اكتشفي مدى صحّة شعرك

◄صحّة الشعر هي من أهم ما يؤرق المرأة على اعتبار أنّ الشعر الصحّي يبدو أجمل وأكثر نضارة، وحتى تكتشفي إن كان شعرك صحّياً أم لا عليك بالتالي:

1- اختبار العدسة المكبرة: انزعي شعرةً من رأسك، واثنيها لنصفين بحيث تكون بصيلة الشعر وطرفه بجوار بعضهما البعض، ثمّ قارني بينهما من ناحية القُطر، واللون، واللمعان.

- القطر: إذا كان الطرف أرفع من البصيلة، فهذا يعني أنّ شعرك قد تضرر أثناء دورة النمو (فأصبح أكثر جفافاً، ضعفاً).

- اللون: إذا كان لون الطرف أفتح (بني باهت أو أسود باهت)، إذاً فالشعر فقد الميلانين (أو صبغة الشعر) بسبب كثرة التآكل والتساقط، أو بسبب فقدان الشعر للقشرة الواقية التي تغطي البشرة، ممّا يؤدّي إلى تقصف الشعر وصعوبة تصفيفه.

- اللمعان: إذا كان الطرف أقل لمعاناً من البصيلة، فهذا يعني أنّ البشرة أصبحت جافة وبالية ولذلك لا تعكس الضوء جيّداً كقبل، ممّا يجعل شعرك يبدو باهتاً وفاقد للحيوية واللمعان.

2- اختبار الهالة: قفي أمام المرآة وسلطي ضوء قوي خلفك، بحيث يُخفي رأسك انعكاس الضوء في المرآة، إذا كانت لديك هالة حول شعرك، فهذا يعني أنّه يعاني من التساقط والتقصف.

3- اختبار الدقيق: ضعي بعض الدقيق (حوالي 30 غرام) في طبق ومرري الشعر المنزوع خلاله، إذا كانت القشرة الواقية للشعر مفتوحة (وهذا أمرٌ سيء) سيجمع الشعر الكثير من الدقيق، أمّا إذا ظل الشعر نظيفاً نسبياً فهذا يعني أنّه صحّي وناعم.

4- اختبار شد الشعر: شدي الشعر يميناً ويساراً وفي الاتجاه الآخر بأصابعك، فإذا لاحظتِ أي فرقٍ في الاحتكاك، فهذا يعني أنّ القشرة الخارجية متشققة ومفتوحة. شد الشعر لأسفل في اتجاه القشرة الخارجية يسبّب احتكاك أقل، بينما حين يتم شده في الاتجاه المعاكس يزداد الاحتكاك، كلّما شعرتي بفرق أكبر كلّما أظهر هذا ضعف الشعر.

5- اختبار التموجات: امسكي بالشعرة المنزوعة بين أطراف أصابعك وافرديها، إذا تموجت بشكل طبيعي، فشعرك صحّي. كلّما كانت صحّة الشعر أفضل كلّما كانت تموجاته طبيعية، أمّا في حالات الشعر البالغ التضرر، قد لا تتموج بعض أجزاء من الشعر من الأساس. قومي أيضاً بتغطيس الشعرة المتموجة في كوبٍ من الماء. الشعرة الصحّية ستستقيم فوراً وتعود لشكلها الأساسي، أمّا الشعرة الضعيفة ستستقيم ببطءٍ أكثر.

ما أن تتبعي الخطوات أعلاه حتى تتمكني من تحديد وتشخيص صحّة شعرك، وبناءاً عليه يمكنك الحصول على برنامج العناية المناسب لصحّة شعرك على وجه التحديد ومواصلة المحاولة للحصول على الشعر المثالي.►