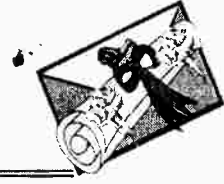


العناية بالشعر

- أساسيات العناية بالشعر .
- اعرفى نوع شعرك لتعرفى كيف تعتنين به .
- مستحضرات العناية بالشعر .
- قص الشعر - تسريحات الشعر - عمل الضفائر .
- تلوين الشعر - البرممانت .
- سقوط الشعر - قشرة الشعر .



أساسيات العناية بالشعر



إن العناية السليمة بالشعر تحتاج منك إلى معرفة بعض المعلومات والإرشادات المهمة لكي تتعاملى مع شعرك بأسلوب سليم ، فتحافظى عليه وتجعله يبدو فى أجمل صورة .

٢٢ حقائق عن شعرك :

* ينمو الشعر بمعدل حوالى ٢,٥ سم (واحد بوصة) شهرياً .. وينمو بصفة عامة بمعدل أسرع بين النساء بالنسبة للرجال ، وتكون أسرع فترة نمو له عند المرأة فى الفترة ما بين ١٤-٤٠ سنة ، وهذه تمثل فترة الخصوبة التى ينتج خلالها جسم المرأة هرمون الاستروجين الذى يؤثر على نمو الشعر، لكن الشعر فى الحقيقة لا يتوقف عن النمو ، وإنما يسير النمو ببطء مع التقدم فى العمر .

* تتكون الشعرة من ثلاث طبقات ، تسمى الطبقة الخارجية منها بالطبقة القشرية (Cuticle) ، وهى عبارة عن مجموعة من القشور المتراسة بطريقة معينة حيث تغطى أطراف بعضها البعض وهى توفر الحماية لأنسجة الشعر الداخلية أو باقى الطبقات ، ويتوقف بريق الشعر على وضع هذه القشور، فعندما تكون أكثر انبساطاً يزيد انعكاس الضوء عليها ، مما يجعل الشعر يبدو أكثر لمعاناً . أما الطبقة التالية لهذه الطبقة فهى تسمى باللبحاء (cortex) ، وهى تحتوى على خلايا لها مواصفات خاصة وإليها يعزى مدى مرونة وقوة الشعر، كما تحتوى هذه الطبقة على صبغات ملونة تتحكم فى لون الشعر سواء كان فاتحاً أم غامقاً ، أما الطبقة الداخلية أو لب الشعرة (Medulla) فإن وظيفتها غير معروفة تماماً حتى الآن بل إنها قد تختفى فى الشعر الخفيف ، ولكن يعتقد أنها تحمل بعض المغذيات للشعر .

* وينمو الشعر من جراب غائر تحت سطح الجلد ، وفى قاعدته يوجد ما يسمى بحلقات الشعر (papillae) ، وهى تمثل جذر الشعر ، حيث تمتص المغذيات من تيار الدم اللازمة لنمو الشعر .

❖ علاقة الشعر بالناحية الغذائية :

إن الغذاء الصحى المتوازن فى عناصره الغذائية هو أحد الضروريات لصحة وسلامة الشعر كما هو ضرورة لصحة وسلامة الجسم عامة ، فيحتاج الشعر إلى بعض المغذيات المعينة التى يجب توافرها فى الغذاء والتى فى مقدمتها : فيتامين «ب» المركب ، والبروتينات ، وفيتامين «أ» ، «هـ» ، والحديد ، واليود .

❖ العناية الأساسية بالشعر :

إن أسس العناية بالشعر تشتمل على عدة أمور يجب تنفيذها بأسلوب صحيح ، وهى :

- غسل الشعر وتنظيف الشعر بالشامبو .
- استعمال البلسم .
- تجفيف الشعر .
- تمشيط وتصفيف الشعر .

❖ استعمال الشامبو :

إن اختيار الشامبو المناسب لشعرك ، سواء كان جافاً أو دهنيّاً أو عادياً ، يعد ضرورة مهمة ، وهناك أنواع عديدة من الشامبوهات بالأسواق قد تجدّين صعوبة فى الاختيار بينها ، لكن الاختيار الأفضل قد يتوقف على عامل التجربة والخطأ ، فقد يوافق شعرك نوع معين لا يوافق شعر آخر له نفس الموصفات .

