



الشعر

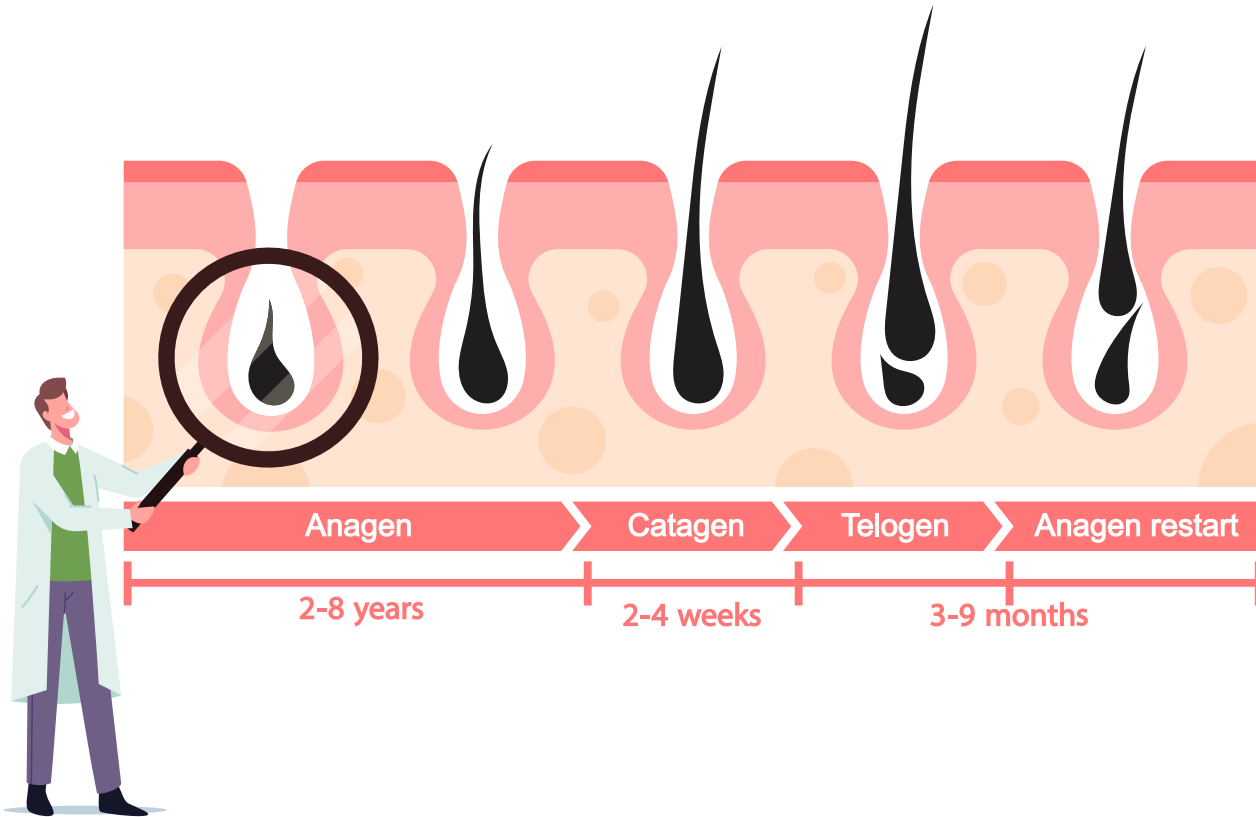
دورة حياة الشعرة

تحتوي بصيلات الشعرة على ثلاث مراحل متميزة:
مرحلة النمو، مرحلة السكون والثبات، مرحلة
الموت.



