



IZABELA SZYMCZAK jest trychologiem. W swojej warszawskiej klinice Hair Lab doradza pacjentkom, jak dbać o włosy i skórę głowy. Wykonuje też zabiegi niechirurgicznego uzupełniania włosów.

Zdrowa skóra piękne włosy

Delikatna pielęgnacja

Mam kłopot z doбором szamponu. Nawet po ziołowym skóra głowy strasznie mnie swędzi i piecze, jest napięta i sucha. Co robić? Magda z Warszawy

Prawdopodobnie ma pani bardzo wrażliwą skórę głowy, która wymaga stosowania delikatnych kosmetyków. Najlepiej używać szamponów z łagodnymi substancjami myjącymi, kojącymi wyciągami i minimalną ilością substancji zapachowych. Każdą osobę podrażnia co innego, dlatego może się zdarzyć, że nawet delikatny szampon spowoduje dyskomfort. Wtedy trzeba sięgnąć po inny i szukać ideału aż do skutku. Jeśli to możliwe, w drogeriach i aptekach radzę prosić o próbki preparatów. War-

to też używać lakierów i pianek dla osób o wrażliwej skórze głowy, bo zwykle kosmetyki do stylizacji też często powodują podrażnienia.

1. Szampon do wrażliwej skóry głowy, Foltene Pharma, 45 zł/200 ml
2. Emulsja na suchą skórę głowy, Emolium, 44 zł/100 ml
3. Lakier do włosów Sensitive, Wella, 13 zł/250 ml



Fryzura do odświeżenia

Co zrobić, by powstrzymać przetłuszczanie się włosów? Moja fryzura już na drugi dzień po umyciu głowy jest oklapnięta i niezbyt świeża. Małgosia z Raciąży



1. Szampon Cotton Fresh, Schauma, 7 zł/250 ml
2. Szampon w kremie na bazie glinki Argeal, Ducray, 48 zł/150 ml
3. Szampon Fructis Fresh, Garnier, 10 zł/250 ml

Przede wszystkim włosy trzeba myć tak często, jak tego potrzebują, czyli nawet codziennie. Jeśli będziemy to zaniedbywać, możemy wywołać stan zapalny skóry głowy. Najlepiej sięgnąć po szampon do włosów przetłuszczających się, przeznaczony do częstego stosowania. Tego typu kosmetyki nie przesuszają nadmiernie skóry głowy, tylko delikatnie regulują pracę gruczołów łojowych. Do mycia używajmy zawsze chłodnej wody, bo gorąca zwiększa łojotok. Kiedy tylko możemy, unikajmy też używania suszarki. Poza tym pamiętajmy, by odżywkę nakładać jedynie na końce włosów. Dzięki temu nie obciążymy niepotrzebnie skóry głowy.

Łupież pokonany

Musiałam zrezygnować z noszenia ukochanych ciemnych ubrań, bo na ramiona ciągle osypują mi się białe płatki. Jak raz na zawsze zlikwidować ten problem? Weronika z Konina

Łupież jest efektem nadmiernego złuszczenia się naskórka. Zwykle występuje w dwóch odmianach: suchej i tłustej. Łupież suchy to drobne płatki osypujące się przy każdym ruchu. Jeśli go nie leczymy, może zamienić się w łupież tłusty. Duże, żółte łuski przylegają wtedy do skóry głowy.

■ **Skąd się bierze**
Wywołuje go pewien gatunek drożdżaków, który żyje na naszej skórze w niewielkich koloniach i zwykle nie wywołuje żadnych dolegli-

wości. Kiedy wzrasta łojotok, drożdżaki zaczynają się namnażać i pojawia się łupież. Ten problem zdarza się też u osób, których organizm nieprawidłowo reguluje nawet na normalną ilość drożdżaków: zamiast je tolerować, zaczyna się przed nimi bronić. Pojawieniu się łupieżu sprzyjają zaburzenia hormonalne, życie w ciągłym stresie, a także niezdrowa dieta.

