

وداعا لسقوط الشعر



- حتى لا يسقط تاج جمالك .. عليك بالحديد والزنك .
- أربعة أغذية عجيبة لصحة وجمال شعرك .
- قصة البانثينول والكولاجين فى علاج الشعر الضعيف .
- الزيوت الطبيعية لحماية شعرك من السقوط .
- قواعد وأصول غسل الشعر وتمشيطة .
- نباتات وأعشاب طبيعية فى خدمة شعرك .
- تجنبى القلق والتوتر والعصبية حتى لا يسقط شعرك .

١٥ وسيلة .. لحماية الشعر من السقوط ..



(١) دع القلق ...

مما لاشك فيه أن هناك علاقة بين القلق والتوتر ، والعصبية ، وبعض المشاكل النفسية الأخرى ، وبين سقوط الشعر ، وقد سبق وأن بينا ذلك ..

وفى الحقيقة ..

لا يمكننا بأى حال من الأحوال ، دعوة أى شخص بالتوقف ، والتخلص تماماً من القلق ، فهذا لن يتحقق عملياً ..

والقلق قد يكون مطلوباً ، ولكن بحدود ، فلولا قلقنا على أولادنا ومستقبلهم ، لننشئوا راسبين ومنحرفين .. ولولا قلقنا على النجاح لرسبنا ..

فالقلق إذا كان فى حدود المعقول ، كان حافزاً لتحقيق حياة أفضل ومستقبل باهر .

ولكن ..

هناك بعض الأشخاص ، وهم يواجهون مشكلات الحياة وأعبائها ، يبالفون ويفرطون فى القلق بمجرد تعرضهم لمشكلة صغيرة ، فنجدهم دائماً متوترين ، عصبيين ، خائفين .. هؤلاء الأشخاص عادة ما يتعرضون لمشكلات صحية ، مثل ارتفاع الضغط والذبحة الصدرية ، وسقوط الشعر ، وغيرها .

ولذا أقول :

- نعم للقلق وأنت تواجه مشكلات الحياة ، ولكن دون مبالغة أو مزايده فإن ما أصابك ما كان ليخطئك ، وما أخطأك ما كان ليصيبك .

- تعلق دائماً بالإيمان بالله ، وكن على ثقة فى توفيق الله تعالى لك ، واجتهد فى أن تكون نفسك مطمئنة ، ومستقرة بالتقرب إلى الله .

- لا تكتبت مشاكلك أو تضخمها ، حتى تصل بك إلى مرحلة الانفجار .. فلا بد من أن تواجه المشاكل دون هروب .

- إذا فشلت فى السيطرة على القلق والتوتر والعصبية وغلبتك مشاكلك .. يمكنك أن تلجأ إلى الأدوية المهدئة ، على أن يكون هذا تحت إشراف طبي .

واعلم أن ..

شعرك سوف يتوقف عن السقوط بعد زوال القلق والتوتر والعصبية ، وبعد تخلصك من مشاكلك النفسية ، والاجتماعية والعاطفية .

(٢) للحفاظ على تاج رأسك .. عليك بالحديد .

لما كانت العلاقة وطيدة بين سقوط الشعر ، والأنيميا وخاصة أنيميا نقص الحديد .

لذا علينا البحث عن أنيميا نقص الحديد وعلاجها بمصادر الحديد .

- ما أهم مصادر الحديد فى طعامنا ؟

- الكبد ، الكلاوى ، القلوب ، اللحوم ، صفار البيض .

- الخبيزة ، الملوخية ، الجرجير ، البنجر .

- المكسرات ، العدس ، الفول ، الفواكه المجففة .

- التفاح ، الموز .

- العسل الأسود .

- لماذا يفضل أطباء التغذية مصادر الحديد الحيوانية عن المصادر النباتية؟

❖ الحديد الموجود فى المصادر الحيوانية ، مثل الكبد ، الكلاوى ، اللحوم ، وصفار البيض أسهل وأسرع امتصاصا من الحديد الموجود فى الأطعمة النباتية . مثل الملوخية والخبيزة والسبانخ ، والتفاح ، ..
ففى حين يصل امتصاص حديد اللحوم إلى ٢٠ ٪ فإنه لا يتعدى ٥ ٪ فى حديد الخضراوات .

❖ مع العلم أن امتصاص الحديد بوجه عام منخفض ، حيث لا يتم امتصاص إلا ١٠ ٪ فقط من حديد الوجبة .. وقد ترتفع هذه النسبة إلى ٢٠ - ٣٠ ٪ فى حالة الاحتياج الشديد ، وباقى حديد الوجبة لا يستطيع الجسم الاستفادة منه .

- كيف نستفيد بالحديد بشكل جيد؟

- علينا الاهتمام بتناول فيتامين (سى) مع الأطعمة الغنية بالحديد ..
فهذا الفيتامين يساعد على سهولة امتصاص الحديد .

