

## هر آنچه که باید از شامپوها بدانیم



حتما تا به حال براي خريد شامپو يا نرم‌کننده سري به بازار گيج‌کننده شامپوها زده‌ايد. هزاران نوع شامپو با قيمت‌هاي مختلف در بازار موجود است و هر روز هم انواع جديدتري به آنها افزوده مي‌شود...

حتما تا به حال براي خريد شامپو يا نرم‌کننده سري به بازار گيج‌کننده شامپوها زده‌ايد. هزاران نوع شامپو با قيمت‌هاي مختلف در بازار موجود است و هر روز هم انواع جديدتري به آنها افزوده مي‌شود. فروشنده‌هاي مختلف نيز شامپوهائي را به شما پيشنهاده مي‌کنند که بعضي از آنها واقعا از لحاظ قيمت با انواع ديگر تفاوت بسيار زيادي دارند. اما سوال اين جاست که آیا قيمت شامپوها معيار قابل قبولي براي بهتر بودن آنهاست؟ يك شامپوي مناسب بايد چه خصوصياتي داشته باشد؟ هر کدام از پرسش‌هاي زير ممکن است سوال شما هم باشد، اميدواريم پاسختان را دريافت کنيد.

### تاريخچه شامپو چيست؟

کلمه شامپو از يك لغت هندو به نام "چامپانا" به معني ماساژ دادن گرفته شده است. قبل از پيدايش شامپو به صورت امروزي، مردم براي شستشوي موي خود از مواد گياهي مانند سدر و چوبک و کنيرا و مواد معدني مانند خاک‌هاي سيليسي استفاده مي‌کردند، ولي صابون، متداول‌ترين ماده جهت شستشوي مو بود و به همين علت اولين شامپوها، شامپوهائي صابوني بوده‌اند و کم‌کم با پيدايش پاک‌کننده‌هاي مصنوعي، مخلوطي از صابون و پاک‌کننده و بالاخره پاک‌کننده‌هاي خالص عرضه شدند. البته در حال حاضر، هنوز هم بسياري از مردم به علت آگاه نبودن از مشکلي که قليايي بودن صابون و سختي آب براي مو پديد مي‌آورد، از صابون براي شستن موي خود استفاده مي‌کنند.

### بهترين شامپو چه شامپويي است؟

چيزي به عنوان بهترين شامپو وجود ندارد. اغلب شامپوها اثر پاک‌کنندگي رضايتمبخشي دارند و قيمتي که شما براي شامپو پرداخت مي‌کنيد، سليقه شخصي است و لزومي ندارد براي به دست آوردن شامپوي خوب، پول زيادي خرج کنيد. به اين معنا که الزاما گران بودن قيمت شامپو، معيار خوب بودن آن نيست. همه شامپوها حاوي ترکيبات سورفاکتانت هستند و عمل نظافت و زدودن چربي، چرک و ساير زوايد روي مو را انجام مي‌دهند که اين مواد همراه با کف در موقع آبکشي از بين مي‌رود. آیا استفاده مکرر از شامپو موجب کدر شدن و آسیب دیدن مو می‌شود؟ استفاده از شامپوهائي نامناسب و عدم به کارگيري روش صحيح استفاده از شامپو باعث کدورت و آسیب‌ديدگي موها مي‌گردد. در صورتي که شامپوي مناسب موي خود را پيدا نموده و روش صحيح شامپوکردن و خشک کردن مو را ياد بگيريد، مي‌توانيد با

خيال آسوده موي خود را هر روز يا چند بار در روز شستشو دهيد. همه توليدکننده‌ها ادعا مي‌کنند شامپوي شان بهترين است. آیا واقعا شامپوها فرقي با هم ندارند؟ تفاوت بسيار زيادي بين شامپوهائي مختلف از نظر كيفيت ماده اوليه مورد استفاده، فرمولاسيون به کاربرده شده، رعايت اصول بهداشتي در خط توليد، جنس تجهيزات ساخت و بسته‌بندي و همچنين دقت توليدکننده در کنترل كيفيت محصول نهايي وجود دارد. ضمن آنکه شرايط نگهداري محصول تا رسيدن به دست مصرف کننده از عوامل مهم و موثر در كيفيت نهايي شامپو است. چگونه يك شامپوي مناسب براي موهايمان انتخاب کنيم؟ چون موها متفاوت هستند و شامپوها نيز مختلف، بهترين راه امتحان کردن انواع شامپو و در نهايت انتخاب مناسب‌ترين آنهاست.

