

תנו לגדול בשקט

השיער שלך לא צומח מהר מספיק? הגיע הזמן שתשאלי את עצמך כמה שאלות חשובות

תמר איל-לה



ס

פרופוביה. אוקיי, יש מצב שהמצאתי עכשיו מילה, אבל נשבעת לכם שהתופעה הזו מסתובבת בקרבנו. נשים שמפחדות ללכת למספרה בגלל שהידיים של מעצבי השיער לפעמים קלות מדי על המספרים. הסיבה העיקרית: לשיער לוקח יותר מדי זמן לצמות. או כמו שהמורות היו מסכמות את זה: "הוא לא ממש את מלוא הפוטנציאל שלו". ועכשיו, רגע של עובדות: צמיחת שיער ממוצעת לחודש נעה בין 1 ל-1.5 ס"מ (עם נטייה דווקא לחלק התחתון של הסקאלה). לצערנו, אצל חלק גדול מאיתנו המצב רחוק מלהיות אופטימלי. למה זה קורה? בגלל הרבה סיבות, הנה עיקרן:

מתי לאחרונה ביקרת אצל רופא העור?

"התחנה הראשונה לבריאת מצב השיער אמורה להיות אצל רופא עור, שיבצע תשאול מקיף לגבי ההיסטוריה הרפואית, יבצע בדיקה פיזיקלית של הקרקפת בעזרת מכשיר מגדיל ולפי הממצאים ישלח לבריאות דם, יבצע אבחון פתולוגי נרחב ויחליט מה יהיה בהמשך", מסביר לנו ד"ר אמיר קורן, מומחה ברפואת עור ואסתטיקה במרפאת המומחים של ד"ר אופיר ארצי. כך, למשל, מחלות אוטואימוניות, בלוטת תריס בתת-תפקוד, מצבים הורמונליים שונים, בעיות כמו פסוריאזיס ואטופיק דרמטיטיס ואפילו נטילת גלולות למניעת היריון – עלולים להשפיע באופן ישיר ועקיף על צמיחת השיער. "הפתרונות הרפואיים שאני מבצע כיום הם שלושה: נותן מרשם לתכשירי מריחה לקרקפת, שיעילותם נחשבת בינונית-נמוכה; מבצע טיפולי PRP שבהם אנחנו נוטלים רגيمات דם מהמטופל, מפרידים בין התסיות לכדוריות הדם הלבנות והאדומות ואת התסיות המועשרות בפלסמה מזריקים לקרקפת להאצת הצמיחה; ואחרון חביב – והכי חדשני – החדרת סיבים סינתטיים המותאמים ביולוגית לשיער מבחינת גוון וטקסטורה. הסיבים עצמם ארוכים, יוצאים מתוך סוג של מחסנית ונתפסים לקרקפת אחרי זריקת הרדמה מקומית".

מתי לאחרונה בדקת את הנשירה שלך?

באופן טבעי נושרות לנו מדי יום בין 100 ל-200 שערות. כיוון שלא נתחיל לספור אותן אחת-אחת, נוכל לבצע בדיקה מהירה שתעזור לאשש או להפריך את הספק. מה עושים? פשוט מורידים את הראש למטה ומסרקים במשך כדקה. נפרדת מ-10 עד 15 שערות? מצבך תקין. הרבה יותר מכך? כנראה יש לך בעיה.

מתי לאחרונה הסתכלת באמת על השיער?

ולא. הכוונה איננה למבט חטוף בראי וסימון וי על התסרוקת, אלא למבט פנימי אמיתי הבוחן את השערה. ולמה? כי מתברר שההאטה בצמיחת השיער עלולה לנבוע מ"שבירת" השיער במהלך הצמיחה או התפצלות שלו לאורך ובקצוות. הסיבות לכך רבות ומגוונות ונעות בין פעולות סירוק מוטעות (כמו יותר מדי סירוקים, שימוש במברשות לא מותאמות וכדומה) או שימוש תכוף בפן. "מלבד אבחון רגיל שאני מבצע בעין לגבי מצב השערה, אני נעזר גם במצלמת KERASCOPE של קרסטס, שמגדילה פי 600 ועוזרת למפות את המצב האמיתי הן של השיער והן של הקרקפת, כדי להגיע לתשובה הכי מדויקת שיש. האם הקרקפת רגישה ולכן אינה יכולה לסייע בצמיחה? האם היא מפתחת בכלל זקיקים חדשים? האם השיער נמצא בצפיפות תקינה? וכדומה", מסביר לנו מעצב השיער אילן מרגלית. את תהליך האבחון רואים בלייב על גבי מסך אייפד, ומניסיון אני יכולה להעיד שמדובר במראות לא נעימים על גבול הקשים. אולם, זו תחילת הדרך לפתרון.





מתי לאחרונה בחנת את התזונה שלך?