وأهم الأطعمة الغنية بفيتامين «سى» هى الموالح ، والجوافة ، والخضراوات الطازجة .

- يفضل إضافة اللحم مع الخضراوات ، حيث يزداد معدل امتصاص الحديد الموجود فى الخضراوات للضعف أو أكثر ، إذا أضيف لها اللحم .

- علينا عدم الإفراط فى تناول الأطعمة الغنية بالألياف ، مع مصادر الحديد ، حيث إن زيادة الألياف فى الوجبة يقلل من امتصاص الحديد .

- ينبغى تجنب تناول الشاي بعد الأطعمة الغنية بالحديد ، لأن الشاي يحتوى على حامض «التانيك» الذى يعوق امتصاص الحديد .

- متى نلجأ إلى العقاقير المحتوية على الحديد .. ؟

قد لا تكون مصادر الحديد الغذائية غير كافية لتعويض النقص في حديد الجسم أو لعلاج حالات الأنيميا الشديدة .. ولذا هناك بعض الحالات ينبغي لها تناول العقاقير المحتوية على الحديد مع الأطعمة الغنية بالحديد وهؤلاء الأشخاص هم :

- السيدات الحوامل والمرضعات .
- السيدات والفتيات أثناء نزول الدورة الشهرية بغزارة .
- ظهور حالات أنيميا نقص الحديد وما يصاحبها من أعراض وسقوط بالشعر .
- الأطفال في مرحلة النمو (لزيادة احتياجهم لعنصر الحديد) .
- حدوث ترف ، من أى منطقة بالجسم ، وما يصاحبها من أنيميا نقص الحديد .

■ خلاصة القول :

الأشخاص الذين يشكون من سقوط شعرهم بشكل ملحوظ عليهم التفتيش عن أنيميا نقص الحديد ، وعند العثور عليها عليهم الإسراع بتناول : الكبد والكلاوى والقلوب واللحوم وصفار البيض ...

ويمكنهم تناول أقراص الحديد لتعويض النقص ، وعلاج فقر دمهم .. وعلى هؤلاء الأشخاص الصبر على العلاج فالأمر قد يحتاج لشهرين أو أكثر .

(٢) الزنك .. والنحاس ، عنصران هامان لصحة شعرك :

يعتبر الجلد والشعر أكثر أعضاء الجسم تأثراً بنقص الزنك ، ولذا كانت نصيحة علماء التغذية بمكافحة حدوث نقص في عنصر الزنك للحفاظ على صحة ومثانة الشعر ، ووقايته من السقوط و التقصف .

- ما أهم الأطعمة الغنية بعنصر الزنك ؟

أهم المصادر الغذائية التي تمد الجسم بالزنك هي : سمك الرنجة ، المحار والبلح البحر ، أم الخلول ، والجنودوفلى ، ويليها الكبد واللحوم والبيض والمكسرات ، والبقوليات ، والأسماك .

- هل من الممكن تناول العقاقير الطبية المحتوية على الزنك ؟

❖ الحالات التي تعاني نقصاً شديداً فى الزنك مصحوب بحدوث بعض الأعراض والعلامات مثل :

- فقدان الشهية ونقص الوزن .
- تأخر النمو والنضج الجنسى .
- حدوث تغيرات بالجلد والشعر ، مثل تقصف وسقوط الشعر .

❖ وكذلك الحالات التي تحتاج إلى نسب كبيرة من الزنك ، مثل الحوامل والمرضعات ، ...

هؤلاء يمكنهم تناول العقاقير الطبية المحتوية على الزنك ، بشرط أن يكون تحت إشراف طبي يحدد الجرعة بالضبط ، لأن زيادة جرعة الزنك على حاجة الجسم قد يؤدي إلى بعض المشكلات الصحية مثل تسمم خلايا الكبد .

ولا تنسى النحاس ... !!

- وعلينا أيضاً الاهتمام بتناول عنصر النحاس الضرورى للعمليات الحيوية داخل الجسم ، وللحفاظ على حيوية ومتانة الشعر .

- وأهم العناصر الغذائية التي تحتوى على النحاس هي :

- ❖ الخبز الأسمر .
- ❖ الأغذية البحرية .

❖ الخضراوات الطازجة ذات الأوراق الداكنة .

(٤) ابحث عن دواء شعرك في هذه الخضراوات والفواكه !!

نسبة ليست قليلة من الأشخاص يعرضون عن تناول الخضراوات الطازجة أو المطهية ، ونسبة أخرى تعرض عن تناول بعض الفواكه .
ومن المعروف أن الخضراوات والفواكه هي المصدر الرئيسى للفيتامينات التى يحتاجها الجسم عامة ، والشعر خاصة .
ولذا نجد أن هؤلاء الأشخاص المعرضين عن الخضراوات والفواكه ، يعانون فى العادة من مشاكل فى الجلد أو الشعر .

