

THE SECRET TO HEALTHY

& SHINY HAIR



الإعداد: Sarah Rasheed

هل أنت تعانين من مشاكل في نموّ شعرك؟ هل تبحثين عن طريقة لتجديد شباب شعرك والحصول على شعر صحيّ ولامع؟ إليك الحل لمشكلتك. يخبرنا مصقّف الشعر Olivier Lebrun، مؤسس OLAB Paris والمؤسس المشارك لـ OLABme، عَمَّا نحتاجه لتجديد شباب الشعر حتى إذا كان تالفاً.

الشعر اللامع يبدأ مع نظام غذائي صحي

تتعرض الصحة الداخلية بشكل أساسي على الشعر الصحي، والتغذية الجيدة هي مفتاح الشعر اللامع. يتألف شعرك من بروتين اسمه كيراتين ويصبح ضعيفاً وعرضة للتلف من دون العناصر الغذائية الكافية. كما أنّ الفيتامينات والمعادن ضرورية لنمو الشعر وقوّته، لذلك من المهمّ اعتماد نظام غذائي متوازن وغنيّ، فالحديد أساسي لنمو الشعر والحفاظ على صحته، بينما يساهم الفيتامين C في إنتاج الكولاجين.

يمكن الحصول على الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها شعرك من خلال نظام غذائيّ غنيّ بالفاكهة والخضار، والبروتينات الخالية من الدهون (وليس بالضرورة أن تكون لحوماً، فالبروتينات النباتية جيدة أيضاً) والدهون الصحية. وقد يكون نقص المواد الغذائية وتساقط الشعر نتيجة للمخيمات الغذائية القاسية أو عادات الطعام الصارمة التي تتبناها. كما أنّ الترطيب الكافي ضروريّ للحفاظ على توازن الرطوبة في شعرك، ويمكنك تحسين صحّة شعرك من خلال تناول البيوتين أو الفيتامين E أو أحماض أوميغا 3 الدهنية إذا لم يكن نظامك الغذائيّ كاملاً.

لا بدّ من تغيير روتين العناية بالشعر

الخطوة التالية هي إعادة النظر في روتينك الحاليّ للعناية بالشعر. الخطوة الأولى لتجديد شباب شعرك هي تغيير روتين العناية بشعرك، فيجب أن تأخذي في عين الاعتبار المستحضرات والتقنيات التي تستخدمينها، ويمكن تحسين صحّة شعرك ومظهره من خلال إجراء بعض التعديلات الصغيرة على روتين العناية بالشعر الذي تتعمدينه.

ستساعدك الخطوات التالية في الحفاظ على شعر صحيّ ولامع من خلال تغيير روتين العناية بشعرك

احرصي على حماية شعرك من أدوات التصفيف بالحرارة

هل تصفّفين شعرك بأجهزة الحرارة يومياً؟ إذا كانت هذه حالتك، فيُفضّل أن تريحي شعرك وتتركيه ليجمّف في الهواء. فقد يؤدي ممسّس الشعر أو مجفّف الشعر الذي يستخدم الحرارة العالية شعرك إذا أفرطت في استخدامه، حيث تتسبّب الحرارة العالية بجفاف الشعر، مما يؤدي إلى تكسّره وتقصّف الأطراف ومظهر باهت. لذا يمكنك المحافظة على صحّة شعرك من خلال تركه ليجمّف في الهواء كلما استطعت، إذ يمكن أن تمنع زيوت فروة الرأس الطبيعية التلف الناتج عن أدوات تصفيف الشعر بالحرارة، ولتقليل الضرر الناتج عن الحرارة، يمكن استخدام موزّع الحرارة عند التجفيف إذا كنت في عجلة من أمرك.

ولحماية شعرك من الآثار الضارّة للحرارة، يجب اعتماد بخاخ الحماية من الحرارة عند استخدام أدوات تصفيف الشعر. كما يجب اختيار مستوى الحرارة الخفيفة الذي سيمنحك النتيجة المرجوّة. لذا استخدمي تلك الأدوات باعتدال ولا تستخدميهما لتصفيف شعرك تماماً، بل لإنهاء إطلالتك.