برجسب روي شامپوها به معرفي ترکيبات موجود در آن مي‌پردازد. آنچه مهم است اينکه اگر موهاي شما در اثر مواد مختلف مثل مواد مش يا فر يا به هر دليل ديگري آسیب ديده است، بهتر است به اسيدپته شامپو دقت کنيد. اسيدپته شامپوها بين قليايي متوسط تا اسيدي سبک تنظيم مي‌شود. اگر موهاي‌تان آسیب‌ديده شامپوهائي خنثي يا شامپويي با اسيدپته سبک که مو را کمتر متورم کرده و لايه خارجي مو را کمتر به هم مي‌ريزد، مناسب‌تر است.

### آيا شامپوي نامناسب موجب ريزش موي سر مي‌شود؟

مردم وقتي شامپوي خود را عوض مي‌کنند، معمولا توجه بيش از حدي به حالت مو و پوست سر خود مي‌کنند. اگر بهبودي در وضعيت موهاي‌شان حاصل شود، آن را به فرآورده جديد نسبت مي‌دهند و برعکس در صورتي که وضعيت موهاي‌شان بدتر شود، بازهم فرآورده جديد را مقصر مي‌دانند؛ مثلا ريزش طبيعي موهاي خود را به شامپوي جديد نسبت مي‌دهند. تحقيقات نشان داده است که تعداد کمي از مردم از نقش عوامل ملي مانند شانه کردن، برس کردن، تاثيرات مخرب مواد شيميائي و يا حتي داروها، رژيم غذايي، بيماري يا ويژگي‌هاي توارثي در ريزش مو آگاه هستند. حقيقت آن است که شامپوها باعث ريزش مو نمي‌شوند، ضمن اينکه تاثيري بر ميزان ريزش يا رشد مجدد آن در طول روز ندارند.

مدت زمان آبکشي شامپو تا چه حد بايد طولاني باشد؟ پس از استفاده از شامپو موي خود را به خوبي و به طور کامل آبکشي کنيد تا هيچ اثري از کف شامپو روي موي شما باقي نماند. براي آبکشي شامپو از آب ولرم استفاده کنيد تا شامپو به طور کامل از روي مو خارج گردد، ولي دمائي آبکشي

کاندیشنرها با نرم کننده ها بستگی به عواملی مانند ضخامت موی شما دارد. هرگز از آب داغ برای آبکشی موی خود استفاده نکنید.

### **علت شوره سر چیست؟ شامپوی مخصوصی برای آن وجود دارد؟**

شوره سر به دلایل مختلفی به وجود می‌آید و می‌تواند به عوامل ارثی، هورمونی، جریان نداشتن هوای کافی در لابه‌لای

موهای سر، خستگی و استرس، برس زدن یا غلط برس زدن موها و تغذیه غلط، مربوط باشد. برای درمان و پیشگیری از این مشکل، باید از شامپوهای مخصوص ضد شوره استفاده کنید.

زیاد شامپو زدن، شوره را برطرف نمی‌کند، اما تمیز نگه داشتن موها ضروری است. در هر بار شستشوی مو چقدر شامپو استفاده کنیم؟

میزان مصرف شامپو به میزان چربی مو و پوست سر و بلندی مو بستگی دارد. به عنوان یک قاعده کلی میزان مصرف شامپو باید به اندازه‌ای باشد که موقع استفاده، کف حاصل از آن تمام سطح مو را

پوشاند. به یاد داشته باشید زمان استفاده از شامپو بعد از مرحله آبکشی اولیه می‌باشد، یعنی بعد از اینکه موی خود را به خوبی با آب خیس کردید.

شامپوی مورد استفاده باید هر چند وقت یکبار تعویض شود؟

در گذشته، برخی شامپوها نمی‌توانستند به طور کامل، آلودگی‌های مو و پوست سر را پاک کنند، در نتیجه نوع خاصی از آلودگی‌ها روی سر جمع می‌شد. بنابراین به مردم سفارش می‌کردند که هر چند وقت یکبار شامپوی خود را عوض کنند تا

این مشکل برطرف شود.

اما اگر در حال حاضر شامپوی مصرفی شما باعث تجمع آلودگی روی سطح مو و پوست سر شما نمی‌شود، تعویض مکرر

شامپو ضرورتی ندارد. از طرفی استفاده ی مداوم از محصولی خاص نیز توصیه نمی‌شود، زیرا در دنیای مدرن امروز، هر سال

محصولات جدیدی با خواص متنوع به بازار می‌آیند که عدم استفاده از آنها، باعث محرومیت شما از پیشرفت‌های تکنولوژی می‌گردد.

