HerbaReem

مفاتيح العناية الطبيعية بالشعر

د. هيرباريم

Dr.Herbareem



حقوق النسخ محفوظه.

المؤلف؛ الصيدلانيه واخصائيه الفروه والشعر ريم عكاوي.

المقدمه

هل انتي حائره حول كيفيه العنايه بشعرك ؟
هل تمتلكين العديد من منتجات الشعر دون فائده؟

مسروره جدا انك وصلتي الي هذا الكتيب الذي سوف يصبح رفيق رحلتك الجديده في العنايه بشعرك واكتشاف مفاتيحه. فسوف تجدين اجابات جميع الاسئله التي تبحثين عنها حول افضل الطرق الطبيعيه للعنايه به، مبنيّة على أسس علميه وتجارب حقيقيّة، و لكي تتحول عنايتك بشعرك من طريق غامض الي رحله ممتعه بأقل جهد وتكلفه .حيث ستقدم الصفحات القادمه الكثير من المعلومات حول مساميه شعرك وافضل المواد والتقنيات الطبيعيه التي عليك استخدامها لتحققي نتائج رائعه بالاضافه الي مجموعه من الوصفات الطبيعيه التي تناسب نوع شعرك .
الكتيب عباره عن مجموعه من المفاتيح التي سوف تستخدمينها في فتح ابواب شعرك المغلقه والدخول الي عالم العنايه الصحيحه بشعرك .

.

قبل ان نبدأ رحلتنا في عالم الشعر، دعوني أقدم نفسي. أنا صيدلانية من الأردن، عشت فترة طويلة من مهنتي خلف كاونتر الصيدليه استمع لشكاوي الناس حول العديد من الامور الصحيه ومن ضمنها أمراض الفروه ومشاكل الشعر. ولطالما كان هذا المجال نقطه شغف في عملي مما جعلني أنزع الروب ألأبيض وأعود الي مقاعد الدراسه لأتخصص به من خلال دراسه علم الترايكولوجي والذي يعني بتشخيص أمراض الفروه والشعر .

Dr.Heba Reem

المفتاح الاول : رطوبه الشعر

اهم مفاتيح الرطوبه هو مفتاح المساميه ويعد فهم مساميه شعرك امرا بالغ الأهميه حيث يحدد نوع المنتجات التي يجب ان تستخدميها ,ومدي احتفاظه بالرطوبه , و كيفيه المحافظه عليه وحمايته من التلف , وطريقه الترطيب المناسبه لكل نوع ,وتحسين جودته والكثير من التفاصيل التي سوف تقودك الى شعر صحي وحيوي خالي من الجفاف والتكسر الذي يسبب تساقطه وعدم استطالته ....

ولكن ماذا تعني مساميه الشعر ؟؟؟؟

مساميه الشعر: هي شخصيه شعرك

تشير مسامية الشعر إلى قدرة الشعر على امتصاص الماء والرطوبه والاحتفاظ بهما. يتم تحديدها من خلال حالة بشرة الشعر أو ما يعرف بالطبقة الخارجية من جذع الشعرة. فكل ما كانت بشره الشعر متماسكه ومغلقه كلما كانت مساماته اقل وقدرت علي الاحتفاظ بالرطوبه أعلي .وعلي ذلك يتم تصنيف مسامية الشعر إلى ثلاثة أنواع رئيسية: منخفضة وعادية وعالية، ويؤثر كل منها على كيفية تفاعل الشعر مع الماء ونوع المنتجات المرطبه التي تستخدمينها .

Dr.Herbareem

عمل اختبار المساميه لشعرك للتعرف عليها:

-اختبار التعويم: اجمعي بضعة خيوط من الشعرومن مناطق مختلفه وتأكدي من أن شعرك نظيف وخالي من أي منتجات للشعر. املئي كوب ماء بدرجة حرارة الغرفة. قومي بإسقاط خصلات الشعر في الماء ولاحظي سلوكها.

تفسير النتائج:

مسامية منخفضة (تطفو في الأعلى): إذا كانت خصلات شعرك تطفو على سطح الماء، فهذا يشير إلى مسامية منخفضة لان شعرك بشرته مغلقه ولا يمتص الماء .

