

## نضارة الشعر وفرجه



إنّهُ التاج الذي تحته تتربع أنوثة المرأة، وفيه تظهر أناقتها. وإذا كان في شكل الشعر أو طريقة تسريحته التي ستمنحه القوة والنضارة وتعطيه ما يبرز جماله فإنّ مقياس هذا الجمال من الآفات العابرة (أو المزمنة) يركز على العناية الصحية "القشرة" و"الإفرازات الدهنية" أو "التساقط" وغيرها وهنا جولة في خصائص الشعر والعناية به من خلال الأعشاب والنباتات بعيداً عن الأدوية والعقاقير. وعليك سيدتي أوّلاً أن تعرفي أن نوعية الطعام الذي تتناولينه يؤثر على نوعية شعرك. فالشعر بحاجة دائماً إلى التغذية عن طريق تناول الخضار والفاكهة المحتوية على نسب كبيرة من الفيتامينات، إضافة للأسماك بأنواعها والفاكهة.

وإذا أردت سيدتي أن تحسلي على شعر ناعم الملمس وجميل، ما عليك إلا تناول الغذاء الذي يحتوي على الكبريت، الحديد، الكلس، اليود وفيتامينات (أ - ب - د) وهي تتوفر في الفجل، البصل، الجزر، الملفوف، السبانخ العدس، الحبوب على أنواعها إضافة إلى السردين والأسماك، والبيض والثوم، وكبد العجل.

ومن هنا يمكنك الاعتناء بشعرك والمحافظة عليه عن طريق.. معدتك.

خصائص الشعر:

لكلّ شعرة في جسم الإنسان غدة دهنية وعضلة خاصة وعند الإصابة بأي مرض تتقلص العضلة فتتموت الشعرة وتتساقط. ويبدو الشعر حزيناً، حتى أنّهُ أطلق على الشعر على مثل هذه الحالة "الشعر

وفي بعض الحالات تكثر الإفرازات الدهنية التي تغطي على الشعر وتظهره متعباً وباهتاً ومعرضاً لتكاثر القشرة. وفي حالات أخرى تجد الشعر جافاً يشكو من الجفاف المमित والتيبس في شكله وملمسه ولكلٍّ من هذه الحالات طريقة طبيعية للمعالجة:

الشعر عندما يتساقط:

إذا كنتِ تعانيين من تساقط الشعر فعليك بتناول الخضار المائية كالبقلة والجرجير، بالإضافة إلى الوصفات الطبيعية التالية:

- خذي 60غ من أوراق الشمشاء المسحوقة (بقس) Bose و60غ من أوراق إكليل الجبل الطازجة الشعر اغسلي وبعدها يومياً المزيج وحركي يوماً 15 لمدة (درجة 60) بالسبيرتو وانقعها Rommarin بهذا المستحضر مرتين يومياً.

- اغلي 150غ من أوراق الحيق الخضراء في لتر من الماء واتركها لمدة عشرين دقيقة. اسحقي بعدها الأوراق واعصريها جيداً ثم انقعي شعرك بهذا السائل.

- انقعي شعرك بزيت الزيتون الصافي لمدة 8 أيام متتالية ولمدة ساعة يومياً.

- انقعي الفليفلة الخضراء بالسبيرتو (60 درجة) لمدة 15 يوماً وحركي المزيج يومياً وبعد ذلك اغسلي شعرك به.

للشعر الدهني ولعلاج القشرة:

- انقعي 60غ من ورق الكستناء في لتر من الماء المغلي واغسلي شعرك به.

- انقعي 50غ من ورق (القراص) الأخر Ortíc مع ملعقتين من زيت الخروع. ضعها جيداً ثم انقعي رأسك بالمحلول.

- انقعي 50غ من ورق القراص الأخر Ortíc و50غ من ورق المردكوش Marjalainc لتر من السبيرتو (60 درجة).

- واتركها تحت أشعة الشمس لمدة 15 يوماً اعصريها بعد ذلك جيداً واغسلي شعرك بهذا السائل مرتين يومياً.

حافظي على شعرك:

لمنح الشعر لمعاناً، وللمحافظة على تجعداته: يمكنكِ سيدتي أن تبللي شعرك بمغلي أوراق اللبلاب: (حفنة منها في 500غ من الماء) يضاف إليها عصير ليمونة واحدة.

هناك ثلاث نباتات تساعد الشعر على النمو هي:

أوراق وبذور العصفور الطرية (100غ) + أوراق القراص الطرية (100غ) + أوراق البقس الطرية (100غ).

افرمي هذه المقادير من النباتات وانقعها لمدة: خمسة عشر يوماً في 500 غ من الكحول وصفيها ثم افركي جلدة الرأس بها بواسطة فرشاة أسنانه مرتين في اليوم.

ماسك للشعر تصعيته بنفسك:

صفار بيضة أو أكثر حتى 3 بيضات.

