



O włosy od idea

Twoja czupryna wygląda tak, jak się czujesz. Jeśli jesteś zmęczona, niewyspana lub źle się odżywasz, włosy będą wyglądały gorzej niż zwykle. Na szczęście można je wzmocnić i sprawić, by wróciły do formy.

TEKST: JOANNA KARWAT

Mężczyźni z bujnym owłosieniem głowy postrzegani są przez Polki jako bardziej atrakcyjni. Działa to także w drugą stronę – panowie doceniają i podziwiają gęste i błyszczące włosy u płci pięknej. I nie ma tu znaczenia ich długość. Co zatem zrobić, gdy czupryna zaczyna wyglądać coraz gorzej? Mamy dla ciebie kilka podpowiedzi. ■

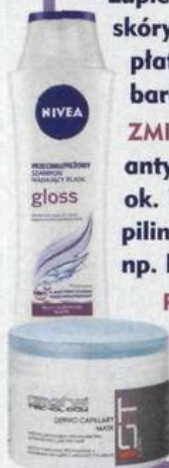
POJAWIŁ SIĘ ŁUPIEŻ

Suchy jest bardziej widoczny niż tłusty, bo drobne białawe fragmenty naskórka osypują się z włosów na ubranie.

Łupież tłusty jest mniej widoczny, bo przylega do skóry głowy w postaci nasiąkniętych łojem żółtych płatków naskórka. Przy tłustym łupieżu zwykle bardzo swędzi skóra.

ZMIEN SZAMPON. Używaj tylko specjalnego antyłupieżowego szamponu, np. Nivea Gloss, ok. 10 zł. Raz w tygodniu możesz też robić delikatny piling skóry głowy. Użyj do tego specjalnej maski, np. Dermo Capillary Mask, ok. 90 zł.

RÓB DOMOWE PŁUKANKI. Obkurczają gruczoły łojowe i działają przeciwzapalnie, przywracają skórze naturalny, lekko kwaśny odczyn. Przy łupieżu suchym umyte szamponem włosy płucz dezynfekującym naparem z liści szalwii.



PRZETŁUSZCZAJĄ SIĘ

Codziennie myjesz włosy, a i tak każdego wieczora są przyklepane i tłuste. To nie same włosy się przetłuszczają, chociaż na pierwszy rzut oka tak to wygląda. To gruczoły łojowe obecne w skórze głowy produkują za dużo sebum.

ODPOWIEDNIO PIELĘGNUJ. Pamiętaj, by używać tylko kosmetyków do włosów przetłuszczających się (w ich składzie jest dziurawiec, pokrzywa i rumianek). Użyj np. szamponu Joanna Z Apteczki Babuni, ok. 6 zł; Seboradin, ok. 15 zł. Myj włosy tak często, jak chcesz, ale tylko raz nakładaj szampon. Płucz włosy wyłącznie letnią wodą i w trakcie mycia nie masuj głowy zbyt intensywnie, bo takie zabiegi pobudzają skórę do wydzielania jeszcze większej ilości łoju.

NAŁÓŻ MASKE. Sięgnij po glinkowe maski do włosów przetłuszczających się: pomogą pozbyć się ze skóry głowy wszelkich zanieczyszczeń, a stosowane regularnie unormują pracę nazbyt aktywnych gruczołów łojowych.



OSŁA

SĄ SUCHĘ JAK WIÓR

Mało kto pamięta, że włosy, tak jak skóra na twarzy i ciele, potrzebują dobrego nawilżenia. Kiedy im go brakuje, stają się kruche, łamliwe, elektryzują się, puszą i trudno je ułożyć. Przesuszone włosy szybko matowieją i mogą nawet zmienić kolor (na jaśniejszy o ton lub dwa). Za to podczas farbowania wchłaniają bardzo dużo barwnika (mają intensywny odcień), a potem szybko tracą kolor. Szczególnie widać to u kobiet, które farbują włosy na ciemny kolor.