المسامية العادية (تطفو في المنتصف): إذا طفت خصلات شعرك في وسط الماء، فهذا يدل على مسامية طبيعية. وهذا يعني أن شعرك يمتص الرطوبة ويحتفظ بها جيدًا.

مسامية عالية (تغوص إلى الأسفل): إذا كانت خصلات شعرك تغوص إلى الأسفل بسرعة، فهذا يشير إلى مسامية عالية. يميل الشعر عالي المسامية إلى امتصاص الرطوبة بسهولة ولكنه قد يواجه صعوبة في الاحتفاظ بها.

اختبار الانزلاق : خذي خصلة من الشعر ومرريها بين أصابعك من النهاية إلى الجذر أي عكس نمو الشعر .
تفسير النتائج:

مسامية منخفضة: إذا كانت الخصلة ناعمة وكان من السهل تحريك أصابعك للأعلى، فقد يشير ذلك إلى انخفاض المسامية.
المسامية العادية: إذا كانت أصابعك تنزلق بسهولة دون الشعور بالخشونة أو النعومة الزائدة، فمن المحتمل أن تكون مسامية طبيعية.
مسامية عالية: إذا كانت الخصلة خشنة وتعلقت أصابعك أثناء تحريكها للأعلى، فهذا يشير إلى مسامية عالية.
مراقبه امتصاص الماء:رشي الماء علي خصله من شعرك وراقبي سلوك
تفسير النتائج:
مسامية منخفضة: إذا كان شعرك يحتاج لوقت طويل حتي يبتل ووقت طويل حتي يجف
مسامية الطبيعية: إذا كان شعرك يبلل بسهولة نسبيًا، ويجف بسهوله .
مسامية عالية: إذا كان شعرك يبلل بسرعة، ويجف بسرعه ، فهذا يشير إلى مسامية عالية.
ومن المهم ان تعلمي ان مساميه الشعر تختلف من منطقه الي أخري فالشعرعند الجذور عاده تكون مساميته اقل من نهاياته

Dr.Herbareem

المفتاح الثاني :تجنب الاسباب التي ترفع مساميه الشعر

معرفه الاسباب التي تؤدي الي ارتفاع او انخفاض مساميه الشعر أمرًا بالغ الأهمية لتطوير روتين مستهدف وفعال للعناية بالشعر. اجعلي هدفك دائما هو تقليل مسامات شعرك وتجنب الاسباب التي تزيدها قدر الامكان .فسلوكياتك مع شعرك قد تكون سببا في تغيير مساميته .

ماالذي يحدد مساميه الشعر :

-الوراثه :تلعب العوامل الوراثية دوراً هاماً في تحديد مسامية الشعر. غالبًا ما يتم توريث البنية الطبيعية للشعر، بما في ذلك سمك ومساميه البشرة. ولعل هذا العامل هو الوحيد الذي لا تستطيعين تغييره ولكن يمكن السيطره عليه ن خلال العنايه المناسبه

-الاضرار البيئيه :يمكن أن يؤدي التعرض للعناصر البيئية مثل الشمس والرياح والتلوث إلى إتلاف بشرة الشعر، مما يؤدي إلى زيادة المسامية. وبمرور الوقت، قد يؤدي هذا الضرر إلى إضعاف قدرة الشعر على الاحتفاظ بالرطوبة.
-المعالجه الكيميائيه:يمكن أن تؤثر العلاجات الكيميائية مثل التبييض والتلوين والتجعيد والاسترخاء على بنية بشرة الشعر.و تؤدي هذه العمليات إلى زيادة المسامية، خاصة عند القيام بها بشكل متكرر أو بشكل غير صحيح.
-الحراره :الاستخدام المفرط لأدوات التصفيف الحرارية، مثل المكواة المسطحة ومكواة التجعيد، يمكن أن يجرد الشعر من زيوته الطبيعية ويتلف البشرة. يساهم هذا الضرر في ارتفاع مستويات المسامية.
-الضرر الميكانيكي :يمكن أن يؤدي التعامل الخشن مع الشعر، بما في ذلك التمشيط أو أو استخدام إكسسوارات الشعر التي تسبب الاحتكاك، إلى تلف البشرة وزيادة المسامية.لا تقومي بتمشيط شعرك المبتل دون وضع ماده مرطبه لتفادي الاحتكاك المباشر بين المشط والشعر المبتل الذي يكون في أضعف حالاته
-الشيب المبكر او الناشيء عن التقدم بالعمر يزيد من مسامات الشعر ويقلل دهونه الطبيعيه و يؤدي إلى تغيرات في الملمس وعدم الاحتفاظ بالرطوبة.

