

## هذه هي العلامات التي تدل على شيخوخة الشعر



نتحدث كثيرا عن شيخوخة البشرة وأفضل الوسائل لتأخيرها، ولكننا نادرا ما نتحدث عن شيخوخة الشعر. فمع مرور الأيام يصبح شعرنا أكثر رقة وضعفا كما يفقد حيويته، وهذه أبرز معالم بداية شيخوخته التي يمكن تأخيرها باستعمال المستحضرات المناسبة واعتماد خطوات العناية الفعالة.

يحتاج الشعر إلى وقت أطول من البشرة كي يترك الزمن علاماته عليه وهذا من حسن حظنا. أما أبرز علامات الشيخوخة المبكرة التي تظهر عليه فهي: الجفاف، فقدان الكثافة، النقص في الحيوية، وظهور الشعر الأبيض. وقد أظهرت دراسة أجريت في هذا المجال أنه مع مرور السنوات %تنخفض كثافة الشعر بنسبة 22%، يتراجع نموه بنسبة 13 بالمائة، تضعف مقاومته بنسبة 18%، ويزداد توسع مسامه بنسبة 50

ما هي العلامات التي تدل على شيخوخة الشعر؟

علامات شيخوخة الشعر لا تقتصر فقط على الشيب الذي يظهر نتيجة ضعف في إنتاج الميلانين المسؤول عن تلوين الشعر. هناك أيضا فقدان الكثافة الذي يتأثر بالعوامل الوراثية المحددة لسماكة الشعر وكثافته. كما أن نمو الشعر يصبح أكثر بطئا مع التقدم في العمر، إذ تضعف دورة حياته نتيجة تباطؤ في الدورة الدموية الصغيرة المسؤولة عن تغذية فروة الرأس

ويتفاقم هذا الوضع نتيجة الاعتداءات الخارجية من تلوث، وغسل متكرر، وتعرض لأشعة الشمس، وعلاجات كيميائية متكررة (تغيير في اللون، تلميس، تلوين بعض الخصلات). إذ تؤدي هذه العوامل إلى إنتاج الجذيرات الحرة على مستوى الخلايا مما يبطئ دورة نمو الشعر ويدمر الخلايا المنتجة للميلانين

كيف يمكن حماية الشعر من الشيخوخة المبكرة؟

تلعب الوقاية دورا فعالا في هذا المجال من خلال استعمال مستحضرات غنية بعناصر مضادة للأكسدة، منشطة للدورة الدموية، ومؤخرة لتلف الخلايا. كما يجب التركيز على العناصر المغذية التي تعزز نمو الشعر وأبرزها خلاصات البروديزيا والجنسنغ التي تنشط آلية إنتاج وإفراز الميلاتونين (هذا الهرمون الذي يحول دون تسريع شيخوخة الشعر ويتميز بكونه من مضادات الأكسدة الفعالة جدا). يساهم النظام بالإضافة إلى E، وB وA الغذائي في الوقاية من شيخوخة الشعر أيضا. ولذلك من الضروري التركيز على تناول أطعمة غنية بالفيتامينات من فئة الحوامض الأمينية والعناصر المعدنية الغذائية التي تعزز نمو الشعر. وتساعد المكملات الغذائية كثيرا في هذا المجال إذ تحمي من شيخوخة البشرة والشعر

هذه هي العلامات التي-

على شيخوخة-

الشعر-

-

ar/fashion-beauty/2019/10/15/ هذه هي العلامات التي تدل

عند ظهور أول علامات شيخوخة الشعر، استبدلي الشامبو الذي تستعملينه بأخر تتمتع تركيبته بخصائص مكثفة للشعر وعناية بالصبغات

بالإضافة إلى السيلينيوم والنحاس خاصة أنها من العناصر المنشطة للدورة الدموية الصغيرة في فروة الرأس B8، و B6، A من فئة

يحتاج الشعر كما البشرة إلى الحماية على مدار العام من خلال الحد قدر المستطاع من استعمال أدوات التصفيف والتلميس الكهربائية •

بالإضافة إلى تطبيق مستحضرات حماية للشعر من الحرارة تكونغنية بمضادات الأكسدة