

چه شامپویی بخریم؟



حتما تا به حال به قصد خرید شامپو یا نرم‌کننده، سری به بازار گنج‌کننده شامپوها زده‌اید. هزاران نوع شامپو در بازار موجود است و هر هفته هم انواع جدیدتری به فروشگاه‌ها می‌آیند. فروشندگانی مختلف، شامپوهایی را به شما پیشنهاد می‌کنند که بعضی از آنها واقعا از لحاظ قیمت با انواع دیگر تفاوت زیادی دارند. آن وقت است که شما از خودتان می‌پرسید:

آیا قیمت شامپوها معیار قابل قبولی برای بهترین بودن آنهاست؟

برای رهایی از سردردگمی هنگام خرید شامپو، گفتگوی با دکتر محمدعلی نیلفروشان زاده، متخصص پوست و مو و رییس مرکز تحقیقات پوست و سالک در این خصوص داشته ایم که پیش روی شماست.

آقای دکتر! بهترین شامپو، چه شامپویی است؟

چیزی به عنوان بهترین شامپو وجود ندارد. اغلب شامپوها اثر پاک‌کنندگی مطلوبی دارند و پولی که شما برای خرید شامپو پرداخت می‌کنید، سلیقه شخصی است و لزومی ندارد برای بدست آوردن شامپوی خوب، حتما پول زیادی خرج کنید. مقصودم این است که الزاما قیمت گران شامپو، معیار خوب بودن آن نیست.

همه شامپوها حاوی ترکیبات سورفاکتانت هستند و عمل زدودن چربی و چرک و سایر زواید روی مو را انجام می‌دهند که این مواد همراه با کف در موقع آبکشی از بین می‌روند. کف زیاد شامپوها چه‌طور؟ آیا نشانه بهتر بودنشان نیست؟

سورفاکتانت‌های متنوعی با خواص متفاوت وجود دارند. بعضی از آنها برای برطرف کردن گرد و خاک، و بعضی دیگر برای برطرف کردن چربی بهترین اثر را دارند. بعضی‌ها کمتر کف کرده و بعضی زیاد کف می‌کنند. برای همین تولیدکنندگان شامپو از انواع مختلف سورفاکتانت‌ها کمک می‌گیرند. برای مثال شامپوی موی چرب در مقایسه با شامپوی موی خشک باید سورفاکتانتی با کیفیت بالایی چربی‌زدایی داشته باشد.

در هر صورت مصرف‌کنندگان، اختلاف بین شامپوها را خیلی کم متوجه می‌شوند، بنابراین فکر نکنید شامپوهایی که تحت عنوان شامپوی تقویتی هستند، شامپوی بهتری هستند. تولیدکنندگان، عوامل غلیظ‌کننده یا رقیق‌کننده را به لحاظ فروش و تجمل به شامپو اضافه می‌کنند. حتی اگر سورفاکتانت خاصی، کف کافی تولید نکند به شامپوها مواد کف‌زا می‌افزایند که همه اینها جنبه تجمل و حفظ بازار تبلیغات را دارد.

پس ما چه‌طور یک شامپوی مناسب برای موهایمان بخریم؟

چون موها متفاوت هستند و شامپوها نیز مختلف، بهترین راه، امتحان کردن انواع شامپو و در نهایت انتخاب مناسب‌ترین آنهاست. برچسب روی شامپو به معرفی ترکیبات موجود در آن می‌پردازد. اگر موهای شما در اثر مواد مختلف مثل مواد **میش** یا **قر** یا به هر دلیل دیگری، آسیب دیده، بهتر است به اسیدیته شامپو دقت کنید. اسیدیته شامپوها بین قلیایی متوسط تا اسیدی سبک تنظیم می‌شوند.