"תזונה טובה משפרת את איכות החיים, ובכלל זה את השיער", מציינת מיה בן אפרים, דיאטנית קלינית ובעלת רשת לתוכניות הרזיה אונליין. "התזונה היא מרכיב מהותי בבריאות השיער וביכולתה להפוך אותו לארוך, מלא ואוורירי יותר. במצב של אנורקסיה, למשל, השיער נושר ויש קרחת", היא מסבירה. "בראש ובראשונה מי שאחרים לתיקון התאים ומסייעים לזיקי השיער לצמוח הם החלבונים – בעיקר דגים, כמו סלמון, טונה, מקרל וסרדינים, ביצים, טופו ובשר רוה – וכמובן, האבץ שנמצא בקינואה, באגוזים ובקטניות". בנוסף, כדאי לצרוך אומגה 3, שנמצאת גם היא בדגים או בתוספי תזונה (טבעונים יוסיפו זרעי פשתן) ואחראית בין השאר על הגברת הלחות בשיער שמסייעת בצמיחה תקינה שלו. המלצה נוספת של בן אפרים היא לשלב בין סיון לוויטמין D, שמשפר את ספיגתו בגוף, כמו למשל, לאכול לחם מועשר בוויטמין D עם תוספת של גבינת ריקוטה, סלמון או ביצה.

מה עם רמת הלחץ שלך?

טוב, בואי נדבר דוגרי. אין כל כך צורך לבדוק. את יודעת מה מצבך על הסקאלה. ניהוש פרוע – אי שם בין הרמה הבינונית לגבוהה. באופן לא מפתיע, לרמת לחץ גבוהה יש גם קשר ישיר לצמיחת השיער, או יותר נכון – לאי־צמיחתו. כל המומחים הדגישו שירידה ברמות הלחץ תשפיע באופן ישיר וחיוכי על צמיחת השיער.

מתי לאחרונה קפצת לבית טבע?

"הצמחים והעשבים קשורים ישירות לשיער. הרי זה לא סתם שכל תכשיר חדש שיוצא לשיער מקודם שיווקית דרך תמציות הצמחים שבו", סבור אבי ציטרשפילר, עשבונאי (הרבליסט, מומחה לשימוש בצמחי מרפא) והבעלים של חוות "דרך התבלינים". "כדי לעודד צמיחת שיער אנחנו צריכים לעבוד בשלושה מישורים: לשפר את הסירקולציה של הדם כדי לעודד צמיחה בשורשים, להוסיף לתזונה מינרלים שבדרך כלל חסרים אם השיער חלש ולאזן בעיות הורמונליות שפוגעות בצמיחה". איך מבצעים זאת הלכה למעשה? לשיפור הסירקולציה ממליץ ציטרשפילר להכניס כף עלי רוזמרין, כף ציפורן החתול וכף סרפד לליטר מים רותחים, לשתות את הנוזל ולסירוגין להיעזר בו כדי לעסות את הקרקפת. לטיפול בנושא המינרלים – כדאי להיעזר בזרעי צ'ייה, חילבה, קצח וקינואה ולצרף אותם לתפריט הקבוע שלנו, החל בסלט וכלה בחביתה. לחוסר איוון הורמונלי מומלץ לשתות עלי מרווה רתוחים בתה ולאכול דקל ננסי.

מתי לאחרונה עשית בדק בית למוצרים שקשורים לשיער שלך?

וכשאני כותבת מוצרים, אני מתכוונת בעיקר למברשות, לגומיות ולמכשירים מחממים כמו פן, מחליק ומסלסל, שלהם יש השפעה מכרעת על עתיד (ולמען האמת גם הווה) צמיחת השיער שלך. כך, למשל, מומלץ תמיד, אבל בעיקר אם שורכן דק ועדין, לשנות את מיקום הקוקו ולוותר על "מצב מהודק" ככל האפשר. למה? כי הוכח מחקרית שלחץ על השיער באותה הנקודה בדיוק לאורך זמן, מפריע לשיער לצמוח ואף מביא להידרדרות ולנשירה.

"מכשירים מחממים, כדוגמת פן, מחליקים ומסלסלים, בעיקר אם משתמשים בהם בתדירות גבוהה, מחלישים את השערה ועלולים לגרום פיצול ושבירה שלה, וכך בעצם להשפיע לרעה על הצמיחה שלה", מסביר מעצב השיער רועי לולו. ההמלצה ההגיונית: הפחתת תדירות השימוש לטובת ייבוש טבעי וכמובן, התנהגות עדינה עד כמה שאפשר עם השיער. ומה לגבי המברשת? אם על המדרף שלכן מצויה מברשת עם סיבים טבעיים, נסו לוותר עליה לתקופה ולעבור לאחת עם סיבי ניילון שנחשבת עדינה יותר, כך שהסיכוי שהיא תפגע בשערה, "תקצוץ" אותה לאורכה ותפריע לצמיחה שלה – נמוך יחסית.

איפה משיגים?