MYJ Z UMIAREM. Włosy przesuszone potrzebują wody, ale taka z mycia nie zostanie przez nie przyswojona. Co więcej, może sprawić, że włosy przesuszą się bardziej. Dlatego nie myj ich codziennie, a szamponu nie wcieraj bezpośrednio w głowę, tylko rozmieszaj go najpierw z wodą. Stosuj kosmetyki nawilżające (np. szampon Pantene Pro-V, ok. 12 zł). Po myciu nałóż maskę odbudowującą, np. Yves Rocher, ok. 29 zł.

SZCZOTKUJ WŁOSY. Czesanie miękką szczotką poprawia krążenie krwi w skórze (włosy stają się lepiej odżywione). Wzmaga też wydzielanie łoju, który zamyka łuski włosów.



Nawet najlepsze kosmetyki nie pomogą, gdy przyczyną osłabienia lub wypadania włosów jest stres, choroba (np. tarczycy) lub zażywanie leków hormonalnych.

WYPADAJĄ NA POTĘGĘ

Taki problem ma co piąta młoda mama, zwykle między trzecim a szóstym miesiącem po porodzie. Za wypadanie włosów po urodzeniu dziecka odpowiedzialna jest zmiana stężenia hormonów w organizmie. Wcześniej (w ciąży) wysoki poziom estrogenów pobudzał do pracy mieszki włosowe i hamował wypadanie włosów. Około trzeciego miesiąca po porodzie poziom ten gwałtownie spada. Efekt? Włosy wychodzą niemal garściami. Wypadają te, które miały już to zrobić dawno, i te, które wypadają planowo. Ta zatrważąca akcja zakończy się, gdy ucichnie burza hormonalna, czyli mniej więcej sześć do dziewięciu miesięcy po porodzie (trochę później, jeśli karmisz piersią). Możesz jednak pomóc swoim włosom odzyskać siłę i vitalność.

PAMIĘTAJ O DIECIE. O sile włosów w dużej mierze decyduje dieta. Jedz mięso, drób i ryby, bo zawierają niezbędne do prawidłowej budowy włosa cynk, żelazo i miedź. Dobre są także gruboziarniste kasze.

UŻYJ KURACJI WZMACNIAJĄCEJ. Stosuj linie produktów do włosów osłabionych. Wypróbuj np. szampon przeciwdziałający wypadaniu Novoxidyl, ok. 28 zł. Przed snem nakładaj na skórę głowy płyn wzmacniający włosy, np. Klorane, ok. 140 zł; Rene Furterer, ok. 190 zł. W nocy skóra głowy jest lepiej ukrwiona i wszystkie składniki mogą łatwiej dotrzeć do cebulek.



NIE MOGĘ ICH ROZCZESAĆ

Włosy cały czas ocierają się o ubrania i o siebie nawzajem. To sprawia, że ich łuski się podnoszą. Między innymi dlatego długie włosy (a szczególnie ich dolne partie) mogą się łatwiej mierzwić i sprawiać problemy przy rozczesywaniu.

ZMIEŃ STRATEGIĘ. Spróbuj delikatnie rozczesać włosy, gdy jest na nich odżywka (zaczniij od końcówek i stopniowo kieruj się do nasady). Pamiętaj, by kręcone włosy rozczesywać tylko na mokro, bo są z natury bardziej suche od prostych.

WZMACNIAJ I WYGŁADZAJ. Są specjalne preparaty, które ułatwiają rozczesywanie, ale długotrwałe efekty zapewnią kosmetyki, które nawilżają i regenerują włosy. Do niesfornej czupryny użyj np.: serum z olejkiem arganowym Argan Oil Bioélixir, ok. 10 zł; ziołowej odżywki w spreju Barwa Skrzyp Polny, ok. 6 zł; olejku rewitalizującego Moroccan Argan Oil Organix, ok. 30 zł.



MAGDALENA SZYM CZAK, TRYCHOLOG, PSYCHOLOG
WWW.HAIRLAB.PL

Stan skóry głowy i włosów można precyzyjnie określić za pomocą mikrokamery i badania cebulek. Na podstawie wyników trycholog dobiera indywidualną kurację lub podpowiada, jak pielęgnować włosy.