يجب الوقاية منها… مكونات تحتويها المياه و تسبب تساقط الشعر

تختلف درجة نقاوة المياه من بلد إلى آخر ومن منطقة إلى أخرى ، ومع الأسف تحتوي مياه الصنبور غالباً على تركيزات زائدة من المعادن التي تضر بصحة الشعر وتتسبب في تساقطه وتقصيفه وضعفه، فما هي هذه المعادن وما هو حل هذه المشكلة؟.

"ضرر الماء العسر على الشعر"

يسمى الماء الذي يحتوي على نسبة عالية من المعادن والمعادن الثقيلة بالماء العسر، وتشمل هذه المعادن عادة الكالسيوم وكربونات المغنسيوم والبيكربونات والكبريتات، وهي مواد كيميائية تذوب في المياه الجوفية بشكل طبيعي أثناء تحركها عبر الحجر الجيري، وجميعها تؤثر سلباً على صحة الشعر.

كذلك، من الممكن أيضاً العثور على الحديد والألمنيوم والمنغنيز في الماء في بعض المناطق.

الماء العسر بحد ذاته ليس سيئاً للصحة العامة، إذ تشير منظمة الصحة العالمية إلى أنه لا يوجد دليل

على أن الماء العسر يضر بالصحة. بل على العكس يمكن أن يكون للمياه العسرة فوائد صحية متواضعة مرتبطة بها، حيث تعمل كمكمل للكالسيوم والمغنيسيوم.

ومع ذلك، فإن للماء العسر بعض المشاكل المتمثلة بتراكم التكلس في الأنابيب والحنفيات والأجهزة.

فضلاً عن ذلك فإن الكالسيوم والمغنسيوم في الماء العسر يمنع تكوين الصابون، مما يجعل التنظيف أكثر صعوبة. لكن لعل أبرز مساوئ الماء العسر هو تأثيره السلبي على الشعر.

"تأثير الماء العسر "

شرع الكثير من الباحثين في تحديد مدى تأثير الماء العسر على شعر الإنسان، وتوصلوا إلى ما يلي:

"الماء العسر قد يسبب الشعر الباهت"

غالباً ما يُشار إلى دراسة أجريت عام 1988 حول تأثيرات المكونات في الشامبو والبلسم على أنها واحدة من أول الأبحاث التي تشير إلى أن الماء العسر ضار بالشعر، وفقاً لما ورد في موقع "turbietwist". على وجه التحديد، قال الباحثون إن التكلس تراكم نفس الذي يحدث على الصنبور يحدث أيضاً في الشعر. ويؤدي وجود أملاح الكالسيوم في الماء إلى الحصول على شعر باهت وضعيف بشكل عام.

الماء العسر قد يسبب تيبس الشعر.

في عام 2011، كلفت شركة Procter & Gamble Company بإجراء بحث لفهم كيف تؤثر المستويات المرتفعة من الكالسيوم والمغنسيوم في ماء الصنبور على الشعر. وجدت هذه الدراسة أن الشعر يمكن أن يلتقط كميات كبيرة من الكالسيوم والمغنسيوم من الماء، إذ تلتصق هذه المعادن في فروة الرأس والشعر، مما يؤثر على مظهره وملمسه.

لا يبدو أن الماء العسر يؤثر على المرونة.

اختبرت دراسة أجريت عام 2013 آثار الماء العسر على مرونة الشعر. ووجد أن الماء العسر لا يؤثر على هذه الخاصية بمعنى آخر، لا يسبب الماء العسر تكسر الشعر بشكل أسرع.

قد يضعف الماء العسر الشعر بشكل ملحوظ.. على الأقل عند الرجال.

في عام 2016، أعاد بحث إضافي النظر في فكرة أن الماء العسر يمكن أن يقلل من قوة الشعر. عند فحص التأثيرات على الرجال على وجه التحديد، وجد الباحثون أن الماء العسر يقلل من قوة الشعر مقارنة بالماء غير المتأين.

"خطوات لتقليل ضرر الماء العسر على الشعر"

لتقليل تعرض شعرك للماء العسر من الممكن اتباع الخطوات التالية:

استخدام نوعية جيدة من الشامبو. استخدم شامبو سائلاً عالي الجودة لضمان التخلص من الصابون المتراكم على شعرك في حال كانت مياه الاستحمام عسرة.

تركيب فلتر للدش. يمكن أن يساعد استخدام فلتر في الحمام في تقليل عسر الماء عن طريق إزالة الكالسيوم والمغنيسيوم من الماء نفسه.

استخدام غسول حمضي طبيعي إذا كنت لا ترغبين في تغيير الشامبو، ففكري في إضافة خل التفاح أو عصير الليمون إلى روتين العناية بالشعر لتقليل تراكم المعادن على فروة رأسك اخلطي ملعقة كبيرة من الخل أو عصير الحمضيات مع ثلاثة أكواب من الماء المصفى واتركيها على شعرك لمدة خمس دقائق قبل الشطف.