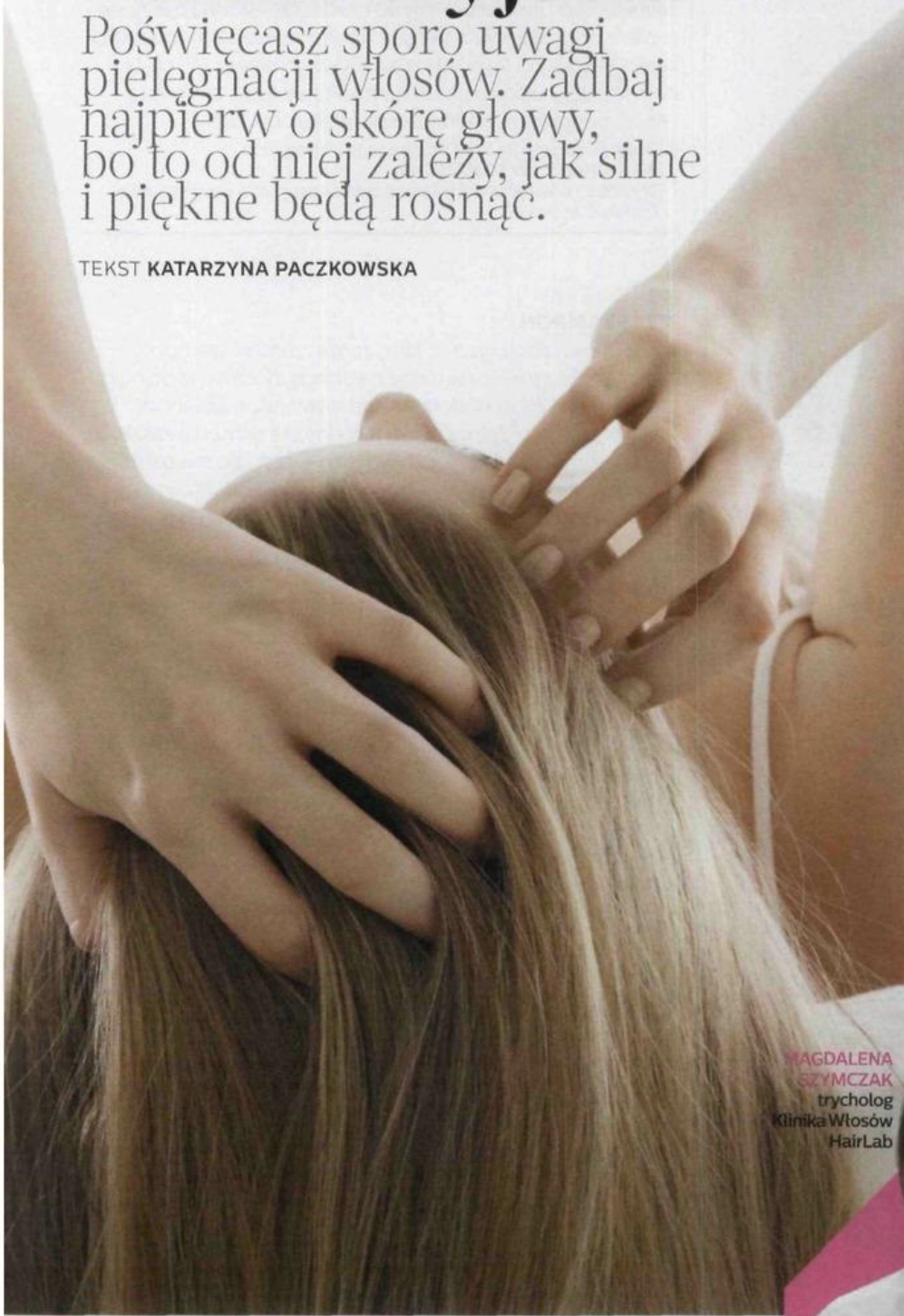


Punkt wyjścia

Poświęcasz sporo uwagi pielęgnacji włosów. Zadbaj najpierw o skórę głowy, bo to od niej zależy, jak silne i piękne będą rosnąć.