■ وتساعدك الإرشادات التالية فى الاختيار الأفضل للشامبو وفي

استعماله على أسس سليمة :

* اختارى الشامبو المناسب لشعرك فهناك أنواع للشعر الجاف والشعر الدهنى والشعر العادى ، وأيضاً للشعر الذى يعانى من مشكلة القشرة .

* لاحظى أن جودة الشامبو لا تقاس بكثرة رغوته ، فهناك أنواع تحدث رغاوى كثيرة رغم أنها لا تنظف الشعر جيداً ، ويراعى كذلك عند الشراء أن تكون درجة اللزوجة عالية بمعنى أن الشامبو كلما اقترب من درجة السيولة دلّ ذلك على انخفاض جودته .

* ليس من المفضل على الإطلاق استعمال نوع واحد من الشامبو لكل أفراد الأسرة ، لأنه لاشك لن يوافق أنواع شعورهم جميعاً .

* اتضح حديثاً أن الاعتماد على نوع معين من الشامبوهات بصفة دائمة يقلل تدريجياً من مفعوله وكفاءته ، لأنه فيما يبدو أن الشعر يكتسب مقاومة ضد استعمال أى شامبو بصفة دائمة ، ولذا ينصح خبراء التجميل والعناية بالشعر بتغيير نوع الشامبو من فترة لأخرى ، وليكن ذلك كل بضعة شهور .

* تعتقد بعض النساء أن استخدام كمية كبيرة من الشامبو فى الغسل تزيد من كفاءة التنظيف ، وهذا غير صحيح لأن الشعر سيأخذ ما يكفيه من الشامبو ، وهو عادة قدر ضئيل ، بينما تضيع باقى الكمية هباء ، فالشعر القصير الذى يصل إلى مستوى الأذنين على سبيل المثال لا يحتاج إلا لكمية صغيرة من الشامبو تقدر بحوالى حجم حبة البندق .

* عند غسل الشعر بالشامبو ، يكفى بقاء الشامبو على الشعر لثوان ثم يشطف الشعر بعد ذلك ، فبقاء الشامبو على الشعر لمدة طويلة لن يفيد بشئ .

* يراعى دائماً بعد استعمال الشامبو أن يشطف الشعر جيداً بالماء ويعصر عصراً خفيفاً حتى تختفى رغاوى الشامبو ، مما يضمن عدم بقاء كمية زائدة من الشامبو أو البلسم بالشعر قد تؤدى لتهيج فروة الرأس وتسبب إلى منظر الشعر .

❖❖ استعمال البلسم :

إن استعمال البلسم بعد الشامبو لا يستطيع أن يعالج مشاكل الشعر ، لكنه يستطيع أن يزيد من مقاومة الشعر للأضرار والظروف المناخية السيئة التى قد يتعرض لها لأنه يكون طبقة رقيقة تحيط بالطبقة القشرية للشعر ، فيزيد من حماية أجزاء الشعر الداخلية ، علاوة على أن استعمال البلسم يزيد من انبساط الخلايا القشرية للطبقة الخارجية ، وبالتالي يزيد من انعكاس الضوء عليها فيبدو الشعر أكثر لمعاناً وحيوية ، كما يستخدم البلسم لمساعدة فك عقد وتجعدات الشعر أى يساعد على فردة ، ولذا فإنه يفيد الشعر المجعد أو المكرمش ، وكذلك يفيد الشعر الذى أجرى له علاجات كيميائية مختلفة كالبرماننت واستخدام الصبغات .

* يستخدم البلسم عقب استعمال الشامبو ، ويجب شطف الشعر جيداً بماء دافئ لإزالة أى كميات زائدة من البلسم بالشعر لأنها تظهره بمنظر ردى .

* يفضل عدم الاعتماد على المستحضرات التي تحتوى على شامبو وبلسم فى نفس الوقت ، لأن عملية التنظيف والغسل بالشامبو وعملية الحماية بالبلسم عمليتان مختلفتان ، ولا يمكن عادة الجمع بينهما فى آن واحد بشكل يحقق نتيجة جيدة .