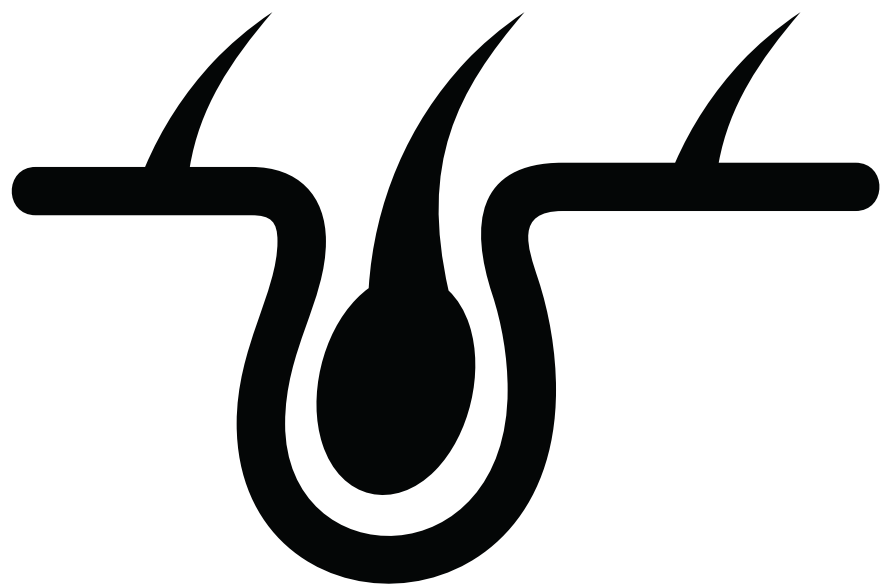
طور التنامي anagen :

هو مرحلة النمو وحوالي 85% من جميع الشعيرات في طور النمو في أي وقت. يتكون الميلانين في بصلة الشعر طوال هذه المرحلة.



Catagen

هي المرحلة الانتقالية ويتوقف الشعر عن النمو وينفصل عن قاعدة البصيلة. تبدأ بصلة الشعر في الانهيار، مما يؤدي إلى قصر بصيلات الشعر. في المتوسط، 1٪ من البصيلات في مرحلة التراجع.



Telogen

هي مرحلة الراحة وخلال هذه المرحلة لا ينمو الشعر بل يبقى مرتبطًا بالبصيلة. في نهاية مرحلة التيلوجين، تعود بصيلات الشعر إلى مرحلة Anagen ويبدأ شعر جديد في التكون.



أنواع الشعر:

لجعل العناية بالشعر أبسط قليلاً، من الأفضل تحديد نوع الشعر أولاً. هناك ثلاثة أنواع أساسية من الشعر - الشعر الدهني والجاف والشعر العادي. يعتمد هذا على ملمس وجودة وشعور الشعر. فكيف تعرف أي فئة يندرج تحت نوع شعرك؟

الشعر الدهني

الأشخاص ذوو البشرة الدهنية هم عادةً الذين لديهم شعر دهني وكذلك فروة الرأس هي نفس نوع بشرة الوجه. عادةً، أولئك الذين لديهم بشرة دهنية معرضون لأن يكون لديهم شعر دهني أيضًا.

كيف تتحقق إذا كان لديك شعر دهني؟

- يبدو شعرك باهتًا وبلا حياة
- يصبح شعرك دهنيًا خلال يوم من غسله بالشامبو
- تشهد على الكثير من تساقط الشعر



شعر جاف

نوع الشعر التالي الأكثر شيوعًا هو الشعر الجاف. عادة ما تؤدي الغدد الدهنية غير الفعالة إلى جفاف الشعر. إذا كانت بشرتك جافة ، فمن المحتمل جدًا أن يكون شعرك جافًا وأن بشرتك لا تنتج الكمية المناسبة من الزيت لشعرك. كيف تعرفين إذا كان شعرك جافًا؟

لديك شعر مجعد -

لديك كمية زائدة من الأطراف المتقصفة -

يتكسر شعرك بسهولة شديدة ويكون خشنًا للغاية عند الجزء المكسور -



شعر عادي

إن امتلاك شعر طبيعي يعني أن توازن درجة الحموضة في فروة رأسك أمر طبيعي مع لمعان. شعرك صحي ونظيف.