TEKST KATARZYNA PACZKOWSKA



MAGDALENA SZYMCZAK
trycholog
Klinika Włosów
HairLab

Pielęgnując włosy, starannie wybierasz szampon, nakładasz maskę, co jakiś czas podcinasz końcówki i konsultujesz się z fryzjerem. Jeśli włosy są zdrowe, ta troska wystarczy, by dobrze wyglądały. Powinnaś jednak wiedzieć, że włos jest martwą tkanką. To skóra głowy jest podłożem, w którym znajduje się jego żywa część, odpowiedzialna za to, jak silny będzie w przyszłości. Warto więc jej też poświęcić trochę uwagi, nawet wtedy, gdy z głowy nie sypie się łupież, nie swędzi i nie jest podrażniona. O to, jak można o nią zbać, zapytaliśmy Magdalenę Szymczak, trychologa z kliniki HairLab.

Na początek... mycie

Na skórze głowy, jak wszędzie, zbiera się brud, warstwa sebum, martwy naskórek i pozostałości kosmetyków. Jest ona bardziej narażona na kumulowanie się zanieczyszczeń i z powodu owłosienia trudniejsza do oczyszczenia. Dopiero w badaniu trychologicznym, przy użyciu małej kamery, widać szczegóły – całkiem sporą warstwę zanieczyszczeń. Stosowanie zwykłych szamponów do włosów może nie wystarczyć, by tę warstwę usunąć. Pomogą specjalistyczne kosmetyki, które odciążą skórę głowy.

„Kiedy nic się nie dzieje, tzn. gdy włosy możemy myć co kilka dni, skóra nie jest zaczerwieniona i nie piecze, wtedy wystarczy raz na jakiś czas zastosować kurację oczyszczającą za pomocą szamponu przeznaczającego do tego celu. Gdy zaś przetłuszczanie się skóry głowy zaczyna dokuczać, pojawia się łupież suchy lub tłusty, zaczyna swędzieć, wtedy należy lepiej o nią zadbać. Sam szampon oczyszczający nie poradzi sobie z dużym zanieczyszczeniem skóry, ma za mało skoncentrowany skład. Wtedy lepiej zdecydować się na pilingi do skóry głowy. Mówi się o nich ostatnio coraz więcej. Przypominają maski, w skład których wchodzi aminokwasy, witaminy z grupy B czy H oraz kojący swędzenie mentol. Wystarczy nałożyć piling na głowę i pozostać na kilka minut. Taki zabieg należy wykonywać raz w tygodniu” – mówi Magdalena Szymczak.

Woda na minusie

Skóra głowy i włosy przyciągają zanieczyszczenia. Włosy zbudowane są z keratyny, która jest białkiem o ujemnym potencjale elektrostatycznym. Brud ma ładunek jonowy dodatni, dlatego jest przez nie przyciągany. Na włosach zbierają się zanieczyszczenia powstałe naturalnie z gruczołów łojowych i potowych, ale też te pochodzące z zewnątrz, jak kurz.

„Nowością na rynku są tabletki OnZen, które wykorzystują zjawisko kontroli ładunków elektrostatycznych. Rozpuszcza się je w wodzie, można je też umieścić w słuchawce przysłuchawczej. W połączeniu z wodą produkują dwutlenek węgla, który ma działanie oczyszczające i silną jonizację ujemną,



dzięki czemu skutecznie usuwa z włosów i skóry głowy brud o ładunku dodatnim. Oczywiście ten proces zachodzi także na ciele, dlatego tabletki OnZen są polecane przy problemach atopowych – wyjaśnia Magdalena Szymczak.

Czysta głowa = silny włos

Celem oczyszczania skóry głowy nie jest tylko jej idealna czystość. Takie zabiegi przynoszą też inne korzyści. Kiedy głowa jest zanieczyszczona, a ujścia mieszków włosowych są zacopowane, włosom trudniej przychodzi przebić się przez skórę. Dochodzi do zaburzeń mikrokrążenia, w konsekwencji do niedotlenienia cebulek włosów. Same włosy wyrastają cieńsze i słabsze, w gorszej kondycji. Podsumowując, stan skóry głowy wpływa na to, jak ładnie rosną włosy. Jej oczyszczanie jest też ważne, gdy decydujesz się na kurację polegającą na wcieraniu preparatów, np. tych przyspieszających wzrost włosów. Składniki zawarte w kosmetykach nie mają szans wnikać w skórę pokrytą powłoką brudu.