ولذا ...

نصح من يشكون من سقوط بالشعر ، الاهتمام بتناول الخضراوات والفواكه مثل :

❖ الخضراوات الخضراء ذات الأوراق الداكنة : السبانخ ، الملوخية ، الخبيزة ، الرجلة .

❖ الخضراوات الطازجة مثل : الجرجير ، الجزر ، الفلفل الأخضر الطماطم ، المقدونس .

❖ الخضراوات المطهية مثل : البسلة ، الفاصوليا ، البامية .

❖ الخضراوات الطازجة مثل : الجوافة ، التفاح ، البرتقال ، المشمش .

فهذه المجموعة من الأطعمة غنية بفيتامين ب٣ ، النياسين ب٦ ، فيتامين "ج" ، ...

وهى فيتامينات فى غاية الأهمية لصحة الشعر ، وتحافظ عليه من التقصف والسقوط .

(5) أغذية عجيبة .. حتى لا يسقط الشعر :

أربعة أغذية فى غاية الأهمية للجسم عامة ، والشعر خاصة ، كثيراً ما أنصح بتناولها فى العديد من البرامج الغذائية ، ولا سيما لمن يعانون سقوطاً بالشعر ، أو ضعفاً به .

■ خميرة الخبيز :

تعتبر من الأغذية العجيبة الفنية بالعديد من العناصر الغذائية المهمة للجسم .

فهى غنية بالفيتامينات والأحماض الأمينية والأملاح المعدنية الهامة . وتعتبر من أغنى الأغذية بفيتامين ب المركب الضرورى لصحة ومثانة وحيوية الشعر كما سبق وأن أوضحنا .

كما أن الخميرة مصدر غنى بحمض الفوليك ، والبيوتين والزنك ، والكروميوم .. وهى كلها عناصر ضرورية لنمو وتكامل الجلد والشعر .

■ البليلة :

تحضر البليلة من القمح واللبن ، ويضاف إليها المكسرات والزبيب والبشر (جوز الهند) .

وبهذه التركيبة تكون البليلة وجبة غذائية غنية بالعديد من العناصر الغذائية المهمة اللازمة للحفاظ على الشعر بدون سقوط ، فهى غنية بفيتامين (أ) ، (هـ) ، و(ب) المركب وغيرها من الفيتامينات، كما أنها غنية بالحديد ، والكالسيوم ، والفوسفور وكذلك السيليكون الذى يزيد لمعان الشعر ويقويه .

■ الكبد :

من أغنى الأطعمة بعنصر الحديد ، من النوع سهل الامتصاص والذى يستفيد به الجسم بشكل جيد .

ولذا فالكبد من الأطعمة الجيدة لمحاربة ومقاومة الإصابة بأنيميا نقص الحديد المتهمة بحدوث سقوط وضعف بالشعر .

كما أن الكبد يحتوى على الفيتامينات والأملاح المعدنية الهامة للشعر، مثل فيتامين النياسين ، ب٣ ، والبنتوثينك ، والفوليك ، والبيوتين !! وكلها عناصر فى غاية الأهمية لصحة الشعر ، وحمايته من السقوط .

■ اللبن الرائب :

غذاء آخر هام لصحة الشعر ، فهو يحتوى على البروتينات وفيتامين ب المركب ، وفيتامينات أ ، د ، ج ... وكلها فيتامينات هامة للشعر . وإذا أضفنا اللبن الرائب ، العسل الأسمر ، ازدادت قيمته الغذائية ، وفائدته للشعر .

أما بعد ...

أعتقد أنه قد وضحت لك القيمة الغذائية لهذه الأطعمة الأربعة ولذا .. أنصحك بالمواظبة على تناول البلية فى إفطارك مع استضافة شريحة من الكبد على مائدة عذائك مرتين أو ثلاثة أسبوعياً .

كما عليك تناول كوب عصير مضاف إليه الخميرة .

ولا تنس فى العشاء تناول كوب من اللبن الرائب المضاف إليه ملعقتان من العسل الأسمر .

فإذا وازلت على هذا البرنامج الغذائى لمدة ثلاثة أشهر ، فسوف يتخلص شعرك من العديد من مشاكله ، وخاصة السقوط والتقصف .

(٦) البانثينول .. لصحة شعرك

- البانثينول ، هو من مجموعة فيتامين "ب المركب" ، ويسمى به .

- ويعتبر هذا الفيتامين أحد المكونات الطبيعية للجلد والشعر وله دور هام فى سرعة تجديد خلايا الجلد والشعر ، ويعمل على نموها بشكل طبيعى .

- ما دور البانثينول فى الحفاظ على متانة وقوة الشعر؟

يساعد هذا الفيتامين خلايا الشعر المختلفة على القيام بوظائفها الطبيعية ، وله دور مهم فى تغذية بصيالات الشعر ، وإكسابها القوة والمتانة .