اضطرابات المسامية:

الامراض والعلاجات : في بعض الحالات، يمكن أن تؤثر بعض الحالات الطبية أو الاضطرابات الصحيه أو الادويه على مسامية الشعر. على سبيل المثال، يمكن أن تؤدي بعض العلاجات التي تؤثر على صحة بصيلات الشعر أو تعطل إنتاج الزيوت الطبيعية إلى تغيرات في المسامية مثل العلاج الكيماوي والهرموني

المفتاح الثالث :استخدام الزيت المناسب لشعرك

-تستخدم الزيوت لحمايه الشعر من دخول الماء الي الشعر ومن فقد الماء من الشعر فالشعر بطبيعته كاره للماء وكلما دخل اليه الماء كل ما انتفخ وفتحت بشرته واصبح هشا وجافا

Dr Herbareem

وهنالك نوعين من الزيوت حسب مساميه شعرك:

١- زيوت عاليه النفاذيه والتي تنفذ من خلال الشعر وترتبط ببروتيناته فتطرد الماء. وهي تناسب الشعر عالي المساميه .
وافضل زيت نفاذي هو زيت جوزالهند وزيت الزيتون حيث ان التزامك بروتين زيتي يشبع شعرك بالزيت و يقلل مساماته و يقلل فرص دخول الماء اليه ,فيبدأ شعرك بتغيير سلوكه من النفشه والجفاف الي التماسك والرطوبه
متى يتم استخدام علاجات ما قبل الغسيل بالزيوت العاليه النفاذيه
إذا لاحظت أن نهايات شعرك تبدو أرق أو متناثرة أو فاتحة اللون أو تميل إلى الانتفاخ أو النفشه.
-إذا كان شعرك يفقد كيرلياته (لا يمكن أن يشكل تجعيدات أو أمواج أو لفائف في الشعر الكيرلي .-إذاجربتي الترطيب العميق وشعرك لا يزال جافًا أو غير مرن بدرجة كافية.

٢-الزيوت قليله النفاذيه والتي عملها ينحصر بتغليف الشعر فقط فهي تناسب الشعر منخفض المساميه مثل زيت بذور العنب وزيت الجوجوبا وغالبا تستخدم قبل غسل الشعر لحمايته من الشامبو والماء وبعد غسل الشعر لحبس رطوبته

طرق استخدام الزيوت

١- قبل غسل الشعر .... يعد هذا أحد أفضل الأوقات لاستخدام الزيت للشعر عالي المساميه .ضعي زيتا عالي النفاذيه على شعرك واتركيه لمدة ساعة أو أكثر قبل غسل الشعر بالشامبو.
يمنع الزيت الجفاف وفقدان البروتينات ويحمي شعرك ويحميه من الماء والمنظفات. ،
سيكون شعرك أكثر مرونة ويشعر بالنعومة بشكل أفضل، وإذا كان لديك موجات فسيتم تحديدها بشكل أفضل.
٢- يضاف بكميات قليله إلى الكونديشنر او ماسك الترطيب العميق بالذات اذا كان شعرك شديد الجفاف..٢
٣- بعد غسل الشعر... يمسح علي أطراف الشعر المبلل لحبس رطوبته وزياده لمعانه وحمايته .

Dr Herbareem

المفتاح الرابع : الشامبو المستخدم

الشامبو هو من اكثر المنتجات التي تستخدمينها لشعرك فيجب اختيار الشامبو المناسب الذي ينظف الفروه والشعر دون تجريدهم من زيوتهم الطبيعيه مثل الشاميو الخالي من السلفيت والملح والسيليكون والكحول .وافضل طريقه لاستخدام الشامبو هو تركيز فرك الرغوه علي الفروه وانزالها علي الشعر دون فركه لضمان عدم فتح حراشفه وازاله زيوته .

