

## مقدمة



منذ أقدم العصور وشعر بنات حواء هو شغلن الشاغل ،  
يبحثن دائماً عن الجديد فى تصفيفه ، وتجميله .

ويفتشن باستمرار وراء أحدث الموضات فى التسريحات والقورم  
والإكسسورات .

ومما لا شك فيه أن شعر المرأة عندما يكون قويا لامعاً ، ناعماً ،  
يتمتع بالصحة والحيوية ، فإنه يزيد من جمالها وجاذبيتها ، حتى  
أطلق عليه خبراء الجمال «تاج الجمال» .

والشَّعر عضو حى .. شأنه مثل شأن أى عضو من أعضاء  
الجسم .. يحتاج للرعاية والعناية .. يحتاج إلى الغذاء  
والفيتامينات ، والبروتينات ..... فهو يتغذى وينمو ، وإذا ما أهمل  
وترك بدون رعاية فإنه يذبل ، ويمرض ويشيخ ويموت !

وفى الحقيقة أن أكثر ما يقلق السيدات هو رؤيتهن لشعرهن  
وهو يتساقط من رؤوسهن أو يتعلق بالأمشاط والفرش بكميات  
كبيرة .

ولما كانت هذه المشكلة . سقوط الشعر . من المشاكل الشائعة  
التي تثير فزع عدد كبير من النساء ، ولكثرة التساؤلات ،  
والاستغاثات التي ألتقاها تقريباً يومياً ، رأيت أن أخصص بحثاً

أعرض فيه لحقيقة هذه المشكلة . وأعرض بشيء من التفصيل ما تشير إليه بعض أصابع الاتهام وراء سقوط الشعر .. هل هو الأنيميا ؟ أو سوء التغذية ، أم الطريقة السيئة فى التعامل مع الشعر .

أم هو تناول بعض الأدوية ، أو التغيرات الهرمونية التى تصيب السيدات ... ١٩٩

وبعد تناولى لأسباب المشكلة ، رأيت أن أعرض لأكثر من خمسة عشر حلاً لهذه المشكلة .. وقد اجتهدت أن تكون غالبية هذه الحلول طبيعية ، لا تسبب أى مشكلة لعزيرتى حواء .

ولقد أنهيت كتابى بعشرين نصيحة هامة للحفاظ على تاج الجمال فى أحسن حالاته .. حتى يكون رمزاً لجمال وجاذبية عزيرتى القارئات .

**وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين**

**دكتورة**

**رواء زين العابدين**