ولذا نجد أنه مع الاستعمال المتكرر لهذا الفيتامين يقل تقصف وسقوط الشعر ، وتزداد كثافته ولمعانه ونضارته .

وميزة أخرى لاستعمال البانثينول ، وهى محاربة ظهور الشعر الأبيض (الشيب) المبكر .

- ما أهم الأغذية الغنية بالبانثينول؟

هذا الفيتامين واسع الانتشار فى الأغذية المختلفة .. وأهم العناصر الغنية به هى :

- ❖ الخميرة.
- ❖ اللحوم.
- ❖ البيض.
- ❖ الكبد.
- ❖ الأسماك البحرية .
- ❖ الخبز الأسمر (دقيق القمح الكامل) ..

- هل هناك مستحضرات يدخل فى تركيبها «البانثينول» تفيد الشعر؟

نظراً لأن البانثينول ذو وزن جزيئى صغير ، وله قدرة كبيرة على اختراق الجلد والتغلغل إلى الطبقات العميقة ... لذا يستخدم فى بعض مستحضرات الجلد والشعر .

فيمكن استخدامه مع الشامبوهات ، والاسبراى ، والكريمات ، والجيلى الخاص بالشعر .

فتساعد هذه المستحضرات فى إكساب الشعر الصحة والمتانة ،
وتجعله لامعاً ، براقاً ، ناعماً .. وتحميه من الجفاف والتقصف
والسقوط .

ولذا أنصح أصحاب الشعر الخفيف ، أو من يشكون سقوطاً وتقصفاً ،
وجفافاً بالشعر ، باستعمال بعض المستحضرات المحتوية على البانثينول
مثل :

❖ شامبو البانثينول .

❖ كريم البانثينول .

❖ أمبولات البانثينول التى يدلك بها فروة الرأس .

❖ أو الزيوت المحتوية على البانثينول .

(٧) الكولاجين من أجل شعر قوى وكثيف .

إذا كنت تشكى من ضعف ، وهشاشة ، وسقوط فى الشعر ، مع قلة
كثافته .. أدعوك إلى استعمال المادة المسماة «كولاجين» .

- الكولاجين هو مادة بروتينية ، مكونة للألياف المرنة بالجسم ،
وأمكن استخلاصها ، وإعدادها على هيئة مستحضرات تساعد على
تجميل البشرة ، والتقليل من إصابتها بالتجاعيد .

- ما دور الكولاجين للشعر؟

أكدت العديد من الأبحاث أن هذه المادة ، تزيد من مقاومة الشعر
للعوامل الخارجية ، وللشد ، كما أنها تزيد من صلابة وقوة الشعر ومن ثم
تقلل من تقصف وسقوط الشعر .

ولمادة «الكولاجين» دور هام فى زيادة كثافة الشعر وحجمه .

❖ ويوجد الكولاجين على هيئة عدة مستحضرات ، وأهمها أمبولات
الكولاجين الموضعية .

(٨) الزيوت الطبيعية لحماية شعرك من السقوط .

مما لا شك فيه أن الزيوت الطبيعية ، تفيد الشعر وتقدم له رعاية خاصة، ولاسيما الشعر الجاف والخشن .

فالزيوت تساعد على تليين الشعر ، وسهولة تسريحه ، ومن ثم تقلل من تساقطه .

وهناك قائمة طويلة من الزيوت الطبيعية تساعد فى التقليل من سقوط الشعر .. وأهمها :

■ زيت الخروع ..

- لهذا الزيت العديد من الفوائد للجلد والشعر .. فتدليك فروة رأس الطفل الصغير بزيت الخروع يساعد على نمو شعره ، ويحافظ على الشعر متيناً وقوياً .

- ودهان الرموش والحاجبين ، بزيت الخروع ، يساعد على إطالتهما وزيادة كثافتهما .

- وبالنسبة لسقوط الشعر .. فإن دهان الشعر بزيت الخروع بمفرده أو مع بعض الزيوت الأخرى ، يزيد من متانة وقوة الشعر ويقلل من سقوطه .

■ زيت الزيتون ..

من الزيوت الجيدة لدهان الشعر ، والحفاظ على صحته .

ويستخدم هذا الزيت لتقليل سقوط الشعر ، وخاصة الشعر الجاف ، بأن تدلك فروة الرأس بهذا الزيت كل مساء ، لمدة عشرة أيام ثم يغسل فى الصباح .

■ زيت الجرجير..

من الزيوت التي تحد من سقوط الشعر ، وخاصة بعد التعرض للإجهاد والأمراض الشديدة .

والمواظبة على دهان الشعر بهذا الزيت يعطيه بريقاً ، وقوة ، ويحميه من التقصف والسقوط .

