

# تعرفني على طريقة الحصول على شعر ناعم ولامع



الجمعة 5 أبريل 2019 09:04 م

ترغب معظم النساء بالحصول على شعر ناعم ولامع، ويستخدمن الكثير من المنتجات بعضها طبيعية وأخرى صناعية، ويستهلك ذلك منهن جهداً كبيراً ومادياً ونفسياً

ويجب أيضاً على المرأة العناية بشعرها لأنه معرض لأشعة الشمس والعرق والتلوث، وعليها عدم استخدام الكثير من المواد الكيميائية مثل أصباغ الشعر وعلاجات التنعيم، فالإفراط في استخدامها يسبب آثاراً جانبية غير مرغوب فيها

وفي هذا الصدد نشر موقع "ستيب تو هيلث" تقريراً أشار فيه إلى بعض الطرق التي تساعد المرأة في الحصول على شعر ناعم ولامع، منها استخدام مواد طبيعية وأيضاً تغيير أسلوب وطريقة الاستحمام، وهذه هي الطرق:

## نوع الشامبو

تجنب المنتجات المصنعة من مواد كيميائية مزعجة ومؤذية، لأنها في نهاية المطاف تؤدي لتلف وتهيج فروة الرأس مما يتسبب بعواقب وخيمة لشعرك

لذلك اختاري عند شراء الشامبو أو البلسم الأنواع التي لا تحتوي على مواد كيميائية مثل الكبريتات أو الملح أو البارابين، بالإضافة إلى ذلك تجنب المنتجات التي تحتوي على الكحول، فهي تُضعف ألياف شعرك وتجعله يبدو باهتاً وضعيفاً

## تقليل غسيل الشعر

تحتاج بشرتك عموماً وفروة الرأس خصوصاً لعناية خاصة لأنها تتعرض للملوثات مما يساهم بتلفها، لذلك إذا رغبت بالحصول على شعر ناعم ولامع، فلا تغسله كل يوم، لأن تكرار الغسيل اليومي يؤثر على صحة فروة الرأس مما يجعلها باهتة وهشة وبالتالي يؤثر ذلك على الشعر ونعومته

بدلاً من ذلك قومي بغسل شعرك بالماء البارد، وتأكدى أيضاً من استخدام الشامبو الذي يجعل شعرك ناعماً ولامعاً، وقومي بتدليكه بحركات دائرية، بهذه الطريقة ستتمكنين من تحفيز نمو وإنتاج الزيوت الطبيعية التي تجعل شعرك يلمع بشكل طبيعي

إذا اخترت استخدام بلسم للشعر، تذكرى أنه يجب عليك دائماً تطبيقه على أطراف الشعر لتجنب جعل جذور الشعر تبدو وكأنها دهنية

## عدم فرك الشعر

بمجرد انتهائك من غسل شعرك، يجب ألا تفركيه أو تضغطي عليه بشدة، لأن هذا التصرف يؤدي لتشابك الشعر، الأمر الذي يمنعك من الحفاظ على نعومته ولمعانه، لهذا حينما يكون شعرك رطباً تخلصي من تشابكه عبر تمشيطه من جذوره إلى أطرافه، ويفضل استخدام مشط ذي أسنان كبيرة

بعد أن تمشطي شعرك ضع عليه البلسم الخفيف، ثم بعد ذلك استمري بالتمشيط حتى تتأكدى بأن البلسم تم توزيعه على الشعر بالتساوي، وبمجرد الانتهاء من ذلك اتركيه يجف

## خلطات طبيعية

استخدمى أيضا علاجات طبيعية فهي بسيطة ومتوفرة في المنزل، وتقدم الكثير من الفوائد لشعرك بحيث يصبح ناعماً ولامعاً، ويمكنك استخدام زيت جوز الهند وزيت الزيتون وهما الأكثر شيوعاً، فهما يساعدان على إعطاء شعرك الشكل الذي ترغبين فيه ويساعدان في تنعيمه □

يمكنك استخدام ملعقتين من زيت جوز الهند أو زيت الزيتون، وقومي بتسخينه عبر فركه بين يديك حتى يسخن، ثم قومي بتدليك فروة رأسك به بطريقة دائرية، وأبقيه عليها لوضع دقائق، ثم اغسلي شعرك بالشامبو، ومن المهم أن تعلمي بأنه يمكنك القيام بهذا العلاج مرتين في الأسبوع □

### نظام غذائي صحي

من جهته قال اختصاصي التغذية ناجح حسن: "يُعتبر اتباع نظام غذائي متوازن أمراً مهماً للعناية بالشعر، ويجب أن تحرص المرأة على أن يحتوي طعامها على الفيتامينات والمعادن التي تعطي شعرها مظهره وشكله العام".

وتابع حسن: "بالإضافة إلى ذلك من المهم أن تدرج المرأة في نظامها الغذائي الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين B6 والأحماض الدهنية والبروتينات، ويمكن الحصول على هذه العناصر الغذائية عن طريق تناول اللوز والتونة والموز والبيض والحليب والطماطم".

وأردف: "الوجبات الغذائية المتوازنة تساعد على نمو الشعر وجعله صحياً وقوياً، ولكن يجب على المرأة إذا أرادت تناول هذه الأطعمة التأكد من عدم وجود حساسية اتجاهها".

وأشار إلى أن "البيريدوكسين وهو أحد أشكال فيتامين B6 يساعد الشعر على أن يبقى رطباً وناعماً، وأيضاً يسارع نمو الشعر ويمنع تساقطه، ويصبح أكثر سماكة وسلاسة بنفس الوقت".

وأكمل: "يساهم أيضاً هذا الفيتامين بتهديئة فروة الرأس ويخلصك من الحكة والاحمرار، وأيضاً يقاوم القشرة مما يجعلها تختفي، ويساعد أيضاً في عودة نشاط الغدد الدهنية إلى طبيعتها، فيمنح الشعر نضارة ونقاء أطول".