مشطّ شعرك مرّات عدّة في اليوم

من المهمّ تمشيط الشعر بانتظام للحفاظ على شعر صحيّ وقويّ. عندما يتمّ توزيع زيوت فروة الرأس الطبيعية على كلّ الشعر باستخدام الفرشاة، يبقى الشعر مرطّباً أكثر ولا يتكسر. ويساعد التمشيط أيضاً على إزالة التشابك والعقد التي يمكن أن تتلف الشعر إذا لم يتمّ معالجتها، ويُصحّح بتمشيط الشعر مرّتين في اليوم، مرّة صباحاً ومرّة قبل الخلود إلى النوم. يمكن أن يؤدي تحفيز تدفق الدم إلى فروة الرأس إلى تعزيز نمو الشعر، مما يساعد على إبقاء الشعر ناعماً وخاليّ من التشابك. استخدمي الفرشاة المناسبة لنوع شعرك، فإذا كان كثيفاً ومجعداً، يجب أن تستخدمي مشطاً واسع الأسنان أو فرشاة تفك تشابكه. أمّا للشعر الناعم والأملس، فيُفضّل استخدام فرشاة شعيرات الخزير. ولا تسحبي شعرك أو تجذبيه أثناء تمشيطه، فقد يؤدي ذلك إلى إزالته وتكسّره، فالمفتاح لتمشيط شعرك بشكل فعّال هو البدء من الجذور ثمّ الانتقال إلى الأطراف. وهذا سيمنع تشابك الشعر وتكسّره.

الشامبو والبلسم وماسك الشعر، وبالترتيب المعاكس

يجب أن يكون الشامبو والبلسم ملائمين لنوع شعرك. فمن أجل إصلاح الشعر الجاف والتالف وتقديفه، يجب اختيار الشامبو والبلسم المصمّمين لهذا النوع من الشعر. لا يمكن التشديد بما يكفي على أهمية استخدام الكمية والنوع المناسبين من الشامبو، إذ قد يضرّ الإفراط في استخدام

THE SECRET TO HEALTHY

& SHINY HAIR



الإعداد: Sarah Rasheed

هل أنت تعانين من مشاكل في نموّ شعرك؟ هل تبحثين عن طريقة لتجديد شباب شعرك والحصول على شعر صحيّ ولامع؟ إليك الحل لمشكلتك. يخبرنا مصقّف الشعر Olivier Lebrun، مؤسس OLAB Paris والمؤسس المشارك لـ OLABme، عَمَّا نحتاجه لتجديد شباب الشعر حتى إذا كان تالفاً.

الشعر اللامع يبدأ مع نظام غذائي صحي

تتعرض الصحة الداخلية بشكل أساسي على الشعر الصحي، والتغذية الجيدة هي مفتاح الشعر اللامع. يتألف شعرك من بروتين اسمه كيراتين ويصبح ضعيفاً وعرضة للتلف من دون العناصر الغذائية الكافية. كما أنّ الفيتامينات والمعادن ضرورية لنمو الشعر وقوّته، لذلك من المهمّ اعتماد نظام غذائيّ متوازن وغنيّ، فالحديد أساسي لنمو الشعر والحفاظ على صحّته، بينما يساهم الفيتامين C في إنتاج الكولاجين.

يمكن الحصول على الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها شعرك من خلال نظام غذائيّ غنيّ بالفاكهة والخضار، والبروتينات الخالية من الدهون (وليس بالضرورة أن تكون لحوماً، فالبروتينات النباتية جيّدة أيضاً) والدهون الصحيّة. وقد يكون نقص المواد الغذائية وتساقط الشعر نتيجة للمخيمات الغذائية القاسية أو عادات الطعام الصارمة التي تتبناها. كما أنّ الترتيب الكافي ضروريّ للحفاظ على توازن الرطوبة في شعرك، ويمكنك تحسين صحّة شعرك من خلال تناول البيوتين أو الفيتامين E أو أحماض أوميغا 3 الدهنيّة إذا لم يكن نظامك الغذائيّ كاملاً.