وبالإضافة إلى هذه الزيوت . يوجد أنواع أخرى لها فوائد هامة للشعر مثل :

- زيت الحصابان .

- زيت جوز الهند .

- زيت السمسم .

- وإضافة نوعين أو أكثر من هذه الزيوت ، بنسب متساوية ، يقوى الشعر ويقلل من سقوطه .

■ طريقة استخدام الزيوت الطبيعية ..

على حواء وهى تستخدم الزيوت مراعاة بعض النصائح المهمة ، حتى يأتى الزيت بنتيجة جيدة فى إكساب الشعر الرونق والبريق ، والحفاظ عليه من السقوط .. وأهم نصائحى حول استخدام زيوت الشعر هو اتباع الخطوات الآتية :

■ تدلك فروة الرأس بأطراف أصابع اليد ، أو بالفرشاة ، حتى تنشط الدورة الدموية لفروة الرأس .

■ يلف الشعر بفوطة دافئة (بللت بماء ساخن وعصرت) ، لمدة خمس دقائق حتى يزداد نشاط الدورة الدموية ، وتزداد فعالية الزيت .

■ يوضع الزيت بعد ذلك على فروة الرأس ، والشعر مع التدليك الخفيف .

■ يفضل عدم ترك الزيت على فروة الرأس لمدة طويلة ، حتى لا يكون مصدرًا لجمع الأوساخ والأتربة ، وتكوين القشرة .

■ عند التخلص من الزيت ، يشطف الشعر بماء فاتر ، وشامبو فريل للدهون .

(٩) لحظة من فضلك .. قبل غسل الشعر .

يعتقد البعض أن غسل الشعر عملية بسيطة ، ولا يلقي لها بالاً ، ولا يعطيها أى اهتمام .

ولكن الحقيقة أن الاهتمام بغسل الشعر ، بطريقة جيدة ، يحافظ على الشعر من الإصابة بأى مشاكل أو علل .. ولذا عند قدومك لتنظيف شعرك وغسله مراعاة الآتى :

■ إذا كان شعرك دهنيًا ، يفضل غسله مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً ، وذلك للتخلص من الدهون الزائدة به ، ولتنظيفه من الأوساخ والأتربة العالقة به .

■ أما الشعر الجاف ، فعلينا عدم الإفراط فى غسله ، لأن الإفراط يزيد من جفافه ، ويسهل عملية تقصفه .. ويكفينا غسله مرة واحدة أسبوعياً ، أو كل عشرة أيام .

■ احذرى أنواع الصابون الرديئة التى تسيء إلى شعرك ، قد تصيبه بالضعف والسقوط .. ويفضل غسل الشعر بنوع مناسب من الشامبو (حسب نوعيه الشعر) بدلاً من الصابون .

■ يفضل قبل غسل الشعر تمشيطة بفرشاة أو مشط واسع السنون ليساعد على فصل أجزائه ، ولسهولة غسله وتنظيفه .

■ بللى شعرك بماء فاتر ، ثم أضيفى كمية مناسبة من الشامبو إلى مختلف أجزاء شعرك بماء فاتر حتى تتخلصى تماماً من الشامبو .

■ اعصرى شعرك من الماء ، ثم جففيه برفق ، ثم لفه بفوطة جافة .

(١٠) اجتهدى فى اختيار الشامبو المناسب لشعرك ...

فى البداية أحب أن أوضح أمراً هاماً قد لا يراعيه كثير من السيدات والفتيات ، وهو أن استعمال أنواع الصابون الشائع فى غسل الشعر ، له بعض الأضرار .. فقد يقلل من ليونة الشعر ، ويسبب جفافه ، وأحياناً يقلل من لمعانه ، وبريقه ، خاصة إذا تكرر غسل الشعر بالصابون .

ولذا يرى خبراء التجميل ، المتخصصون فى علل ومشاكل الشعر استعمال الشامبو بدلاً من الصابون فى تنظيف الشعر وغسله ، حتى تحمى الشعر من بعض المشاكل ، وتحقق نظافته بشكل جيد .

ولكن ..

إذا لم تجتهد حواء فى اختيار الشامبو المناسب لشعرها ، قد تكون النتيجة عكسية ، ويصاب الشعر بمزيد من العلل والمشاكل ، وقد ينتهى أمره بالسقوط والتقصف .

وفى الأسواق الآن العديد من الشامبوهات يمكنك أن تختارى ما يناسب شعرك :

■ شامبو بالليمون : مناسب للشعر الدهنى

■ شامبو بالببيض : نوع جيد للشعر الجاف

■ شامبو بالزيوت الطبيعية ، أو مضاف إليه مادة اللانولين ، هو نوع جيد للشعر الجاف المجهد .

■ شامبو مضاف إليه مضادات الفطريات والبكتيريا : هو مفيد للشعر الدهنى الذى ينشط فيه الميكروبات ، وتكثر فيه القشرة .

