# كم مرة يجب غسل الشعر في الأسبوع؟

من المؤكد أنك تسائلت من قبل عن عدد المرات التي جيب عليك غسل شعرك فيها في الإسبوع.

ووفقا للخبراء، فإن هذا الموضوع يرتبط بأمور كثيرة تؤخذ في الاعتبار لتحديد عدد المرات.

إن عوامل تحول الشعر الى دهني هي نفسها للوجه حيث تفرز البشرة مادة زيتية يطلق عليها اسم "Sebum"، وهي المسؤولة عن حفظ الشعر من الجفاف، وإبقاءه رطبا، وتقع الغدد المسؤولة عن إفراز تلك المادة بجانب جذور الشعر، في طبقة الجلد المسمّاة بـ "باطن البشرة". وتقود القنوات الغدد الدهنية إلى جوف الشعرة من الداخل، وبهذه الطريقة تدخل مادة "Sebum" إلى الجلد ثم إلى فروة الرأس.

ويفرز كل شخص كمية مختلفة من مادة "Sebum"، التي تتحدد كمية إفرازها من شخص للآخر بناء على العوامل الوراثية، الجينية والهرمونات في الجسم.

وبالتالي، فإن عدد المرات التي يجب أن يغسل فيها الشخص شعره في الإسبوع تختلف من فرد لآخر سنتعرف عليها في ما يلي:

1- نوع البشرة:

إذا كان نوع بشرتك عادي، ولا يعد دهنيا أو جافا، فإنك ستحتاج إلى غسل شعرك ما بين مرة إلى مرتين في الأسبوع، أما إذا كان نوع بشرتك دهنيا فعلى الأرجح عليك زيادة عدد المرات، أما لو كان جافا فيكفي أن تغسله مرة واحدة في الأسبوع.

2- نوع نسيج الشعر:

يؤثر نوع نسيج الشعر في سرعة استجابة مادة "Sebum" في طريقها من الجذور إلى طول الشعرة.

فإذا كان نسيج شعرك مجعدافإن ذلك يبطئ من عملية وصول وتوزيع المادة داخل الشعر، وبالتالي ستحتاج إلى غسله بالشامبو مرة واحدة في الأسبوع.

أما إذا كان نوع نسيج شعرك ناعما أو متموجا فإنك ستحتاج إلى غسله مرتين في الأسبوع.