم نتخلص منه بسرعة فهو يتحول لنوع آخر يسمى " Pityriasis steatoide " وخاصة إذا كانت فروة الرأس يكثر بها إفراز الدهون لأن هذه البيئة تساعد على انتشاره وتكاثره.. وبالطبع فى تلك الحالة يجب غسل الشعر يوميا ومحاولة التخلص من هذه الدهون ليسهل القضاء فيها بعد على القشور.

ويجب ألا نتهاون فى القضاء على هذه الطفيليات، وألا نهمل ذلك لأن هذه الطفيليات تجعل تجدد خلايا فروة الرأس سريعاً وأكثر من العادى مما يضعف فروة الرأس ويجعل جلدها أقل سماكة، وفى هذه الحالة تفقد البصيلة الحماية الطبيعية لها.

- وهناك أسباب عديدة تساهم فى زيادة نسبة القشرة بالرأس منها:
 - المناخ: ويكون له تأثير على ظهور القشرة فنجد ترايدها مثلاً فى أثناء تغيير الفصول وخاصة فى فصل الشتاء.
 - السن: ففى دور البلوغ تحدث اضطرابات هرمونية تساعد على زيادة القشرة فى الشعر.
 - صبغات الشعر: وخاصة إذا كانت غير مناسبة لنوع الشعر.
 - طرق تجفيف الشعر الخاطئة: قد تؤدى تلك الطرق للمساهمة فى زيادة إفراز الدهون وبالتالى زيادة القشرة بالرأس.
 - الوجبات: تناول وجبات غنية بالسكريات والدهون قد تؤثر على ذلك وتساعد فى زيادة القشرة وخاصة لأصحاب فروة الرأس الدهنية.
 - الإسبراي: قد يؤدى استعمال الإسبراي بإسراف لزيادة القشرة أيضاً.
 - غطاء الرأس: تغطية الرأس لفترات طويلة وتعرضه لإفرازات العرق قد يساهم فى ذلك.
 - عدم استقرار الحالة الهرمونية: يؤثر فى ذلك سواء فى المراحل الأولى لسن البلوغ مثلاً أو المراحل المتأخرة كسن اليأس.

طرق التغلب على قشرة الشعر

• وللتغلب على القشرة يمكن أن نستخدم إحدى هذه الطرق التى قد تجدى معها مع الوقت وحسب حجمها بالشعر:

• طرق داخلية:

- يجب تناول العناصر الغنية بفيتامين (B) المركب وفيتامين (D) الموجود فى خميرة البيرة والكاكاو وغيرهما.
- تجنب تناول السكر والملح واستبدلهما بعسل النحل والليمون.

• طرق خارجية:

١- استخدمى الخل، بأن تضاف ملعقتان كبيرتان من الخل لماء شطف الشعر بعد غسله كال المعتاد.. ويكرر هذا إذا وجدت نتيجة منه.

٢- استخدمى زيت الزيتون وزيت الحصابان (إكليل الجبل) بأن يمزجا معا ويدفئا قليلا ثم تدلك بهما فروة الرأس ويتركاً لمدة ساعة ثم يغسل الشعر بالشامبو.

٣- استخدمى إكليل الجبل بوضع حفتين منه فى لتر ماء ساخن ثم يغلى لمدة ٥ دقائق. ثم اتركيه لمدة ١٠ دقائق وصفيه وبعد أن يفتري ضيفى له ملعقتين من خل التفاح ثم يستعمل فى شطف الشعر.

٤- استخدمى الحلبة بأن تنقى ملعقتين كبيرتين منها فى الماء لمدة ليلة ثم تطحن وتكون عجينة توضع فوق فروة الرأس لمدة ساعة ثم يغسل الشعر بالطريقة المعتادة.

٥- استخدمى نصف كوب ماء دافئ مضافاً إليه فنجانا من الخل وتذلك به فروة الرأس ثم يترك لنصف ساعة قبل الغسيل.

٦- اخلطى خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون مع ثلاث قطرات من زيت الليمون وثلاث من زيت الزعتر وثلاث من زيت القرنفل. ثم دلكى فروة

الرأس بهذا الخليط لمدة ربع ساعة ثم اغسله باستعمال الشامبو المناسب.
٧- اغلى حفنة من قشر السنديان فى لتر ماء لمدة ساعة، صفى السائل ثم اتركه ليبرد ثم ضيفى إليه عصير ليمونة. واستعملى هذا اللوسيون بعد الشامبو ولا تشطفى الشعر بالماء بعده.

٨- ضعى بعضاً من الملح الناعم جداً على الشعر وذلكى فروة الرأس بأطراف أصابعك ثم مشطى الشعر بمشط دقيق الأسنان.