■ شامبو يحتوى على مواد مضادة للقشرة ، مثل : مادة السلينيوم أو الزنك ، يساعد على التخلص من القشرة ومشاكلها .

■ شامبو يحتوى على مادة «السيك بروتين» أو «الكيراتين» : يزيد من كثافة الشعر ، ويفيد فى حالات الشعر الخفيف ، ويقلل من تقصف الشعر .

■ شامبو مضاف إليه البلسم : يقدم رعاية خاصة للشعر ، فيساعد على نعومة الشعر ، ويعطيه البريق والرونق .

.. فى النهاية أقول لك .. اجتهدى فى اختيار ما يناسب شعرك من الشامبوهات .

(١١) مشطى شعرك باللين والرفق .. !!

كما سبق وأن عرضنا من قبل أن عملية تمشيط الشعر بعنف وشدة قد تكون سبباً وراء سقوط الشعر وتقصفه ..

وهناك بعض القواعد والأصول يجب مراعاتها عند عملية التمشيط، وهى :

■ شعرك المبلل ينبغى استخدام الرفق واللين فى عملية تمشيطه ، فهو فى ذلك الوقت يكون حساساً ، وسهل التأثر بعملية التمشيط وعليك عدم التعجل فى عملية التمشيط ، مع إعطائها وقتاً كافياً .

■ عليك باستخدام أمشاط ذات «سنون واسعة» ، لتساعد فى عملية التمشيط دون أن تجهد الشعر ، مع تجنب استعمال الفرشاة فى تسريح الشعر المبلل .

■ تبدأ عملية التمشيط من أطراف الشعر - وليس من فروة الرأس ، فهذا أسهل وأفضل لعملية التمشيط والفرد ، ولاتسبب عقداً بالشعر أو تقصفاً وسقوطاً .

- عليك بتغيير الأمشاط والفرش المستخدمة فى تمشيط الشعر ، بين آن وآخر ، حتى لا يحدث فيها شحنات كهربائية ، تضر بسلامة الشعر .
- تجنبى استعمال الأمشاط والفرش الرديئة ، المصنوعة من السلك الحاد والحديد .. ويفضل المصنوعة من العاج أو الخشب .

(١٢) نعم للسشوار .. ولكن بشروط !

للسشوار فائدتان رئيستان :

الأولى : تجفيف الشعر عقب غسله .

الثانية : المساعدة فى عمل «التسريحات» و«الفورم» المختلفة ، وكذلك يساعد فى فرد الشعر وزيادة كثافته .

وكما سبق وأن أوضحنا ، أنه إذا أسىء استعمال «السشوار» من حيث نوعية ، أو طريقة استخدامه ، أو مدة تعريضه للشعر ، فإنه سوف يكون سبباً فى تقصف سقوط الشعر ، وبعض العلل الأخرى .

ولذا .. ينبغى قبل استعمال السشوار مراعاة الآتى :

■ يتم اختيار الأنواع الجيدة ، التى تتميز بسهولة التحكم فى درجات الحرارة ، وتكون قدرتها الكهربائية عالية (١٦٠٠ وات) لتساعد فى دفع تيار هواء السشوار بقوة ، وبالتالي تقل سخونة الهواء المندفع إلى الشعر، وبهذا نتجنب الهواء شديد السخونة «للسشوار» فتقل الأضرار الناتجة عنه .

■ عند استخدامه فى عملية تجفيف الشعر ، ينبغى عدم تقريبه من الشعر ، ويكفى أن تكون المسافة ٥ سنتيمتر على الأقل .

■ يتم توجيه هواء السشوار بداية من فروة الرأس ، وانتهاءً بأطراف الشعر ، فذلك يساعد على سلامة الشعر .

■ يجب عدم رفع درجة حرارة السشوار إلى درجة عالية ، حتى لا تسبب جفاف الشعر ، وتشققه .

وقبل أن أنتهى من الحديث عن السشوار والتسريحات المختلفة أحب أن أقدم نصيحة هامة لبعض السيدات اللاتي يقعن فريسة لموضة التسريحات والفورم المختلفة ، والتي تعتمد على شد الشعر ، أو لفه بطريقة عنيفة مثل تسريحة «ذيل الحصان» ... فهذه الأنواع من التسريحات تجهد الشعر ، وتؤثر تأثيراً سلبياً على بصيالات الشعر ، ومن ثم تؤدى فى النهاية إلى سقوط الشعر ، وتقصفه .

(١٣) نباتات وأعشاب فى خدمة شعر حواء ..

■ خل التفاح ..

يعتبر خل التفاح من أفضل أنواع الخل ، فائدة للجسم ، وقد ذكر المتخصصون فوائد عديدة لخل التفاح للحفاظ على الصحة ومقاومة وعلاج بعض الأمراض .