❖❖ تجفيف الشعر :

يفضل دائماً أن يترك الشعر ليجف بصورة طبيعية أى بالهواء الجوى ، وحتى فى حالة استخدام السشوار فى التجفيف ، فإنه يفضل أن يترك الشعر ليجف بعض الشيء تلقائياً .

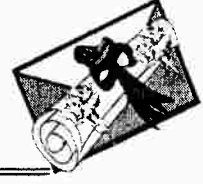
■ ويجب ملاحظة ثلاثة أشياء هامة عند تجفيف الشعر، وهي :

- يجب تجنب دلك الشعر المبلول بالفوطة لأن ذلك يمكن أن يؤدى لسقوط كمية كبيرة من الشعر أو انكسار أعواد الشعر ، وإنما يجفف الشعر بالفوطة بعمل عصر خفيف لكل خصلة من الشعر .
- عند استخدام السشوار فى التجفيف يراعى أن يكون على مسافة مناسبة من الشعر تبلغ حوالى ٣٠ سم ، ويوجه السشوار على الشعر من الجذور حتى الأطراف .
- يجب تجنب تمشيط الشعر المبلول بعنف ، فيجب أن يسلك الشعر أولاً من العقد ويبدأ التسليك من الأطراف ، وليس ابتداء من فروة الرأس لأن التسليك من أعلى لأسفل يساعد على عمل عقد بالأطراف ، ويراعى دائماً استخدام مشط ذى أسنان متسعة لتمشيط الشعر المبلول .

❖❖ اختيار الأمشاط والفرش :

يفضل دائماً اختيار الأمشاط ذات الأسنان المستوية غير الحادة والفرش ذات الأسنان المكورة من الأطراف ، لأن الأسنان الحادة قد تؤذى الشعر وتخدش فروة الرأس ، كما يجب تجنب الأمشاط المصنوعة من البلاستيك ، لأنها قد تؤدى لحدوث شحنات كهربية استاتيكية تؤدى لتقصف أو تفلق الشعر ، وإنما يفضل استعمال الأنواع المصنوعة من الخشب أو العاج أو المعدن أو العظم الطبيعى .

اعرفى نوع شعرك لتعرفى كيف تعتنين به



رغم أن الشعور جميعها لها نفس التركيب تقريباً ، إلا أنها تختلف فى الشكل والمظهر ، ومن أهم ما يوجد هذا الاختلاف هو درجة نشاط الغدد الدهنية الموجودة بفروة الرأس ، وهو أمر يتحدد وراثياً ، ويختلف من حالة لأخرى ، فقد يكون معتدلاً ، فيكون الشعر بالتالى عادياً أو طبيعياً تماماً ، وقد يكون زائداً فيظهر الشعر دهنيّاً ، وقد يكون منخفضاً فيظهر الشعر جافاً ، هذا بالإضافة لوجود عوامل ومؤثرات أخرى يمكنها أن تغير من طبيعة الشعر، وحتى يبدو شعرك فى أفضل صورة فإنه من الضروري أن تحددى نوع شعرك وتختارى له وسائل العناية المناسبة .

❖❖ الشعر الجاف (والشعر المجهد)

تختلف مسببات هذا الشعر ، فقد تكون :

- وراثية .
- أو بسبب استخدام علاجات كيماوية للشعر مثل الصبغات الكيماوية ، والمواد المفتحة للون الشعر ، وكثرة استخدام الرولو الساخن ، وكثرة عمل البرماننت أو عمله بطريقة غير سليمة .
- أو بسبب كثرة تعريض الشعر لأشعة الشمس ، أو ماء البحر ، أو الماء الكلورى (حمامات السباحة) .
- أو بسبب عدم استخدام شامبو أو بلسم .

❖❖ طرق العناية المناسبة :

* يُغسل الشعر بالشامبو والبلسم بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً.. وفى حالة الرغبة فى غسل الشعر بمعدل يزيد على ذلك يستخدم شامبو خفيف المفعول .