وحتي تضمني عنايه صحيحه لشعرك يجب ان يكون لديكي نوعين من الشامبو:

شامبو للاستعمال المتكرر :

الغرض: التنظيف اليومي وإزالة الأوساخ والزيوت.

التردد: مناسب للاستخدام المنتظم عدة مرات في الأسبوع.

المكونات: تركيبة متوازنة لتنظيف لطيف.

التأثير على الشعر: يحافظ على توازن الزيت الطبيعي.

الاستخدام الروتيني: جزء من العناية المنتظمة بالشعر للنظافة الأساسية.

بعد الاستخدام: يتبعه عادةً البلسم

الشامبو المنقي :

الغرض: التنظيف المكثف، وإزالة التراكمات العنيدة.

التكرار: ليس للاستخدام اليومي، في بعض الأحيان (مرة واحدة في الشهر أو حسب الحاجة).

المكونات: منظفات أقوى للتنظيف العميق.

التأثير على الشعر: ينظف بعمق، مناسب للشعر الدهني أو مستخدمي المنتجات الثقيلة.

الاستخدام الروتيني: يستخدم أحيانًا للتنظيف العميق.

بعد الاستخدام: قد يتطلب بلسمًا عميقًا بسبب فقدان الرطوبة المحتمل.

Dr.Herbareem

المفتاح الخامس : اكتشفي دوره ترطيب شعرك

كل شعر لديه دوره ترطيب خاصه به , وهي الفتره ما بين ترطيبه وجفافه, ويمكن متابعتها من خلال مراقبه سلوكيات شعرك وحساب الفتره الزمنيه التي يحتاجها شعرك ليفقد رطوبته .

علي سبيل المثال :

يميل الشعر عالي المساميه الي دوره ترطيب سريعه قد تصل الي ٢٤ ساعه فقط لذلك يجب متابعته واعاده ترطيبه باستخدام الليف ان المائي علي الاطراف

اما الشعر منخفض المساميه فهو يميل الي الاحتفاظ بالرطوبه لفتره طويله .وتستطيعين اعاده ترطيبه باستخدام اليف ان

Dr.Herbareem

الشعر متوسط المساميه

المسامية المتوسطة يتمتع بمستوى متوازن من المسامية، مما يعني أنه قادر على امتصاص الرطوبة والاحتفاظ بها بشكل فعال دون فقدان مفرط. غالبًا ما يكون للشعر متوسط المسامية ملمس ناعم ويعتبر بشكل عام في حالة صحية.

كيف تجعلين الشعر متوسط المساميه سعيدا

الشعر متوسط المساميه هو شعر متوازن وسعيد ولا يحتاج الكثير من العنايه بل يحتاج المحافظه علي مساميته :

Dr.Herbareem

مفتاح غسله

استخدمي شامبو مرطب خالي من السلفيت بشكل منظم مع استخدام شامبو منقي من فتره لاخرى

مفتاح ترطيبه

استخدمي منتجات الترطيب التي تحافظ على التوازن، ليست ثقيلة جدًا ولا خفيفة جدًا .عاده لا يحتاج الي الكثير من الترطيب وولكنه بالتاكيد يحتاج الي الاستمراريه بالترطيب

مفتاح حمايته

هو الحفاظ علي مساميته المعتدله من خلال عدم الافراط باستخدام الحراره والكيماويات ومتابعه دوره ترطيبه .

الشعر منخفض المساميه

شعرك مساميته منخفضة يعني مغلق , كاره للماء، فهو يطرد الماء من سطحه و لا يسمح بدخول الماء بسهولة اليه ولا يفقد الماء الموجود داخله .فهو لا يجف بسرعة عند غسله علي عكس الشعر المسامي .ولكن هذا لا يعني أنه لن يشعر بالجفاف والتشابك, وهذا لا يعني أيضًا أنه ناعم ومرن - كاره للماء يعني ببساطة أن الشعر ذو المسامية المنخفضة لا يتبادل الماء مع البيئة بسرعةوبسبب هذه الخاصيه فهو يميل الي تراكم المواد عليه وعدم دخول الرطوبه اليه .