اخفقيها مع قليل من الكولونيا أو زيت الزيتون ثم دلكي بها شعرك وهو جاف أي بدون ترطيبه بالماء، لأن هذا المزيج أشد تغلغلاً في الجلدة الشعرية لاسيماً إذا لفتت شعرك بعد ذلك بقطعة قماش رطبة لمدة ساعة.

- اغسلي شعرك بعد لك بقليل من الماء الفاتر وليس الحار كيلا يتجمد البيض مع الصابون.

- اغسلي شعرك بماء ساخن بضع مرات على أن تمزجي آخر كمية تستعملينها من الماء بعصير ليمون حامضة أو بملعقة من الخل.

- انقعي شعرك بزيت الزيتون الصافي لمدة.

- إن تدفئة المنازل وتسخينها يجعل الشعر هشاً قابلاً للتقصف.

- وللتغلب على هذا يمكنك أن تعالجي الشعر بتقويته بخليط من صفار البيض والبراندي.

- اغسلي شعرك أو لاً ثم شعبي عليه هذا الخليط لمدة 20 دقيقة.

- بعدها اغسلي الشعر وسوف تلاحظين أن زنه اكتسب لمعانا جذاباً.

- افرمي عدة رؤوس من البصل فرماً ناعماً واهرسيه للحصول على كأس من العصير. أضيفي إليه نقاط من العطر لتخفيف رائحته. دلكي شعره بنعومة ولعدة أيام.

علاج للصلع:

- تؤخذ حلبة نيئة وتدقها جيداً وتعجنها بالعطر ويطلّى بها المصاب سبعة أيام فإن زنه ينبت الشعر.

- يأخذ الركان وزريقة الصنوبر والحناء وبول الفرس وبول البقرة وورق الدفلى وتأخذ العسل وتدهن به رأس الأقرع وتبيته عليه ليلة.

- تسخن الماء وتغسل يدك بالماء الساخن ثم تغسل رأسه على مهل.

- بعد ذلك تأخذ بول الفرس وورق الدفلى وتصفه في البول المذكور وتسخنه حتى يغلي وتكمد به.

- بعد ذلك تأخذ بول الفرس والبقرة المذكورين ويطلّى بهما باردين ويدهن حتى يبرأ.

## لنمو الشعر:

- اخيليا 50غ في ليتر ماء تغلى مدة 10 دقائق - مسحوق جذر الأرقطيون 30غ - جذور القريمس اللاذع مقدار 30غ - جذور الجرجير مقدار 30غ - في ليتر ماء غالي يغلى هذا المزيج معاً لمدة 15 دقيقة.

- قشور الثوم تغلى في الزيت ويدهن به فإنّه جيد نافع ينبت الشعر.

## تجعيد الشعر:

دقيق حلبة + مسحوق العفص مقادير متساوية مع شيء من مسحوق المر.

قبل الحمام بساعتين، يبلل الشعر بالماء ثمّ يخلل بين طبقات الشعر بالمسحوق المذكور ويترك ساعة إلى ساعتين ثمّ يغسل فيتجدد الشعر.

## لقشرة الرأس:

- يغلى 200غ من كزبرة البير مدة 15 دقيقة في ليتر ماء ثمّ يصفى ويغسل بها الرأس بصابون.

بعد الغسل يفوح بها الشعر وتترك عليه ويلف الشعر بمنشفة بعد ذلك جلدة الرأس جيداً لعشر دقائق.

ويداوم على ذلك مدة 3 أسابيع يوميين في الأسبوع.

- يغلى مقدار 50غ من أوراق الكستناء ويصفى ويوضع فوق ماء الاستحمام.

- يذر على الرأس طحين الذرة ويترك ربع ساعة وبعدها يغسل الشعر بماء القريمس.

- المردقوش والقريمس مقدار 50غ في ليتر ماء وليتر خل أبيض.

- تنقع معرصة للشمس مدة أسبوعين تصفى ويدلك بماء ملعقتي حساء مع كوب ماء مرتين كل يوم.

- بودرات الصودا ملعقة في ليتر ماء + 25غ كحول ويفرك جلدة الرأس.

## وصفات لمنع تساقط الشعر:

افرمي عدة رؤوس من البصل فرماً ناعماً واهرسى للحصول على كوب من العصير، أضيفي إليه بضع نقاط من النعطر لتخفيف رائحته، دلّكي شعرك بنعومة بهذا اللوسيون، وكرري العملية في الأيام التالية ولا

تفقدى الصبر بسرعة .

- ضعي في وعاء على النار، نصف قبضة من أوراق البقدونس الطازجة، مع نصف لتر من الماء، ضعي المزيج، وتحصلين بالتالي على لوسيون للشعر لمدة أسبوع. ضعي هذا السائل على شعرك مرة كلَّ نهار، وذلك بنعومة، تحصلين على نتيجة رائعة..