لا بدّ من تغيير روتين العناية بالشعر

الخطوة التالية هي إعادة النظر في روتينك الحاليّ للعناية بالشعر. الخطوة الأولى لتجديد شباب شعرك هي تغيير روتين العناية بشعرك، فيجب أن تأخذي في عين الاعتبار المستحضرات والتقنيات التي تستخدمينها، ويمكن تحسين صحّة شعرك ومظهره من خلال إجراء بعض التعديلات الصغيرة على روتين العناية بالشعر الذي تتعمدينه.

ستساعدك الخطوات التالية في الحفاظ على شعر صحيّ ولامع من خلال تغيير روتين العناية بشعرك

احرصي على حماية شعرك من أدوات التصفيف بالحرارة

هل تصفّفين شعرك بأجهزة الحرارة يومياً؟ إذا كانت هذه حالتك، فيُفضّل أن تريحي شعرك وتتركيه ليجمّف في الهواء. فقد يؤدي ممسّس الشعر أو مجفّف الشعر الذي يستخدم الحرارة العالية شعرك إذا أفرطت في استخدامه، حيث تتسبّب الحرارة العالية بجفاف الشعر، مما يؤدي إلى تكسّره وتقصّف الأطراف ومظهر باهت. لذا يمكنك المحافظة على صحّة شعرك من خلال تركه ليجمّف في الهواء كلما استطعت، إذ يمكن أن تمنع زيوت فروة الرأس الطبيعية التلف الناتج عن أدوات تصفيف الشعر بالحرارة، ولتقليل الضرر الناتج عن الحرارة، يمكن استخدام موزّع الحرارة عند التجفيف إذا كنت في عجلة من أمرك.

ولحماية شعرك من الآثار الضارّة للحرارة، يجب اعتماد بخاخ الحماية من الحرارة عند استخدام أدوات تصفيف الشعر. كما يجب اختيار مستوى الحرارة الخفيفة الذي سيمنحك النتيجة المرجوّة. لذا استخدمتي تلك الأدوات باعتدال ولا تستخدمينها لتصفيف شعرك تماماً، بل لإنهاء إطلالتك.

مشطّي شعرك مرّات عدّة في اليوم

من المهمّ تمشيط الشعر بانتظام للحفاظ على شعر صحيّ وقويّ. عندما يتمّ توزيع زيوت فروة الرأس الطبيعيّة على كلّ الشعر باستخدام الفرشاة، يبقى الشعر مرطّباً أكثر ولا يتكسّر. ويساعد التمشيط أيضاً على إزالة التشابك والعقد التي يمكن أن تتلف الشعر إذا لم يتمّ معالجتها، ويُصحّح بتمشيط الشعر مرّتين في اليوم، مرّة صباحاً ومرّة قبل الخلود إلى النوم. يمكن أن يؤدي تحفيز تدفق الدم إلى فروة الرأس إلى تعزيز نمو الشعر، مما يساعد على إبقاء الشعر ناعماً وخاليّ من التشابك. استخدمتي الفرشاة المناسبة لنوع شعرك، فإذا كان كثيفاً ومجعداً، يجب أن تستخدمتي مشطاً واسع الأسنان أو فرشاة تفك تشابكه. أمّا للشعر الناعم والأملس، فيُفضّل استخدام فرشاة شعيرات الخزير. ولا تسحبي شعرك أو تجذبيه أثناء تمشيطه، فقد يؤدي ذلك إلى إزلافه وتكسّره، فالمفتاح لتمشيط شعرك بشكل فعّال هو البدء من الجذور ثمّ الانتقال إلى الأطراف. وهذا سيمنع تشابك الشعر وتكسّره.

الشامبو والبلسم وماسك الشعر، وبالترتيب المعاكس

يجب أن يكون الشامبو والبلسم ملائمين لنوع شعرك. فمن أجل إصلاح الشعر الجاف والتالف وتقديفه، يجب اختيار الشامبو والبلسم المصمّمين لهذا النوع من الشعر. لا يمكن التشديد بما يكفي على أهمية استخدام الكمية والنوع المناسبين من الشامبو، إذ قد يضرّ الإفراط في استخدام