Dr.Herbareem

مفاتيح الشعر منخفض المساميه ؟

مفتاح التنقيه

هذا الشعر يميل لتراكم المواد عليه ممايؤدي الي تعرضه للجفاف والتكسر فينصح بعمل تنقيه دوريه له عن طريق استخدام الشامبو المنقي مره كل اسبوعين

مفتاح الترطيب

- عند ترطيبه يجب استخدام المرطبات المائيه مثل الليف ان وماسكات الترطيب الخفيفه وتفادي الزيوت الثقيله مثل زيت جوز الهند وزبده الشيا لانها سوف تتراكم علي شعرك وتمنع رطوبته

- استخدام المنتجات المائيه التي تحتوي علي المواد الجاذبه للماء مثل الالوفيرا والجليسيرين والعسل والتي بامكانك استخدامها لاعاده ترطيبه .

- عند استخدامك للزيوت فالشعر منخفض المساميه يحب الزيوت الخفيفه التي تغلفه مما يقلل من احتكاكه ببعضه البعض مثل زيت الجوجوبا وزيت بذور العنب وزيت اللوز الحلو

- .عند استخدام ماسكات الترطيب فالشعر ذو المسامية المنخفضة يحتاج الي مساعده في امتصاص المواد المرطبه لذلك ينصح برفع حراره الشعر الامر الذي يزيد من نفاذيه الماده المرطبه من خلال استخدام المنشفه الحراريه او جهاز التبخير الحراري

- مقاومة الصبغة: قد يكون الشعر منخفض المسامية أكثر مقاومة لصبغات الشعر والمواد الكيميائية الأخرى أيضًا، خاصة إذا تم التعامل معه بلطف. لقد تم تصميمه لإبقاء كل شيء خارجًا.فينصح بعمل اختبار تجربه علي خصله من الشعر اولا لمعرفه الوقت المناسب لاحداث اللون ، خاصة في المنزل

وصفات طبيعيه يحبها الشعر المنخفض المساميه

Dr.Herbareem

- **ماسك العسل والافوجادو من الماسكات الرائعه للشعر منخفض المساميه لانه يوفر له** الحمايه الزيتيه المناسبه بسبب الافوجادو الغني بالدهون الصحيه التي يحبها الشعر والعسل الذي يجذب للرطوبه: حبه افوجادو قومي بهرسها وضيفي عليها ٣ ملاعق عسل كبيره واخلطيهم. قسمي شعرك وادهني الماسك خصله خصله مع المساج اللطيف ثم ارفعيه والبسي طاقيه حراريه اة استخدمي جهاز التبخير الخاص بالشعر .

- **وصفه بخاخ الالوفيرا للترطيب :** نصف كوب من ماء اللافندر ونصف كوب من عصير الالوفيرا الطازج اضيفي عليهم ملعقه من الجليسيرين واحفظبهم بالثلاجه لمدة اسبوع فقط واستخدميهم للترطيب بين الغسلات .

- **وصفه لزيت الشعر قبل غسله :** زيت الافوجادو, ججوجوبا

- **وصفه زيت لحبس رطوبته :** زيت اللوز الحلو ملعقتين, وزيت بذور العنب ملعقه

- **وصفه لتنقيته واعاده توازنه :** غسله الخل هي كل ما يحتاجه شعرك لاعاده توازنه .فهو يعقم الفروه ويزيل تراكماتها ,كما يغلق جراشف الشعر بسبب انخفاض حموضته ومن الضروري التاكد من تخفيفه قبل الاستخدام.

متى استخدم غسله الخل : قبل الشامبو لازاله التراكمات وتعقيم الفروه وبعد الكونديشنر لتنعيم الشعر.