وقد ذكر دكتور (جيمس ف. بالش) كتابه القيم «الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية» أن من الوصفات والأعشاب التى تحافظ على الشعر من السقوط هو شطفه بماء مضاف إليه خل التفاح (ملعقة إلى اثنين) فيساعد هذا الغسول على نمو الشعر بشكل جيد .

■ شاي المريمية ..

وهو نوع من الأعشاب متوافر فى محلات العطارة والأعشاب ، عند إضافة هذه الأعشاب إلى ماء غسل الشعر ، تساعد فى نمو الشعر ، والحفاظ عليه من السقوط .

■ الجرجير ..

لعلاج الشعر المتساقط : يمزج ٥٠ جراماً من عصير الجرجير مع مقدار ٥٠ جراماً من الكحول ، مع قليل من ورق الورد ..

يدلك جلد الرأس بهذا المزيج يوميا لمدة شهر .
كما يفيد عصير الجرجير فى علاج الشعر المتساقط عقب أمراض
الحميات .

■ الصبار :

دهان الشعر بالصبار البلدى بعد غليه فى زيت الزيتون يقلل من
سقوط الشعر .

- كما أن دهان الشعر بالمستحضرات المحتوية على نبات الصبار
يحافظ على قوته وحمايته من السقوط .

- يستخدم عصير الصبار كدهان موضعى لفروة الرأس لتنشيط
بصيلات الشعر ، ونمو الشعر .

■ الأرقطيون :

يساعد هذا النبات فى تقوية الشعر إذا غسل بمنقوع جذوره ، كما
يساعد فى إطالة الشعر للذين يشكون قصره .

- كما تساعد الزيوت الطيارة المستخرجه من جذور الأرقطيون فى
منع سقوط الشعر .

(١٤) وصفات طبيعية .. حتى لا يسقط الشعر .

■ تدليك فروة الرأس ..

العديد من المتخصصين بصحة الشعر ، ينصحون بالتدليك الجيد
لفروة الرأس مع الاهتمام بمنطقة القفا والصدغين ..

فعملية التدليك ، تمنع فروة الرأس من الالتصاق بالجمجمة
وسطوحها العميقة ، مع الوقاية من التليف فى منطقة القفا .

كما أن التدليك ينشط الدورة الدموية ، التي تغذى بصيالات الشعر ،
ومن ثم يساعد فى نمو الشعر بشكل طبيعى .

- هذا بالإضافة إلى أن عملية التدليك توجد نوعا من الإثارة فى
فروة الرأس ، فتتشط عملية نمو الشعر .

تمرين لمدة ١٥ دقيقة :

ارقدى على لوح مائل ، مع خفض الرأس لأسفل ، مع الحفاظ على
هذا الوضع لمدة ١٥ دقيقة .. يكرر هذا التمرين يوميا فيساعد على
تدفق الدم إلى فروة الرأس ، وتنشيط الدورة الدموية فى منطقة الشعر .

الأشعة "فوق البنفسجية" :

يمكننا استخدام الأشعة «فوق البنفسجية» فى عملية تنشيط الدورة
فى الرأس ، وخاصة فى حالات سقوط الشعر بشكل كثيف .

(١٥) برنامج غذائى مثالى لحماية شعرك من السقوط :

الإفطار :

كوب عصير فواكه طازجة .

❖ طبق صغير فول بالزيت الحار ، أو ٢ بيضة مسلوقة .

+ كوب زبادى أو "لبن رائب" أو كوب بليلة + رغيف خبز

تصبيرة : سلطة فواكه أو فواكه طازجة

الغداء :

سلطة خضراء (خيار - طماطم - فلفل - جرجير - مقدونس - جزر ...)

+ كبدة أو سمك أو لحم أو بيض .

+ خضار سوتيه (بازلاء . سبانخ . ملوخية . فاصوليا ...)
+ أرز أو كشرى (أرز + عدس) أو رغيف خبز .

تصبيرة :

كوب خميرة باللبن أو عصير
+ زيت كبد الحوت «من الصيدلية» .

العشاء :

كوب لبن رائب أو زبادى
+ مربى أو عسل نحل أو عسل أسود
+ خبز .

قبل النوم :

مشمش أو موز .

- مع هذا البرنامج .. يمكن تناول فيتامين أ ، ب المركب والحديد والزنك على هيئة عقاقير .
- يستمر على هذا البرنامج لمدة ٣ شهور للحصول على نتائج جيدة .