٩- من الممكن أن نضيف ربع كوب خل تفاح فى كوب ونكمله ماء، ويمكن إضافة بعض الملح الناعم لهذا المزيج ويغمس المشط فيه ويمشط الشعر بداية من فروة الرأس عدة مرات فى اليوم.

١٠- أذيبى ٣ أسبرين على كوب من الشامبو واغسلى به الشعر جيداً.
١١- أضيفى فنجانا من الخل للتر ماء واشطفى شعرك به بعد غسله بالشامبو ولا تستخدمى الماء بعده.

١٢- أضيفى بعضاً من الزبادى المبستر للملعة من العسل النحل وذلكى بهما فروة رأسك ثم اغسله بالشامبو.

١٣- انقعى كمية من بذور السفرجل فى الماء ومشطى بها الشعر لمدة أسبوعين.

١٤- امزجى بعض الملح الخشن مسحوقاً مع بعض الشبة البيضاء وبعض خل التفاح ثم أضيفى مغلى الزعتر وورق الجوز ورجى الخليط جيداً وذلكى به فروة الرأس مرة أسبوعياً.

وبعد أن انتهينا من سرد بعض الوصفات لعلاج القشرة ستمدك - سيدتى - ببعض المستحضرات العلاجية المتمثلة فى أنواع من الشامبوهات لتخبرى نوعاً منها يناسب فروة رأسك.

شامبوهات علاجية

هناك نوعان من التركيبات الأساسية يدخلان في تركيب أنواع الشامبوهات هذه وهما:

• النوع الأول: شامبو الغلايا المستقرة:

وهذا النوع يحتوى على تركيبات مثل مادة القطران (Tar) ويتميز بمفعول مضاد للالتهابات ويجعل فروة الرأس بيئة غير مناسبة لتكاثر الطفيل، والسليسيوم والكبريتيد "Selenium sulfide"، وأيضا زنك البريتون "Zink pyrithione" وهذه المواد على الرغم من أنها تقاوم انتشار وتكاثر الطفيليات والفطريات الموجودة بفروة الرأس إلا أنها أحيانا تؤدي لتأثير سيئ، إذ تسبب في تزايد الدهون في بعض الأشخاص، وأحيانا أخرى تؤدي لزيادة الحكة إذ تهيج الجروح والخدوش إذا وجدت في الرأس.

• النوع الثاني: شامبو التقربات الجلدية:

وهذا النوع يحتوى على تركيبات مثل الكبريت (Sulfur)، وحمض السليسيليك "Salicylic acid" وتقوم المادة الأخيرة بتلين القشر الملصق بفروة الرأس مما يسهل التخلص منه خلال الغسل بالماء.. ولكن لهاتين المادتين أيضا عواقب سيئة حيث إن للكبريت رائحة كريهة وحمض السليسيليك يجفف الشعر ويجعله خشنا أحيانا.

• النوع الثالث شامبوهات بها مادة كيتوكونازول Ketoconazole " :وهي مادة مضادة للعدوى الفطرية وتستخدم حسب حاجة الشعر لها من مرة ثلاث مرات أسبوعيا أو أكثر.

وأخيراً: إذا اجتهدنا ولم نصل لنتيجة لابد من استشارة طبيب لوصف العلاج المناسب، فهناك شامبوهات للعلاج تحتوى على الكورتيزونات الموضعية (Topical steroids) ولكن لا يجب استعمالها إلا عن طريق الطبيب.



■ ملحوظات:

- حاولي تنشيط شعرك قبل استعمال الشامبو العلاجي لأن هذا يفرق التقشرات عن بعضها.
- دلكي حدود الشعر وقمة الرأس بالشامبو جيدا لأن القشرة الأكثر صعوبة تكمن في هذه الأماكن.
- كل شعر تناسبه تركيبة معينة من الشامبوهات العلاجية فتتحققى من ذلك قبل الشراء حتى لا تضرين شعرك.. فمثلا الشامبوهات التي تحتوى على كبريتيد السليسيوم وحامض السليسيليك والكبريت والقطران قد تضر بالشعر الخفيف وتضعفه أكثر، أو المصبوغ فيتغير لونه.. ولذا يجب اختيار الشامبو المناسب لنوع الشعر.
- غالبا ما يتعرض الشعر للجفاف إذا استعمل معه شامبو لمعالجة القشرة لما يحتويه من مواد تؤثر عليه، ولذا يجب في تلك الحالة استعمال الشامبو المكيف للشعر "Conditioner" بعد استعمال الشامبو المضاد للقشرة.