-طريقه تخفيف الخل : ٨ ملاعق من الخل ضعيهم في كوبين من الماء واحرصي علي ان يكون الخل من نوعيه جيده.
قومي بغسل شعرك وفروتك بالمحلول ودعيه لده دقيقتين ثم اشطفيه

Dr.Herbareem

الشعر عالي المساميه

يتميز شعرك بكثره المسامات فبشرته الخارجيه غير محكمه الاغلاق وبالتالي فهو عرضه لامتصاص الماء والرطوبه بسرعه وفقدها بسرعه مما يعرضه للجفاف والنفشه واحيانا للتكسر .وبالتأكيد تعريضه للصبغه والحراره والمنتجات القاسيه مثل السلفيت والكحول سوف يزيد من مساميته .ورغم ان الماء هو المرطب الاول لكل شيء الا ان دخوله بكثره الي الشعر يسبب انتفاخه ومن ثم خروجه بسرعه عبر المسامات المنتشره مما يسبب ارهاق الشعر المائي و يجعله عرضه للنفشه أكثر.بالاضافه الي ان عدم تماسك قشره الشعر تسبب ضعفه وقابليته للتكسر.فالترطيب المستمرلالشعر عالي المساميه تبدأ من لحظه غسله وتستمر الي الغسله الثانيه .

اذا كنتي من صاحبات الشعر المسامي فحاولي تجنب زياده مساميته مثل الاستخدام المتكرر للحراره والكيماويات

Dr.Herbareem

مفاتيح الشعر عالي المساميه

مفتاح غلق المسامات :

-قبل غسل الشعر يوصي باستخدام حمام زيتي لاطراف الشعر حيث يعمل الزيت في هذه المرحله علي ملئ المسامات مما يقلل من دخول الماء داخل الشعره.ومن افضل الزيوت التي تقوم بهذا العمل هو زيت جوز الهند لانه يتميز بقدرته علي الارتباط مع بروتينات الشعر وملئ الناقص منها .

-عند غسلك لشعرك استخدمي شامبو مرطب خالي من السلفيت يحتوي علي مكونات مرطبه مثل الزيوت والزبده ,ومتوازن الحموضه حيث ان المنظفات القلويه مثل الصابون تفتح حراشف الشعره وتزيد من مساميته والزبده .اجعلي دائما تركيز الرغوه علي فروه الشعر وتجنبي فرك الشعر نفسه بها.

-اذا كنتي من الاشخاص الذين يميلون الي غسل شعرهم بشكل يومي فلا باس ان تلجئي احيانا الي استخدام الكونديشنر فقط دون اللجوء الى الشامبو للحفاظ علي رطوبه شعرك .

مفتاح الترطيب :

-اضيفي الكونديشنر علي أطراف الشعر بعد كل شامبو بعد ان تعصريه جيدا من الماء وقسميه الي اجزاء لكي تصل الماده المرطبه الي جميع خصلات الشعر ,وواحرصي علي استخدام كميه كافيه واتركيها حتي الانتهاء من باقي اجراءاتك حتي يتغلغل الكونديشنر جيدا ثم اغسليها بماء فاتر حتي تضمي عدم انسحابها من شعرك.

-احرصي علي عمل ماسك ترطيب اسبوعي بروتيني لتعويض البروتينات المفقوده منه حيث يمكنك وضعه لمد ٥ دقائق بعد الشامبو ثم اغسليه وضعي الكونديشنر .فالبروتين صديق شعرك

مفتاح التنشيف :

-عند تنشيف الشعر استخدمي منشفه مايكروفايبر بطريقه التربيت والضغط وليس الفرك ,حيث ان التنشيف السريع والعنيف يسبب فتح بشره الشعر وازاله الترطيب المستخدم.

مفتاح حبس الرطوبه :

-ضعي الليف ان او الكونديشنر المائي الخفيف بالتساوي علي اطراف شعرك ومشطيه بفرشاه خاصه بالشعر المبتل حيث ان تمشيط الشعر دون ترطيب يسبب المزيد من تلف بشره الشعر وفتح مساماتها

-احرصي عل حبس رطوبه شعرك المبتل باستخدام مسحه من الزيت الخفيف الذي يغلف الشعره ويمنع خروج الرطوبه من مساماتها

-متابعه دوره رطوبه شعرك هو مفتاح حمايته من الجفاف والتكسر فهو يترطب بسرعه ويفقد رطوبته بسرعه فما عليكي الا ان تكرري ترطيبه بالليف كلما احسستي بجفافه دون الحاجه الي اعاده غسله.