اگر موهایتان آسیب‌دیده شامپوهای خنثی یا شامپویی با اسیدیته سبک که مو را کمتر متورم کرده و لایه خارجی کوتیکولی مو را کمتر به هم می‌ریزد، انتخاب کنید. موافقی که مو به نرم‌کننده احتیاج دارد، می‌توانیم از شامپوهایی که حاوی مواد نرم‌کننده هستند استفاده کنیم؟

خیر، توصیه ما این است که اگر موی شما به نرم‌کننده نیاز دارد، به جای استفاده از این‌گونه شامپوها، بعد از زدن شامپو و شستن آن، از یک نرم‌کننده استفاده کنید، چون مشکل است که یک شامپو دو عمل تمیز کردن و نرم کردن موها را با هم انجام دهد و در عین حال لایه‌ای از ذرات نرم‌کننده در آن شامپو روی موها باقی می‌ماند که

این ذرات، چسبندگی باعث تجمع چربی، شوره، ته‌آلودگی و موهای پاره‌شده می‌شود. بهترین کار این است که به موهای پاره‌شده شامپو بزنید و بعد از آبکشی از یک نرم‌کننده استفاده کنید. این ترکیبات وقتی به دنبال شامپو مصرف شوند، روی تار مو پوششی نامرئی و ظریف به جا می‌گذارند که کوتیکول به هم خورده می‌شود و مو را صاف می‌کند و ممکن است حتی جاهایی از کوتیکول مو را که کنده شده است، پُر کند. با این کار، مو کمتر گره می‌خورد و به راحتی شانه می‌شود و به درخشندگی و توان آن افزوده می‌شود.

اکثر کاندیشنرها (Conditioner) یا حالت‌دهنده‌ها، فوری عمل می‌کنند و فقط برای یک دقیقه باید روی مو بمانند و سپس آبکشی شوند. این ترکیبات تقریبا برای اکثر مردم رضایت‌بخش هستند، اما برای موهای آسیب‌دیده باید از حالت‌دهنده‌های سنگین‌تری استفاده کرد که قبل از آبکشی، باید مدت 10 دقیقه یا بیشتر روی سر بمانند.

یادآور می‌شوم به ادعاهای گوناگون تبلیغاتی توجه نکنید و این نکته را به یاد داشته باشید که ساقه موها بافت مرده‌اند و نمی‌توان آنها را تغذیه کرد و یا آسیب‌ها را

به طره، دایمی تغذیه داد. کاندیشنرها به طره، موقتاً عموماً می‌کنند و پس از آن موها را با عصاره‌های گیاهی موجود در آنها موجب درمان آسیب‌ها نمی‌شوند؟

تنها راه درمان موهای آسیب‌دیده، کوتاه کردن آنهاست نه شستشو. باید منتظر ماند تا موی سالم جایگزین شود.

افزایده کردن انواع عصاره گیاهان و ... به حالت‌دهنده‌ها مانند سایر روغن‌ها یا پروتئین‌ها عمل می‌کند.

پروتئین‌ها به مو و سطح آسیب دیده می‌چسبند و کوتیکول را پُر می‌کنند. جالب است بدانید همه حالت‌دهنده‌ها یکسانند و تنها در قسمتی که مو به آن احتیاج دارد جذب می‌شوند و بقیه آبکشی می‌شود.

آب همیشه اولین ماده‌ای است که روی برچسب‌های این مواد وجود دارد، چون پایه همه مواد دیگر است.

جاذب‌الرطوبت‌ها و گلیسرین، با جذب آب از هوا، مو را نرم و براق می‌کنند.

پروتئین‌ها نیز موقتا ترک‌ها را به هم می‌چسبانند و سطح نابرابر مو را صاف می‌کنند تا موها آسیب جدی نبینند.

در همه این موارد، ترکیبات گیاهی، تخم‌آرد، چغندر، ... با اینکه گفته می‌شود خاصیت درمان‌آفرینی، جوانه‌زایی، اما سند علمی، برای آنها، ادعاهای موهوم ندارد. **مباحثه کننده: الهه رضائیان**