* يعمل للشعر علاج مكثف بالبلمسم بمعدل مرة واحدة أسبوعياً ، أى يستخدم بلمسم قوى المفعول بالإضافة لغسل الشعر ، أو يعمل حمام زيت باستخدام أحد الزيوت المناسبة (مثل زيت الزيتون) ، ثم يلف الشعر بفوطة دافئة لمدة نصف ساعة .

* يفضل أن يترك الشعر ليحجف بصورة تلقائية أى دون استعمال السشوار .. وفى حالة الاضطراب لاستعمال السشوار يجب استخدامه على مسافة بعيدة نسبياً (لا تقل عن ٣٠ سم) ، ويجب تشغيله بحرارة منخفضة .

* يجب التوقف عن عمل أى علاجات كيماوية للشعر مثل تفتيح لون الشعر ، وعمل البرماننت ، وخاصة فى المنزل ، لاحتمال أن هذه العلاجات قد تزيد من جفاف الشعر .

* يجب عدم الإفراط فى تعريض الشعر لأشعة الشمس ، وعند الاضطراب لذلك يجب ارتداء قبعة (أو حجاب) .

* نظراً لأن الشعر الجاف أو المجهد أو المعمول له علاجات كيماوية كالبرماننت يكون عرضة للتقصف بسهولة ، فإنه يراعى الاهتمام بالناحية الغذائية للوقاية من حدوث هذا التقصف ، فيجب الاهتمام بتناول قدر وفير من البروتينات على وجه الخصوص مثل المتواجدة فى الدجاج ، والأسماك والنقل والمكسرات .

* يجب الاهتمام بصفة منتظمة بعمل تدليك لفروة الرأس بأطراف الأصابع سواء أثناء غسل الشعر أو دون ذلك ، لأن هذا التدليك ينشط الدورة الدموية بفروة الرأس ، وينشط أيضاً الغدد الدهنية بها المفردة للزيت الطبيعى الملىن للشعر .

❖ الشعر الدهنى :

وله أسباب مختلفة ، فقد يكون :

— مرتبطاً بالناحية الوراثية أو التكوينية .

— مرتبطاً بزيادة النشاط الهرمونى بالجسم (مثلما يحدث خلال فترة البلوغ والمراهقة) .

- مرتبطاً بإهمال تنظيف وغسل الشعر ، أو ربما عكس ذلك أى بسبب كثرة غسل الشعر ولكن بمستحضرات قوية غير مناسبة .
- مرتبطاً بكثرة حك وتمشيط فروة الرأس ، مما ينشط الغدد الدهنية بها فيزيد إفرازها .

❖ طرق العناية المناسبة :

- يفضل استخدام الفرشاة بدلاً من المشط ، ويجب تجنب حك فروة الرأس أو تصفيف الشعر لمدة طويلة .
- يغسل الشعر حسب اللزوم أى كلما اتسخ ، وعموماً فإن كثرة الغسل مفيدة للشعر الدهنى ، مع مراعاة استخدام شامبو خفيف المفعول ومخصص للشعر الدهنى ، ولا مانع من استخدام البلسم ، ولكن يفضل أن يقتصر استعماله على أطراف الشعر فقط .
- عقب غسل الشعر ، يشطف شطفاً خفيفاً بعصير الليمون أو محلول الخل [٢]ملعقة كبيرة لكل لتر ماء) ، لأن ذلك يقاوم إفراز الدهون بفروة الرأس ، ويعمل على اتران الوسط الكيميائى (PH) .
- يجب تجنب ارتداء القُبَعَات (أو الحجاب) لمدة طويلة ، لأن ذلك قد يزيد من الدهون بالرأس .. فيجب خلع الحجاب فى المنزل أمام المحارم .
- يجب الاهتمام بالناحية الغذائية والتأكد من تناول قدر كاف من مختلف العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن .

❖ الشعر المختلط :

- وهو الذى يجمع بين زيادة الدهون بفروة الرأس وقلة الدهون بالأطراف .. أى يكون دهنياً من أعلى وجافاً من أسفل ، وقد يكون سبب ذلك ما يلى :
- استخدام معالجات كيميائية للشعر مثل البرماننت والمواد المفتحة للشعر.
- عدم العناية بتهذيب وتسوية وقص الشعر من الأطراف ، بمعنى أن يترك الشعر ليطول ويطول دون عناية ، فيجب أن يهذب ويقص الشعر من أطرافه كل حوالى ستة أسابيع بانتظام .

