

هل يجب أن تنامي عندما يكون شعرك رطباً؟

لقد سمعنا عن الحجة القائلة بأن النوم مع الشعر الرطب يمكن أن يسبب لك صداع ويمكن أن يجعلك تتنفسين جراثيم العفن. هنا، نجمع بين العلم، الجمال، ونصائح أمك، لنضعها جميعاً في حوار مفصل.

نصائح أمك:

حتى لو لم تكن أمك المسؤولة شخصياً عن نظافتك، لطالما عارضت عادة النوم مع شعرك رطب لأنه "غير مريح" و "سوف تندمين على الأمر في يوم من الأيام عندما تشعرين بصداع في رأسك".

نصائح مصفف الشعر:

على النقيض من جميع الأهل، مصففو الشعر المهنيين يقولون: "نعم، بالتأكيد. النوم مع شعرك رطب أمر يمكنك فعله." انهم يعتقدون ان الذهاب الى السرير مع شعر رطب يمكن أن ينتج تجاعيد جميلة وطبيعية، ولكن الناس الذين لديهم شعر كثيف الحجم قد يستيقظون مع شعر شبه رطب. المفتاح، حينئذ، لتجنب عثرة مأساوية في الشعر هو الاهتمام بالشعر جيداً. مصففو الشعر يقترحون عصر الشعر باستخدام منشفة لإزالة الرطوبة الزائدة من الشعر. من بعدها، صففي شعرك بجديلة فضفاضة. في الصباح، سرحي الشعر المبعثر باستخدام مجفف الشعر، مع التركيز على المناطق المحيطة بالوجه والرأس.

نصائح العلماء:

هذه حقيقة، وليس اتهاماً: وسادتك ربما مليئة بالزيوت والجلد الميت، لأنك لا تغيريها بقدر ما ينبغي عليك فعل ذلك. وعندما تتواجد الرطوبة، أنت تخلقين بيئة مثالية لينمو فيها العفن. في ما يخص مخاطر الصداع، من ناحية أخرى، هناك عدد قليل من الدعم العلمي لهذا الموضوع، فلا يوجد أدلة لدعم الفرضية القائلة بأن الشعر الرطب يجعل من الصعب تنظيم درجة حرارة الجسم، مما يسبب الألم. ولكن، الدراسات لا تشير إلى أن عدم استعمال مجفف الشعر يمكن أن يؤدي إلى الرشح، لأن الفيروس لا بد أن يكون موجود بالفعل أولاً.

الاستنتاج:

إذا يمكنك أن تكوني مسؤولة عن غسل أغطية وسائدك بشكل منظم وترتيب شعرك في الصباح باستخدام مجفف الشعر، فبالأكيد يمكنك أن تخلدي إلى النوم وشعرك رطب.