كيف تتحقق إذا كان لديك شعر بدون مشاكل؟

- لديك حد أدنى من تساقط الشعر
- لديك أطراف متقصفة قليلة أو معدومة
- لا تصبح فروة رأسك دهنية في القريب العاجل
- شعرك ليس متطاير
- ليس لديك أي مشاكل مع شعرك تقريبًا

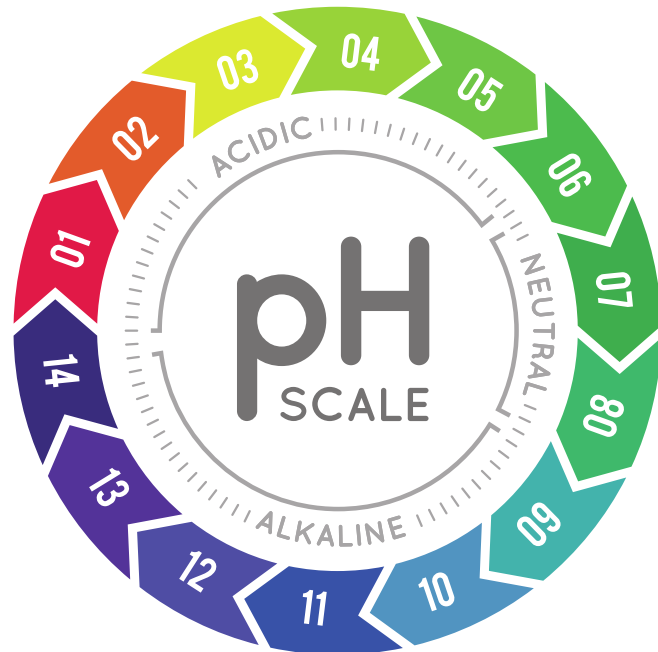


تحديد نوعية الشعر

- يترك الشعر بدون غسيل لمدة 48 ساعة تقريبًا، ثم يمسح بقطعة قطنية جافة، وتراقب النتيجة:
- بقاء القطعة على حالها: شعر عادي.
- تلوث القطعة برذاذ أسود: الشعر جاف.
- ترطب القطعة القطنية: الشعر دهني.

درجة حموضة الشعر

- تبلغ درجة الحموضة "pH" للشعر بحدود 6.5 - 7.5 ، يتساقط الشعر عند درجة الحموضة ~ 10 pH ، وترفع قلوية الشامبو من نعومة الشعر بشكل ملحوظ، لذا فان كثير ما نجد أن حموضة الشامبو تتراوح بين 5.5-6.5.