❖ طرق العناية المناسبة :

- استخدام الفرشاة بدلاً من المشط قدر المستطاع (كما في حالة الشعر الدهنى) .
- أثناء غسل الشعر بالشامبو ، يراعى وضع كمية الشامبو ودعكها بفروة الرأس فقط ، بحيث تنظف أطراف الشعر بكمية الشامبو القليلة التى تسقط على الأطراف أثناء تنظيف فروة الرأس .
- يفضل التنوع فى نوع الشامبو ، فيستخدم شامبو للشعر الدهنى وشامبو للشعر الجاف بالتناوب .
- يستخدم البلسم فقط على أطراف الشعر .

❖ الشعر العادى :

الشعر الطبيعى العادى هو أجمل الشعور لاشك ولكن للأسف أنه قليل الوجود فهو نعمة من الخالق عز وجل بالإضافة لأنه حظى بعناية جيدة منتظمة ، سواء من الخارج أو من الداخل من خلال التغذية الجيدة الصحيحة ، ولم يجر له أى علاجات كيميائية مثل الصبغة والبرمانت والتفتيح .

❖ طرق العناية المناسبة :

- استمرى فى عنايتك العادية بالشعر طالما أن شعرك عادى لا هو جاف ولا دهنى ، ولكن مع مراعاة تهذيب أطرافه باستمرار .
- استعملى بلسمًا بانتظام للأطراف على وجه الخصوص لحمايتها من التقصف خاصة إذا كان الشعر طويلاً .
- احذرى تماماً من تعريض شعرك لأى علاجات (مثل البرمانت وكثرة الكي) قد تحوله إلى شعر جاف سريع التقصف .

❖ الشعر الزنجى :

الشعر الزنجى (AFRO HAIR) هو نوع معروف ومميز من الشعور تكون فيه أعواد الشعر رقيقة وملتوية وقليلة العدد بالنسبة لكل واحد سنتيمتر مربع من فروة

الرأس بالنسبة لأنواع الشعور الأخرى ، وهو يعتبر أكثر أنواع الشعور عرضة للتلف فى حالة عمل أى علاجات كيميائية كالصبغة أو البرمانت .

إن بعض أصحاب هذا النوع من الشعور يقومون بإجراء علاجات لفردده (مثل عمل البرمانت) ، لكن ذلك فى الحقيقة يحتاج لعملية معقدة ، علاوة على أن فرد هذا النوع من الشعر بطرق كيميائية يؤثر تأثيراً سيئاً للغاية على تركيب الشعر ، وقد يؤدى ذلك لسقوطه بسرعة وبأعداد كبيرة ، كما يتميز هذا الشعر بالجفاف بدرجات متفاوتة .

❖ طرق العناية المناسبة :

- يجب غسل الشعر بالشامبو والبلسم بصفة منتظمة ، ويفضل عمل تدليك للشعر بالزيت بصفة متكررة (أو عمل حمام زيت بالطريقة التى سبق توضيحها) لمقاومة جفاف الشعر .

- فى حالة الشعر المختلط ، الذى يتميز بزيادة الدهون بفروة الرأس وجفاف الأطراف ، يجب تجنب كثرة استعمال الزيوت لأنها قد تسد المسام بفروة الرأس ، فيتجمع الإفراز الدهنى الزائد مسبباً مشاكل بفروة الرأس .. وبدلاً من الزيوت يمكن استخدام شامبو خفيف المفعول وبلسم على الأطراف فقط .

- أنسب التسريحات لهذا الشعر هى التسريحات التى تعتمد على عمل الضفائر حيث أنها تظهر الشعر بشكل جميل ، ولكن يراعى عدم الاعتماد على عمل الضفائر بصفة دائمة ؛ لأن ذلك قد يتسبب فى حدوث ضغط أو شد على جذور الشعر فى فروة الرأس ، مما قد يتسبب مع الوقت فى إضعاف بصيالات الشعر وسقوطه .