أفضل الوسائل لتسريح وتدليك الشعر:

بالنسبة لتسريح الشعر يجب أن يكون هذا مرتين صباحاً ومساءً من فوق لتحت ومن تحت إلى فوق. بالنسبة للشعر العادي فهو يحتاج من 30-40 ضربة لتمشيطه. أما إذا كان دهنياً فيكفي 20 ضربة لتمشيطه.

تدليك الرأس:

يعتبر تدليك الرأس من أهم وسائل العناية بالشعر فهو يساعد على إعادة نشاطه وتغذيته وذلك بقوة...

طريقة التدليك:

تتشابك الأيدي وتطبق بقوة على فروة الرأس مع حك كلَّ فروة الرأس بكلِّ الاتجاهات وذلك 10 دقائق صباحاً ومساءً.

لشعر رائع..

اهتمي بتغذية شعرك جيداً لمقاومة برودة الطقس وذلك باستعمال الشامبو الذي يحتوي على قدر من الزيت، مع العناية بعمل حمامات زيت لشعرك بانتظام. ومن الحمامات التي تفيد شعرك إضافة قدر من غسل النجل إلى نفس القدر من الحليب وزيت الزيتون. ادهني خصلات شعرك جيداً مع العناية بتدليك فروة الرأس في نفس الوقت، وهذا يساعد على تقوية الدورة الدموية.

قومي بعمل حمام زيت قبل غسل شعرك بالشامبو وبعد ذلك استعملي الكريما المغذية للشعر، وتجنبي تعرض شعرك كثيراً للمجفف الكهربائي الذي يساعد على جفاف الشعر.

وأهم شيء بالنسبة لشعرك هو اعطاؤه التسريحة المناسبة، لك واختيار القصة التي تتماشى مع ما يناسبك.

لتلوين الشعر:

1- الشعر الأشقر:

1- زهر البابونج الألماني لتر ماء يغلى مدة 10 دقائق ويوضع على الرأس.

2- تطبخ الحناء الشفراء وترخى بماء البابونج لتصبح قبل الحليب وتوضع في كيس خام ويضاف إليها سائل زيت بزر القطن، ويوضع وعاء تحت الكيس ويدهن منه الشعر مدة 3 أيام كل يوم 3 مرات وبعدها يحمم الشعر بماء مغلي البابونج مع الصابون.

هذا الدواء يجمّل الشعر ويكسبه لونا زاهيا.

2- الشعر الأسود:

1- عصير الكراث يغسل به. أو مرث أوراق القصعين- مرث الزعتر.

2- قشور الجوز الأخضر يدق دقا ناعما ويجعل في قارورة بدهن السمسم ثم تدهن به فإن يسود الشعر.

الحنّة.. تغذي.. تصبغ.. تحمي الشعر..

ليس من منافس للحنّة في كيفية إعطاء اللمعية للشعر الباهت ولكن استعمالها يتطلب عناية دقيقة كما أنّها مخصصة للشعر الأسود. البني أو الكستنائي الغامق.

- إذا كنتِ تودين الحصول على شعر قوي، كثيف ونظيف دون تبديل لونه، استعملي الحنّة التي هي من غير لون. هذه الحنّة تُنتج من شجرة الحنّة الملونة نفسها وإنما يتم قطفها قبل الإزهار لأنّ الصبغ الحمراء تحتشد في الأوراق فقط بعد ظهور الورود الصغيرة البيضاء.

- إذا كان شعرك دهنياً أو رقيقاً استعملي الحنّة انقعيها مغلي الشاي أو البابونج.. أي ضعي كمية صغيرة من الأوراق في الماء المغلي. اتركيها لمدة عشر إلى عشرين دقيقة. صفيها، واطركيها حتى تفتّر، ثمّ استعملي المحلول الذي حصلت عليه في آخر تفويج للشعر بعد الشامبو.

- لتلوين الشعر بالحنّة: ضعي أربع ملاعق كبيرة من بودرة الحنّة مع أربع ملاعق كبيرة من الماء المغلي اخلطيها بواسطة ملعقة من الخشب لتذويب البودرة، ثمّ انقعيهما في وعاء لمدة 15 دقيقة.

ضعي هذا الخليط الفاتر بواسطة فرشاة مخصصة للصبغة على شعرك بعد أن يكون نظيفاً وجافاً وذلك بدءاً من الجذور. إذا كنتِ تستعملين الحنّة الملونة، إحمي أطراف الشعر، الأذنين، الرقبة بواسطة كريم دهني. احمي أيضاً الخصلات الصغيرة عند الجبين. غلّفي شعرك بورق الألمينيوم واطركي الحنّة من خمس دقائق إلى ساعة وفقاً لرغبتك في الحصول على اللون المطلوب.. بعد ذلك فوحي بتفويج شعرك جيداً، ثمّ اغسلي بالشامبو.

- لإزالة أي أثر للبقع المتبقية في الأماكن الحساسة (الجبين أو العنق) يمكنك الاستعانة بطريقة مزيني الشعر وذلك باستعمال قطنة جافة، تضعين عليها الرماد وتفركين البقع.

المصدر: كتاب كشكول المرأة