Gdy się sypie

Łupież, czyli nadmierne złuszczenie się naskórka, to najczęściej dokuczający problem związany ze skórą głowy. Występuje w dwóch rodzajach – suchy, czyli ten,

który sypie się na ubrania, i tłusty, tworzący na głowie warstwę tłuszczu. Za łupież odpowiedzialne są nadmierne tłusta skóra i występujące na niej mikroorganizmy i drożdżaki. Często powraca po zimie, kiedy pod czapką mają one idealne środowisko do namnażania się.

„Łupież suchy to problem wyłącznie wizualny, a nie medyczny, nie spowoduje żadnych powikłań. Do mycia należy używać aptecznego szamponu przeciwłupieżowego. Kurację taką przeprowadzamy przez około dwa tygodnie. Możemy też sporadycznie zastosować piling, aby oczyścić skórę głowy. W przypadku łupieżu tłustego, kiedy nic nie pomaga, warto skonsultować się ze specjalistą trychologiem lub dermatologiem, ponieważ nieleczony może się przyczynić nawet do wypadania włosów” – mówi Magdalena Szymczak.

Szybki wzrost

Mamy coraz większy wybór preparatów stymulujących wzrost włosów. Obiecują one, że włosy staną się mocniejsze, grubsze i zdrowsze. Kiedy zaczynają spadać, to właśnie te kosmetyki wybieramy w pierwszej kolejności. Czy rzeczywiście możemy liczyć na spektakularne efekty?

„Wszystko zależy od tego, jaka jest przyczyna nasilonego wypadania włosów. Najpierw problem nale-

ży skonsultować z lekarzem. Odpowiedzialny za to może być niedobór żelaza, witaminy B₁₂, nieodpowiednia dieta lub problemy hormonalne. Działanie preparatów stosowanych na zewnątrz, wcieranych w skórę głowy, będzie widoczne, gdy nic nie dolega nam od wewnątrz. Ze względu na cykl życia włosa, kurację stosujemy przez ok. trzy miesiące – mówi Magdalena Szymczak.

Działanie od środka

Skóra głowy i włosy są jak papierek lakmusowy, ich stan to sygnał o kondycji organizmu. Aby włosy rosły zdrowsze, warto też działać od wewnątrz, czyli stosować suplementację. Tylko jak ją dobrać z głową?

„Zanim sięgniemy po suplementy, wykonajmy badania krwi i sprawdźmy, czego organizmowi brakuje. Pamiętajmy, że nadmiar jest tak samo szkodliwy jak niedobór, więc ostrożnie z żelazem i cynkiem. Jeśli chcemy poprawić kondycję włosów, w suplementach szukajmy biotyny, witamin z grupy B, hydrolizatu keratyny. Są to bezpieczne składniki i mogą być uzupełnieniem kuracji. Jednocześnie wszystko to, co osiągamy za pomocą suplementów, da nam również zdrowa i zbilansowana dieta” – podkreśla trycholog.



1. Detoxifying Scrub Shampoo DAVINES, 87 zł. Szampon z pilingiem, który oczyszcza skórę głowy i odżywia włosy.
2. Szampon przeciw podrażnieniu ARTEMIS, 84,90 zł. Koi skórę głowy, łagodzi swędzenie, poprawia jej nawilżenie.
3. Szampon normalizujący Radical Med IDEEPHARM, 14 zł. Zmniejsza wydzielanie sebum i zapobiega przetłuszczeniu się włosów.
4. Tricho-peeling oczyszczający do skóry głowy BANDI, 38 zł. Z moczniem i kwasem mlekowym, które usuwają zrogowaciały naskórek i zanieczyszczenia.
5. Serum Colosregen GENACTIV, 125 zł. W składzie ma naturalne składniki aktywne, które hamują wypadanie włosów i pobudzają je do wzrostu.
6. Kuracja relaksująca MEDAVITA, 186 zł. Do wrażliwej skóry głowy, łagodzi podrażnienia i eliminuje swędzenie.
7. Maska detoksykująca do włosów i skóry głowy ReGenesis REVITALASH, 95 zł. Usuwa zanieczyszczenia i przywraca optymalne warunki do wzrostu włosów.
8. Tabletki ONZEN, 85 zł/10 szt. W połączeniu z wodą sprawiają, że zmywa ona zanieczyszczenia jeszcze lepiej.
9. Głęboko oczyszczająca maska Botanic Biała Wierzba TOLPA, ok. 30 zł. Oczyszcza skórę głowy i normalizuje wydzielanie sebum.