مفتاح تنقيته وغلق بشرته :

غسله الخل هي صديقه للشعر عالي المساميه وتستخدم بطريقتين :

-قبل الشامبولتنقيه الفروه وازاله التراكمات عنها

-بعد الكوندينشر لتخفيض حموضه الشعر وغلق مساماته وتنعيمه

Dr.Herbareem

-ما هي المرطبات الطبيعيه التي يحبها الشعر عالي المساميه ؟؟

- جل الكتان لتنعيم الشعر وتحديد كيرلياته

-ماء اللافندر يمكن استخدامه كمرطب ومعطر للشعر

-ماء الورد

-الزيوت الطبيعيه:الشعر عالي المساميه يحتاج لنوعين من الزيوت

- الزيوت عاليه النفاذيه تستخدم قبل غسل الشعرلتعبئه المسامات وحمايتها من الماء مثل زيت جوز الهند لتعبئه المسامات قبل غسله

- زيوت واقيه للشعر مثل زيت الارجان والجوجوبا ,زيت بذور العنب ,وزيت اللوزالحلووزبده الشيا لحبس رطوبته بعد غسله وحمايته من الحراره عند استخدام السشوار

-العلاجات البروتينه:التي تحتوي علي بروتينات مجزءه تهدف الي تقويه الشعر باستخدام ماسكات البروتين المرطبه الجاهزه في الاسواق او التي يتم تصنعينها بالمنزل

-

بعض الوصفات الطبيعيه التي يحبها الشعر عالي المساميه

-وصفه غسله الخل :٨ ملاعق من الخل ضعيهم في كوبين من الماء واحرصي علي ان يكون الخل من نوعيه جيده.قومي بغسل شعرك وفروتك بالمحلول ودعيه لده دقيقتين ثم اشطفيه

-وصفه الزبده المزدوجه لتغليف وحمايه وحبس رطوبه الشعر عالي المساميه والكيرلي: ضعي مقدار نصف كوب من زبده المانجو ,ربع كوب من زبده الشيا ,و٤ ملاعق من زيت الجوجوبا وكبسوله من فيتامين ه.امزجي الخليط وضعي مسحه بسيطه علي اطراف شعرك وهو مبتل لحبس رطوبته

Dr.Herbareem

وصفه ماسك البروتين:

١ علبة من مسحوق الجيلاتين بدون نكهة نوكس او غيره من الجيلاتين الطبيعي (٢ ١/٢ ملعقة صغيرة)

٤/١ إلى ٣/١ كوب ماء مغلي مقطر (٦٠ إلى ٧٥ مل)

١-٣ قطرات من الزيت

٣-٥ قطرات من الخل

طريقه التحضير

- قم بإذابة الجيلاتين في الماء المغلي مع التحريك باستمرار (قد ترغب في إذابة الجيلاتين بكمية صغيرة من الماء أولاً - فهذا يزيل الكتل!)

- أضف أي إضافات واخلطها جيدًا (يمكنك وضعها في الخلاط إذا أردت) وقومي بتبريد الخليط حتى يصبح باردًا بدرجة كافية لوضع إصبعك فيه

ضعيه على شعر نظيف ورطب (اعصري الماء الزائد للخارج). ضعي القليل من الجيلاتين على الجزء العلوي والجانبي والخلفي من شعرك. دلكيه باتجاه فروة الرأس ومن الجذور إلى الأطراف. ، يمكنك تركه طالما أردت. سوف يرتبط شعرك بأكبر قدر ممكن من البروتين وليس أكثر بعد ذلك، بغض النظر عن المدة التي تركته عليها.

زيت زيتون بكر ممتاز٢ ملعقة صغيرة (١٢ مل) وصفه زيوت قبل غسل الشعر

زيت جوز الهند ٢ ملعقة صغيرة

زبدة الشيا أو زبدة الكاكاو ٣ ملاعق صغيرة معبأة جيدًا اختياري

زيت الجوجوبا ** ٢ ملعقة صغيرة

وصفه زيت حبس الرطوبه بعد غسل الشعر :قطره يمسح بها اطراف الشعر وهو مبتل :

-٢٠ مل او ٤ ملاعق صغيره زيت بذور العنب

-٥ مل او ملعقه صغيره من زيت الارجان

Dr.Herbareem