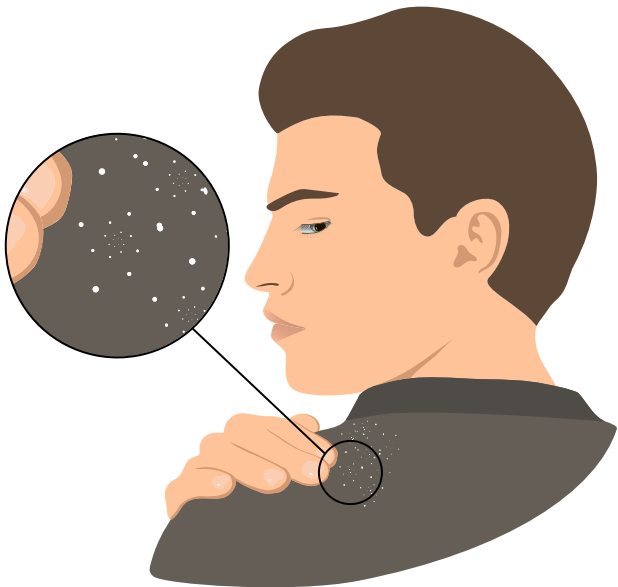


مشاكل الشعر الشائعة وحلها



1. قشرة الرأس

تعتبر قشرة الرأس من المشاكل الشائعة لفروة الرأس، حيث تظهر قشور صغيرة بيضاء أو رمادية متساقطة على الشعر والملابس. يسبب التهيج الزائد للفروة أو وجود فطريات، وتغيرات في إنتاج الزيوت الطبيعية، ظهور قشرة الرأس. خل التفاح هو حل سريع للمساعدة في تهدئة قشرة الرأس لأنه يحتوي على خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للميكروبات. يساعد زيت جوز الهند وزيت شجرة الشاي أيضًا في علاج قشرة الرأس بسبب خصائصهما المضادة للالتهابات.



2. تساقط الشعر (alopica) :

- من الطبيعي أن تفقد من 50 إلى 100 شعرة في يوم واحد. إذا واجهت زيادة مفاجئة وملحوظة في تساقط شعرك اليومي، فقد حان الوقت لإلقاء نظرة على الأشهر الثلاثة إلى الستة الماضية من حياتك.
- يحدث تساقط الشعر بسبب عدة عوامل مثل التوتر وعدم التوازن الهرموني واستخدام المنتجات الخاطئة. بمجرد معرفة سبب تساقط شعرك، يصبح من السهل عليك معالجة المشكلة بالطريقة الصحيحة.
- بعض الطرق التي يمكنك من خلالها منع تساقط الشعر تشمل إضافة الأطعمة الغنية بالبروتين إلى نظامك الغذائي، وتدليك فروة رأسك بالزيوت الساخنة، والبقاء رطبًا، وممارسة الرياضة بانتظام. أخيرًا، إذا كان شعرك مبللاً أو متعرقًا، فتجنب ربطه.



3. شعر جاف

- إذا كان شعرك خشناً، فهذا يتطلب منك البروتين. يمكن أن تساعد الأحماض الدهنية مثل فيتامين ب 5 وأوميغا 3 و 6 على تجديد الشعر الجاف.
- في بعض الأحيان، يمكن أن تنعكس المشكلات الأساسية الأخرى مثل انقطاع الطمث أو حبوب منع الحمل أو الحمل أو عدم التوازن الهرموني في نسيج شعرك. يمكن أن يسبب فقر الدم وفرط نشاط الغدة الدرقية الجفاف أيضاً.
- يجب معالجة الشعر الجاف بعناية فائقة ولطف. حاولي التخفيف من الأشياء التي تجعل شعرك أكثر هشاشة مثل التعرض للشمس والكلور والتلوث والعلاجات الكيميائية والتصفيف بالحرارة.
- يمكن لأقنعة وزيت الشعر عكس الضرر وتنعيم خيوطك واستعادة الترطيب وتجعل شعرك لامعاً وسهل التصفيف. الاستحمام بماء بارد وتغيير طريقة تجفيف شعرك يمكن أن يساعد أيضاً في منع الجفاف. إذا كنت ترغب في تناول مكملات أوميغا 3 وفيتامين ، استشر طبيبك.



4. تساقط الشعر لأسباب صحية

- يمكن أن يتسبب تساقط الشعر الوراثي والوراثة والاختلالات الهرمونية وانقطاع الطمث في تساقط الشعر. إذا كنت تعاني من تساقط الشعر بشكل غير معتاد بالنسبة لك ، بما في ذلك تساقط كتل الشعر، وبقع الصلع، والبقع - يجب عليك استشارة طبيبك أو طبيب الأمراض الجلدية.
- العلاج: ادوية معينة حسب الحالة المرضية.



"استخدام المنتجات المصنوعة بعناية للعناية
بالشعر يمنحك الثقة في مكوناتها المعروفة، ويضيف
على شعرك اللمسة الصحية والطبيعية التي
يحتاجها."