קרסטס, שוורצקופף, לייבל. אם, פול מיטשל, MoroccanOil – במספרות מורשות. לוריאל פריז, פנטן, פינוק – ברשתות הפארם והשיווק. כריסטוף רובין, ברשת אפריל. פיטו פריז, ברשתות הפארם. רוסט, באתר www.medi-link.co.il. בוטיקיי, רשת חנויות. לייף, ברשת סופר־פארם



על החץ.

לטיפול בקצוות מפוצלים, שקל 110 MoroccanOil

Moisturizing Hair Cream Prevent Split Ends And Breakages קרם לטיפול בשבירת שיער, שקל 150 קריסטוף רובין

Repairing Serum For Damaged Lengths And Ends סרום חצמי לטיפול בשיער שבור וקצוות מפוצלים, שקל 160 פיטו פריז

Resistance Serum סרום לטיפול בשבירת שיער, שקל 229 קרסטס

Super Skinny Serum, סרום לסגירת קצוות מפוצלים, שקל 249 פול מיטשל

שמפו סרפד לחיזוק השיער, שקל 30 רוסט

סלס עם שיער ארוך (שהוא שלהן לגמרי!) מדברות על זה



צילום: Jeff Spicer, Fraser Harrison, Pascal Le Segretain, Rich polk, Gettyimages IL/ Rich fury

גיאנל מונה (ל־essence.com): "השיער שלי טבעי, ואני בעיקר משתדלת להימנע ממכשירים חשמליים. אני משתמשת במסכות משקמות. קשה לי מאוד לסרק אותו ופעם אפילו מסרק באמצע. המסר שלי לכולן הוא ששיער הוא ביטוי עצמי. תשמרו עליו טבעי, תגדלו אותו ותביעו את עצמכן".

ליסה בונה (לניריוורק טיימס): "השיער שלי אסוף בראסטות מעל 20 שנה, כי פשוט לא יכולתי לסבול את השעות הרבות שאני מטפלת בו. אני לא אוהבת לבקר במספרות וזה נראה לי כמו פתרון הגיוני. אני משתמשת במוצרים של פיטו ושל וולדה ופשוט חיה עם זה בשלום".

ליה מישל (ל־birdie.co.uk): "פעם קיצרתי את השיער ובשנייה שאחרי כבר חשבת שלעולם לא אחזור על זה שוב. אני יודעת שחשוב לדאוג לשיער כדי שהוא יגדל טוב. כשאני לא בצילומים אני משתדלת לא להשתמש בכלים מחממים, אוספת אותו לעגבנייה ובערב מורחת על הקצוות שלו שמן קוקוס כדי למנוע התפצלות".

בלויק לייבלי (לאתר Refinery 29): מעצב השיער שמלווה אותה כבר 12 שנה, רוד אורטגה, מודה שבעבר היא השתמשה בתוספות, אבל עכשיו אין לה צורך בהן – השיער שלה מספיק ארוך ובריא לכל תסרוקת שהיא. ומה הסוד שלה? לחפוף יום כן יום לא, לשנות את השמפו בהתאם לעונות השנה (בחורף, למשל, שמפו לגפח ובקיץ שמפו שנותן לחות) ולגזור קצוות. "אני לא עושה את זה כל שישה שבועות, אבל בהחלט משתדלת לעמוד בקצב סביר כדי שהשיער יצמח", סיפרה לייבלי למגזין.

באופן טבעי

איך מאריכים את השיער והופכים אותו לבריא יותר בעזרת מצרכים שיש בבית?

★ **קצת מפריה, אבל יש נשים שנשבעות בזה:** מערבבים 2 כפות שמן זית עם שני חלמוני ביצה ומדללים עם כוס מים. מעסים בעדינות את הקרקפת, ממתינים כ־20 דקות ושוטפים היטב.

★ **עוד שילוב של חלבונים שעובד:** ביצה שלמה עם 2 כפיות חומץ ושתי כפיות שמן קיק. מערבבים ומורחים על הקרקפת. ממתינים לפחות חצי שעה (אפשר יותר) וחופפים היטב.

★ **מתברר שגם סרפדים וגם בצלים יכולים להועיל לשיער:** חולטים חופן של סרפדים בתוך כוס מים חמים, ממתינים שהמים יתקררו ושוטפים בעדינות את השיער. כיוון שאת הבצלים לא נוה לבשל בכוס, עדיף להניח כמה כסיר עם מים ולהביא לרתיחה. ממתינים שהמים יתקררו ושוטפים איתם את השיער (ממש אין צורך לחפוף, רק לשטוף).

★ **עוד שטיפה אחרונה ודי:** תה ירוק. מניחים שקית אחת של תה ירוק בשתי כוסות מים רותחים. מחכים שהמים יתקררו, מוציאים את השקיק ומעסים היטב את הקרקפת במי החליטה. מה שבטוח, זה לא יזיק.