عشرون نصيحة هامة حتى لا يسقط تاج جمالك



- (١) لا تضخمي مشكلة سقوط الشعر حتى لا يكون لها آثار سلبية على نفسيتك ، مما يزيد الطين بلة ، والشعر سقوطاً .
وفى نفس الوقت ، لا تستهيني بالمشكلة .. ففتشى وراء أسبابها المحتملة .. وابحثي مع الطبيب المختص عن العلاج المناسب .
- (٢) العدو الأول الذي يهدد جمالك عامة ، وشعرك خاصة ، هو القلق والتوتر .. فحاولي قدر الإمكان تجنبها .
- (٣) إذا كان شعرك جافاً .. يكفي غسله مرة واحدة أسبوعياً مع دهانه بزيت الزيتون .
أما إذا كان شعرك دهنياً فيمكنك غسله مرتين أسبوعياً مع شطفه بماء فاتر مضاف إليه ملعقة من الخل .
- (٤) لا تنسى تدليك فروة الرأس لمدة ٥ دقائق يومياً .. فالتدليك ينشط الدورة الدموية التي تغذي الشعر ، مع الحذر من العنف في التدليك .
- (٥) كوني رقيقة في تمشيط شعرك .. وإياك والأمشاط الرديئة ذات السنون الضيقة جداً .
- (٦) لا للإفراط في استخدام السشوار الساخن أو مكواة الشعر .. واجتهدي في استعمال الأنواع الجيدة منهما .

(٧) احترسى من تسريجات الشعر التى تجهد شعرك ، وتعرضه للسقوط ، مثل ذيل الحصان ، والتسريجات التى تحتاج إلى الشد والجذب.

(٨) المبالغة فى استعمال الرولو وصبغات الشعر ، لها آثار سيئة على شعرك وبصيلاته ، وقد تؤدى فى نهاية المطاف إلى سقوطه .. فاحذرى الإفراط فى استعمالهما .

(٩) احترسى من الرجيم القاسى .. الفقير للفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية لتغذية شعرك .

(١٠) أنصحك بالمدائمة على تناول الأغذية العجيبة لسلامة شعرك وهى : الخميرة ، والكبد ، والبليلة ، و"اللبن الرائب" .

(١١) الفواكه والخضراوات الطازجة .. أطعمة غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية لشعرك .. فلا تغفل عن تناولهما .

(١٢) زيت بذر الكتان «الزيت الحار» .. مصدر غنى بالفيتامينات والبروتينات والزنك .. وتناوله مع الطعام يساعد فى الوقاية من سقوط الشعر .

(١٣) خليط من زيت الزيتون ، وزيت الخروع ، وزيت جوز الهند أو اللوز يفيد شعرك ، ويحثه على النمو .. فأنصحك بتدليك فروة رأسك بهذا الخليط أسبوعيا .

(١٤) زيت الجرجير مفيد لسقوط شعرك ، وخاصة عقب الإصابة بأى مرض - عافاك الله - فيمكنك دهان شعرك به بين آن وآخر .

(١٥) نبات الصبار ينشط بصيالات الشعر ، ويساعد على نمو الشعر الضعيف .. فيمكنك استعمال المستحضرات المحتوية على نبات الصبار أو عصير الصبار فى دهان شعرك .

(١٦) لا مانع من تناول بعض العقاقير الطبية الغنية بعنصر الحديد والزنك وفيتامين ب المركب للحفاظ على شعرك من السقوط .

(١٧) احترسى من الأدوية المتهمه بسقوط الشعر ، مثل : أدوية منع الحمل ، الكورتيزون ، الأدوية المضادة للروماتيزم ، الهرمونات المختلفة .

(١٨) إذا شعرت بأى مرض جلدى يصيب فروة رأسك .. أسرعى فوراً إلى الطبيب المختص ، حتى لا ينتشر المرض فى فروة رأسك وشعرك ، وتكون النتيجة فقدان جزء من شعرك إلى الأبد .

(١٩) الأنيميا وسوء التغذية سبب هام لسقوط شعرك ، فبادرى بالفحص وأخذ العلاج المناسب لعلاج هذه الحالات .

(٢٠) عليك بالإسراع لعلاج أى مشاكل أو اضطرابات هرمونية تعانين منها ، فقد تكون هى السبب المباشر لسقوط وضعف شعرك .



المراجع العربية

١. جمالك سيدتى
دكتور: صبرى القباني .
٢. جلدك وشعرك بلا متاعب
دكتور: محمد حسن الحفناوى .
٣. حيرة البنات
دكتور: رواء زين العابدين .
٤. الوثيقة الذهبية لجمال المرأة والصبية
دكتور أيمن الحسينى .
٥. لكل داء غذاء
دكتور حسن فكرى .
٦. الأمراض الجلدية ، أنواعها ، وأسبابها
دكتور عبد الرحيم عبد الله .
٧. المؤتمرات والنشرات العلمية .

المراجع الأجنبية

- 1- Spencer D.K, : The Truth about women's hair loss .
contemporary Book's .2000
- 2- Viktor Blevi, et al : The complete Book of Beauty .avon
Book's . New York, 1993
- 3- Stephen Tourles : Natural healthy skin. storey Book's,
1999 .