



► TEKST: JOANNA KARWAT

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

POJAWIŁ SIĘ ŁUPIEŻ

Suchy łupież jest bardziej widoczny niż tłusty, ponieważ drobne białawe fragmenty naskórka osypują się z włosów na ubranie. Łupież tłusty jest mniej widoczny, bo przylega do skóry głowy w postaci nasiąkniętych tojem żółtawych platków naskórka. Przy tłustym łupieżu natomiast zwykle bardzo swędzi skóra.

ZMIENŃ SZAMPON. Używaj tylko specjalnego antyłupieżowego szamponu, np. Nivea Gloss, ok. 10 zł. Raz w tygodniu możesz też robić delikatny piling całej 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. Jednak co ciekawe, 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, które oblepia włosy.

ODPOWIEDNIO PIELĘGNUJ. Pamiętaj, aby 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 (nigdy gorącą lub bardzo zimną) i w trakcie mycia nie masuj głowy zbyt intensywnie, bo takie zabiegi pobudzają skórę do wydzielania jeszcze większej ilości łoju.

NAŁÓŻ MASKĘ. Sięgnaj regularnie po gotowe glinkowe maski do włosów przetłuszczających się – są rewelacyjne! Pomogą pozbyć się ze skóry głowy wszelkich zanieczyszczeń, a stosowane systematycznie stopniowo unormują pracę nazbyt aktywnych gruczołów łojowych.



FOT.:INDIGOIMAGES

włos idealny

Uwielbiamy gęste i błyszczące, zdrowe włosy zarówno u siebie, jak i... u płci przeciwnej. Tak tak, mężczyźni z bujnym owłosieniem głowy postrzegani są przez Polki jako bardziej atrakcyjni. I nie ma tu znaczenia ich długość. Co zatem zrobić, kiedy czupryna w ciąży za-

miast coraz piękniej, jak zapewniała przyjaciółka, zaczyna wyglądać coraz gorzej? Mamy dla ciebie kilka cennych podpowiedzi...



NAWET NAJLEPSZE KOSMETYKI NIE POMOGĄ, GDY PRZYCYNĄ OSŁABIEŃ LUB WYPADANIA WŁOSÓW JEST STRES, CHOROBA (NP. TARCZYCY) LUB ZAŻYWANIE LEKÓW HORMONALNYCH.

SĄ SUCHIE 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 szalenie intensywny odcień), a potem szybko tracą kolor. Szczególnie widać to u kobiet, które farbują włosy na jeden z ciemnych kolorów.

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 rozsmieszaj 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 łożu, który zamyka łuski włosów.



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 wychodzą planowo. Ta zatrważająca akcja zakończy się, gdy uciwnie 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 siłę włosów w dużej mierze decyduje dieta. Jedz mięso, drób oraz ryby morskie, ponieważ 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.

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

WZMACNIJ I WYGŁADZAJ. Są specjalne preparaty, które ułatwiają rozczesywanie, ale długotrwałe efekty zapewnią kosmetyki, które nawilżają i regenerują włosy. Do niesiernej czupryny użyj np.: serum z olejkami 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 SZYMCZAK,
TECHNOLOG, PSYCHOLOG
WWW.HAIRLAB.PL

Warto zbadać skórę głowy i włosy – ich stan można precyzyjnie określić za pomocą mikrokamery i badania cebulek. Na tej podstawie trycholog dobiera indywidualną kurację lub pielęgnację dla włosów.