أخطاء شائعة تلجأ إليها النساء للعناية بالشعر!

يُعتقد أن تحميم الشعر هو من الإجراءات الأكثر عناية بالشعر روتينية في العالم.
نحن نعرف الكثير عنها حتى أننا لا نفكر مرتين قبل القيام بذلك!

لكن اتضح أن هناك العشرات من خرافات غسل الشعر وأن معظم النساء يفعلن أشياءً خاطئة تماماً. إذا كنت من هؤلاء الأشخاص الذين يعتقدون أنك بحاجة إلى غسل شعرك بالماء البارد واستخدام حفنة من الشامبو يومياً، فهذه المقالة مناسبة لك.

فيما يلي خرافات حول غسل الشعر يجب أن تعرفها كل امرأة للعناية بالشعر :

درجة حرارة الماء
من الشائع أنك تحتاجين إلى غسل شعرك بالماء البارد حتى يبقى محافظاً على صحته ولمعانه. هذا ببساطة ليس صحيحاً! في حين أن الماء البارد قد يكون له بعض الفوائد على المدى الطويل، فإن غسل الشعر بالماء الفاتر هو الأفضل. يفتح الماء الدافئ بشرة شعرك ويساعد على التخلص من الأوساخ، على

عكس الماء البارد الذي لا يفعل ذلك ببساطة.

عدد مرات غسل الشعر

كم مرة يجب أن تغسلين شعرك؟ يعتقد الكثير أنه يجب عليك غسل شعرك كل يوم، لكن هذه مجرد خرافة.

إذا كنت تغسلين شعرك يومياً وتعانين من زيادة الدهون فذلك لأنك تستخدمين الشامبو كثيراً! يصبح الشعر جافاً، لذلك تبدأ فروة الرأس في إنتاج المزيد من الزيت لتعويض ذلك.

يجب أن يكون غسل شعرك مرة واحدة كل ثلاثة إلى خمسة أيام هو القاعدة الأساسية، لكنه يعتمد حقاً على كل امرأة. أولاً، توقفي عن غسل شعرك بالشامبو كثيراً واتركيه يصل إلى إنتاج الزيت الطبيعي، ثم انظري كيف سيكون روتين غسيل شعرك الجديد. قد ينتهي بك الأمر بغسل شعرك مرة إلى اثنين في الأسبوع!

رغوة الصابون

إذا كنت مهتمة بالعناية الطبيعية بالشعر أو ترغبين في استخدام شامبو الصالون عالي الجودة، فأنت تعلمين أن الحصول على رغوة لا يعني النظافة. في الواقع، تظهر الرغوة بسبب عدد من الكبريتات الضارة مثل كبريتات الأمونيوم لوريث وكبريتات الصوديوم لوريث التي تأتي مع جميع أنواع الشامبو والبلسم في السوق.

قد تعطي انطباعاً بشعر ناعم كالحرير، لكن هذه الشامبوهات تسبب طبقة طلاء فقط بدلاً من ترطيب شعرك. بعضها يجعل شعرك يفقد زيوته الطبيعية مما يتسبب في تقصفه. الشامبو الطبيعي والعضوي ليس رغوة على الإطلاق ولهذا السبب يبدو أقل تطهيراً، لكن هذا ليس صحيحاً. إنهم ينظفون ويرطبون الشعر بنفس جودة من أنواع الشامبو الأخرى.

يعتقد معظمنا أن تقشير الشعر وفروة الرأس بقوة هو أفضل طريقة لتنظيفهما، لكن هذه خرافة أخرى يجب أن تعرفيها. قد يكون فرك فروة رأسك وكشطه جيداً، له تأثير ضار جداً على شعرك. إذا قمت بغسل شعرك بقسوة، فسوف ينتهي بك الأمر إلى تشابكه وخشونة بشرة الشعر، مما قد يؤدي إلى تساقط الشعر. ما عليك القيام به هو فرك شعرك بلطف بحركات جنباً إلى جنب لبضع دقائق فقط لتجنب التلف.

غسل أطراف الشعر

قد نستخدم كمية زائدة من الشامبو لفرك فروة الرأس والأطراف وربما جولة أخرى من فروة الرأس والأطراف. في الواقع، ما عليك سوى غسل فروة رأسك لأنه المكان الذي ينتج جميع الزيوت التي تجعل شعرنا يبدو متسخاً. عندما تغسلين بالشامبو، فإنه ينظف أطراف شعرك تلقائياً. وإذا قمت بغسل فروة رأسك مرتين، فليس هناك حاجة لغسل أطراف شعرك بالشامبو!

كمية الشامبو

ما هي كمية الشامبو التي يجب أن تستخدمينها على شعرك؟ الإجابة هي نفسها إلى حد كبير لجميع الأشخاص، مع الأخذ في الاعتبار أنك لست بحاجة إلى غسل الشعر بالشامبو بالكامل، مع التركيز على فروة الرأس في الغالب. ما تحتاجينه هو مقداران من الشامبو بحجم سنتان (لظهر وأمام رأسك). هذا كل شيء! يعتقد الكثير من إلى استخدام الناس أنهم بحاجة المزيد من الشامبو للشعر الطويل، ولكن هذه خرافة حول الشعر.

البلسم

هناك خرافة شائعة حول غسل الشعر تنص على أنه كلما تركت بلسم الشعر لفترة أطول، زادت الفوائد التي تجنيها. في حين أن هذا قد يكون مناسباً لأقنعة الشعر، فإن بلسم الشعر هو منتج مخصص للاستخدام بسرعة - عادة ما تكون هناك تعليمات تنص على مقدار الوقت الذي يجب أن تبقيه على شعرك. كقاعدة عامة، يستغرق الإجراء 10 دقائق، وليس أكثر. هذا يعني أنك لست مضطرة للبقاء في الحمام لمدة نصف ساعة لمتابعة روتين غسل شعرك.

تجفيف الشعر

يعد تجفيف شعرك بمنشفة من أسوأ الأشياء التي يمكنك فعلها لشعرك. مما يؤدي إلى تساقط الشعر، وأنت لا تريدين أن يحدث ذلك. شيء آخر لا يجب عليك فعله هو كشط شعرك المبلل بمنشفة لتجفيفه. الشعر المبلل لطيف للغاية، لذا فتدليكه بمنشفة خشنة يمكن أن يضره بشدة. إذا كنت لا تزالين ترغبين في استخدام المنشفة، فمن الأفضل أن تضغطي عليها بلطف.