■ **Jak z nim walczyć**
Najskuteczniejszym środkiem są szampony. Najsilniej działa-

ją te lecznicze, dostępne w aptece, np. Nizoral, La Roche-Posay, Pharmaceris, Polpharma. Usuwiają warstwę zrogowiałego naskórka, działają przeciwzapalnie i przeciwgrzybiczo. Ważne, by takim kosmetykiem myć głowę 2-3 razy w tygodniu przynajmniej przez miesiąc. W pozostałe dni można stosować zwykły szampon. Niestety, łupież lubi powracać. Dlatego, nawet gdy problem minie, warto sięgać po szampon leczniczy raz w tygodniu.

1. Ampułki Dercos Aminexil Pro, Vichy, 180 zł/12 szt. 2. Ampułki Wypadanie Scalptherapie Biologie, Matrix, 131 zł/10 szt. 3. Kuracja przeciw wypadaniu włosów dla kobiet Bioclin Phydrium Advance, Istituto Ganassini, 130 zł/15 szt. 4. Ampułki do włosów wypadających, Seboradin, 34 zł/14 szt.



Mocne cebulki

Zauważyłam, że ostatnio wypada mi więcej włosów niż zwykle. Dlaczego tak się dzieje? Co można na to poradzić? *Maria z Grójca*

Jesienią i wiosną na nadmierne wypadanie włosów uskarża się wiele osób. Jeśli jednak problem nie mija i włosy wypadają przez kilka miesięcy, trzeba znaleźć przyczynę. Winne mogą być hormony, restrykcyjna dieta, stres lub niektóre leki, np. na cukrzycę czy nadciśnienie. Czasami włosy wypadają po źle wykonanych zabie-

gach fryzjerskich, np. farbowaniu czy trwałej ondulacji. Aby zmniejszyć problem, sięgnijmy po kosmetyki z substancjami wzmacniającymi i poprawiającymi odżywienie cebulek, np. w formie ampulek. Trzeba stosować je regularnie zgodnie z zaleceniami producenta przynajmniej przez kilka tygodni. Gdy taka kuracja nie

daje rezultatów albo problem jest bardzo zaawansowany, zgłośmy się do trychologa. Przeprowadzi on specjalistyczne badania skóry głowy i włosów. Zależnie od ich wyników zaproponuje zabiegi w gabinecie lub intensywne kosmetyki do stosowania w domu. Często potrzebna jest też konsultacja endokrynologa lub dermatologa.

Gęste od zaraz

W czasie menopauzy moje włosy bardzo się przerzedziły. Słyszałam, że można je zagęścić, tak by wyglądały naturalnie. Na czym polega taki zabieg? *Helena z Gdańska*

Do zagęszczania wykorzystuje się naturalne włosy. Są one przygotowane na indywidualne zamówienie, z uwzględnieniem takich charakterystycznych elementów jak struktura, kolor, gęstość, długość i skręt. Nowe włosy są zespolone z rosnącymi za pomocą specjalnego kleju, taśm albo klamerek. Wyglądają bardzo naturalnie i praktycznie nie da się ich odróżnić od własnych. Bez problemu czesze się je, myje i farbuje. W niczym nie ograniczają naszej aktywności. Można w nich spać, kąpać się, uprawiać sport. A najważniejsze, że pozwalają zapomnieć o wstydlwym problemie i znowu cieszyć się piękną fryzurą. Cena takiego zabiegu zaczyna się od 4 tysięcy złotych.

MASZ PYTANIE DO TRYCHOLOGA? NAPIŚZ DO NAS! „Dobre Rady”, ul. Warecka 11a, 00-034 Warszawa z dopiskiem PYTANIE DO TRYCHOLOGA e-mail: dobrerady@burda.pl UWAGA! Na listy od czytelników specjalista odpowiada tylko na łamach pisma.

