



WIEK WŁOSÓW

Włosy starzeją się tak samo jak skóra. Z wiekiem nie tylko tracą kolor, lecz także stają się cieńsze i bardziej podatne na łamanie. Możesz temu przeciwdziałać!

Proces starzenia się włosów zaczyna się po 25. roku życia. Zmienia się wtedy cykl rozwoju włosa – skraca faza wzrostu i następuje szybsze przejście do fazy wypadania. U każdego przebiega to trochę inaczej, w zależności od predyspozycji genetycznych oraz rodzaju włosów – mówi Magdalena Szymczak, trycholog z Kliniki Włosów Hair Lab (hairlab.pl). Jakie są objawy? Cienkie, pokruszone i siwe włosy, których jest do tego coraz mniej. Pogarsza się również ich wytrzymałość na suszenie, prostowanie czy farbowanie. Takie zmiany

dotyczą każdej z nas, choć najbardziej osób o słabych, delikatnych kosmykach, w których rodzinach występował problem łysienia. Wspólnie z ekspertami sprawdzamy, jakie są rozwiązania największych bolączek starzejących się włosów.

Mam coraz cieńsze włosy. Dlaczego?

– Z wiekiem mieszki włosowe ulegają miniaturyzacji, a tym samym nasze włosy stają się cieńsze – tłumaczy dermatolog Olga Warszawik-Hendzel

z Centrum Laseroterapii Elite w Warszawie (elite.waw.pl). Umówmy się, cudów nie ma – nie sprawimy, że włosy nagle będą żyły dłużej i staną się grubsze. Dzięki odpowiednim kosmetykom, także tym przeznaczonym do skóry głowy, możemy natomiast sprawić, że zyskają większą objętość.

Mam znacznie mniej włosów niż 15 lat wcześniej. Co robić?

– Jeśli włosy nie wypadły nagle, tylko na przestrzeni lat, to znaczy, że z wiekiem doszło do zmniejszenia ich łodyg w jednostkach włosowo-łojowych – wyjaśnia dr Warszawik-Hendzel. Najlepszym rozwiązaniem będzie mezoterapia, np. preparatem XL Hair® lub własnym osoczem. Cenne składniki wchłaniają się lepiej, gdy ukrwienie skóry głowy jest dobre. – By je poprawić, stosuj elektrostymulację i masaż, np. za pomocą dermarollera – podpowiada Magdalena Szymczak.

Czy zabiegi na porost i objętość włosów są skuteczne?

Tak, musisz tylko uzbroić się w cierpliwość. – Stymulowanie włosów do wzrostu jest procesem długotrwałym. Na efekty musimy poczekać co najmniej 3-4 miesiące (tyle mniej więcej czasu potrzebują włosy, żeby odrosnąć) – mówi dr Warszawik-Hendzel.

Dlaczego moje włosy zaczęły przypominać siano?

Jednym z objawów starzenia się włosów jest ich przesuszenie i puszenie się. Dzieje się tak z powodu spowolnionej aktywności gruczołów łojowych. Kiedy je myjesz, używaj letniej wody, by zamknąć ich łuski, a tym samym wygładzić. Mokre pasma są bardziej narażone na łamanie, więc bardzo delikatnie osuszaj je ręcznikiem (najlepiej papierowym) i rozczesuj szczotką o zaokrąglonych końcach. Ustaw strumień powietrza w suszarce na zimniejszy. Wychodząc na słońce, zawsze zabezpieczaj włosy przed promieniowaniem UV specjalną mgiełką.

Jak skutecznie ufarbować siwe włosy?

– Nie każda koloryzacja jest wystarczająco silna, żeby ufarbować siwe włosy, szczególnie jeśli jest ich na głowie więcej niż 50%. Dlatego w pewnym wieku koloryzację należy przeprowadzać wyłącznie w salonie fryzjerskim, nigdy w domu – podpowiada Ewa Dyoniziak-Flis, fryzjerka z salonu Dessange w Warszawie (dessange.pl).

Co powinnam jeść, by wzmocnić włosy?

Pokarmy bogate w aminokwasy, które znajdziemy w jajach, mięsie oraz rybach, te zawierające żelazo (szpinak, gorzka czekolada czy buraki). Dla rozwoju włosa istotna jest również biotyna, której bogatym źródłem są orzechy. Co z suplementami? Oczywiście nie zastąpią zrównoważonej diety, ale na pewno pozwalają wzmocnić włosy i są świetnym uzupełnieniem wszelkich kuracji przeciw wypadaniu.

Czy doczepianie włosów może być bezpieczne?

Tylko umiejętnie zrobione u dobrego fryzjera. Sprawdzone metodą jest np. Great Lengths (w salonach Dessange). Pasma naturalnych włosów, zakończone opatentowanym polimerem, którego skład chemiczny jest identyczny ze składem włosa ludzkiego, mocowane są za pomocą ultradźwięków. Są niemal niewidoczne i niewyczuwalne, nie obciążają też twoich własnych włosów. To dobry sposób na przeczekanie tych kilku miesięcy, zanim efekty innych zabiegów, np. mezoterapii, będą widoczne.



Merz Spezial Dragees to suplement diety, który zawiera kompleks cennych dla włosów składników: biotynę, aminokwasy cysteinę i metioninę, kwas foliowy, niacynę, kwas pantotenowy oraz ryboflawinę. Dzięki niemu włosy są mocne, gęste i lśniące.