### **آیا کف زیاد شامپوها نشانه بهتر بودنشان است؟**

سورفاکتانت‌های زیادی با خواص متفاوت وجود دارند (ترکیبات سورفاکتانت در شامپو، عمل نظافت و زدودن چربی، چرک و سایر

زوائد روی مو را انجام می‌دهند). 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 سورفاکتانت شامپوی موی چرب در مقایسه با شامپوی موی خشک، باید خاصیت چربی‌زدایی

بیشتری داشته باشد.

در هر صورت مصرف‌کنندگان، عملاً اختلاف بین شامپوها را خیلی سخت متوجه می‌شوند، بنابراین حتی تصور نکنید

شامپوهایی که تحت عنوان شامپوی تقویتی هستند، شامپوی بهتری هستند. تولیدکنندگان، عوامل غلیظ یا رقیق‌کننده را به

لحاظ فروش و تجمل به شامپو اضافه می‌کنند و حتی اگر سورفاکتانت خاصی کف کافی تولید نکند، به شامپوها مواد کف‌زا

می‌افزایند که همه اینها جنبه تجمل و حفظ بازار تبلیغات را دارد.

شامپوهای ویتامینه، حالت‌دهنده و گیاهی می‌توانند موجب درمان آسیب‌های مو شوند؟

تنها راه‌هایی از موهای آسیب‌دیده، کوتاه کردن آنها است. باید منتظر ماند تا موی سالم جایگزین شود. پروتئین‌ها به مو و

سطح آسیب دیده می‌چسبند و کوتیکول را پر می‌کنند. جالب است بدانید همه حالت‌دهنده‌ها یکسان‌اند و تنها در جایی که

موها به آن احتیاج دارد، جذب می‌شوند و بقیه آبکشی می‌شود. آب همیشه اولین ماده‌ای است که روی این مواد می‌نشیند،

چون پایه همه مواد دیگر است. مواد جاذب رطوبت و گلیسیرین با جذب آب از هوا مو را نرم و براق می‌کند. پروتئین‌ها نیز موقتا

ترک‌ها را به هم می‌چسبانند و سطح ناهموار مو را صاف می‌کنند تا آسیب جدی نبیند.

در مورد بعضی ترکیبات گیاهی و تخم‌مرغ و حنا و... با اینکه گفته می‌شود خاصیت طراوت‌افزایی و جوانی دارد، اما سند علمی

برای چنین ادعایی موجود نیست.

### **شامپوهایی که حاوی نرم‌کننده هستند، واقعا مؤثرند؟**

اگر موی شما به نرم‌کننده نیاز دارد، به جای استفاده از شامپوی حاوی مواد نرم‌کننده، بعد از شامپو زدن از یک نرم‌کننده جدا

استفاده کنید، چون مشکل است که یک شامپو، دو عمل را با هم انجام دهد، یعنی هم موها را تمیز کند و هم یک لایه نازک

نرم‌کننده روی موها قرار دهد. همچنین بعد از استفاده از شامپوهای حاوی مواد نرم‌کننده، لایه‌ای از ذرات مواد نرم‌کننده روی

موها باقی می‌ماند که این ذرات می‌توانند باعث تجمع چربی و کثیفی مو شوند.

بهترین کار این است که مویتان را شامپو کنید و بعد از آبکشی، از یک نرم‌کننده استفاده کنید. این ترکیبات وقتی بعد از شامپو

مصرف شوند، روی تار مو، پوشش نامرئی و ظریفی به جای می‌گذارند که کوتیکول به هم خورده ی مو را صاف می‌کند و ممکن

است حتی جاهایی از کوتیکول مو را که کنده شده است، پر کند. با این کار، مو کمتر مستعد گره خوردن شده و به راحتی

شانه می‌شود و به درخشندگی و توان آن افزوده می‌شود.

حالت‌دهنده‌ها اکثراً فوری عمل می‌کنند و فقط برای یک دقیقه روی مو مانده و سپس آبکشی می‌شوند. این ترکیبات تقریباً

برای اکثر مردم خوشایند هستند، اما برای موهای آسیب‌دیده باید از حالت‌دهنده‌های سنگین‌تر استفاده کرد (که باید قبل از

آبکشی به مدت 10 دقیقه یا بیشتر روی سر بمانند)، اما نباید به ادعاهای گوناگون تبلیغاتی توجه کنید.

این نکته را به یاد داشته باشید که ساقه موها بافت مرده‌اند و نمی‌توان آنها را تغذیه کرد و یا آسیب آنها را به‌طور دائم برطرف

نمود.