

*Gala uroda*

# POD OCHRONĄ

**WŁOSY** to nie tylko ozdoba. Wzięte pod lupę przez specjalistę potrafią zdradzić wiele o tym, w jakiej kondycji jest cały organizm. Zanim zaplanujemy nowy kolor, zadbajmy o zdrowie - nie tylko włosów.

tekst MARTA WAGLEWSKA

Słońce nie działa na korzyść włosa i rzadko która głowa wychodzi z lata bezboleśnie. Promienie UV powodują rozszczenie łuski tworzącej jego naturalną ochronę, a gdy wnikną do środka, jest tylko gorzej: niszczą jego warstwę korową i niszczą jego budulec, czyli keratynę. Efekt? Widoczny gołym okiem w postaci utraty blasku i miękkości oraz zwiększonej łamliwości, czyli znany wielu z nas stan prawie uniemożliwiający stylizację. Ale spokojnie: nie trzeba podejmować pochopnej decyzji o cięciu. Fryzjer pomoże dobrać pielęgnację i zabiegi w salonie tak, by odbudować naruszoną przez słońce wewnętrzną strukturę włosów. W pierwszej kolejności zaproponuje pielęgnację nutrikosmetykami bogatymi w białka, aminokwasy i lipidy, a gdy ich stan się poprawi, będzie można dodatkowo włączyć zabiegi z wykorzystaniem kondycjonującej ampulki wzbogaconej np. o komórki macierzyste. No i suplementacja – jeśli wysycimy organizm składnikami budulcowymi od środka, w tym m.in. miedzią, która pomaga w utrzymaniu prawidłowej pigmentacji włosów, cynkiem czy siarką organiczną, która daje bazę do odbudowy kolagenu i keratyny, fryzura może na tym tylko skorzystać.

#### JEDNO „ALE”

Powiedzmy sobie szczerze: słońce nie jest samym złem. Witamina D, która jest produkowana w skórze pod jego wpływem, ma duże znaczenie także dla dobrej kondycji

włosów, bo powoduje namnażanie się nowych komórek i stymuluje włosy do porostu. Poza tym reguluje pracę gruczołów łojowych, normalizuje cykl wzrostu włosa i sprawia, że stany zapalne mieszków ulegają wyciszeniu, a nadmierne rogowacenie skóry zostaje wygaszone. Za to jej niedobór jest tak samo niebezpieczny jak szaleństwo na słońcu bez zabezpieczenia. Poza tym wiąże się z największą naszą bolączką, czyli wypadaniem. A u progu zimy jesteśmy narażone na dodatkowe czynniki je wzmagające. →

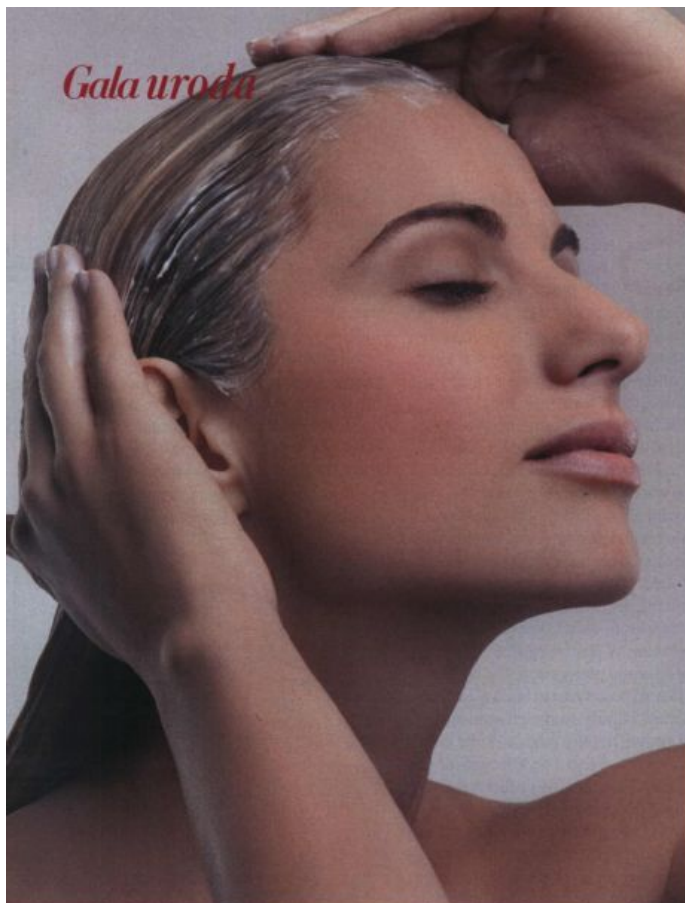
#### Mądre mycie



- 1 Nawilżający szampon chroniący przed słońcem **ELEVEN AUSTRALIA** 65,90 zł/300 ml, hair2go.pl 2 Delikatny szampon do odwodnionej skóry głowy i łamliwych włosów **DAVINES 90** zł/250 ml (salony fryzjerskie Davines) 3 Głęboko oczyszczający szampon **KEVIN MURPHY** 109 zł/250 ml, hair2go.pl 4 Regenerujący szampon do włosów suchych **DOUGLAS COLLECTION** 16 zł/75 ml, douglas.pl

## ZABIEGI UTRYCHOLOGI

**MEZOTERAPIA IGŁOWA SKÓRY GŁOWY** polega na powierzchniowym jej ostrzykiwaniu, by podać substancje pobudzające wzrost włosów i hamujące ich wypadanie. Taka mieszanka jest przygotowywana indywidualnie dla każdego pacjenta. Zabieg należy powtórzyć mniej więcej 4-7 razy. **PILING SKÓRY GŁOWY** pozwala udrożnić ujścia mieszków włosowych, pobudza krążenie i zwiększa ilość substancji odżywczych dostarczanych do cebulek włosowych. Jest stosowany jako wstęp do zabiegów trychologicznych. **INFUZJA TLENOWA** polega na wtłaczaniu w skórę głowy wysoko sprężonego tlenu cząsteczkowego i dobranych przez trychologa składników aktywnych. Zabieg wykonuje się za pomocą specjalnej dyszy, tzw. aerografu, i jest nieinwazyjny.



### KIEDY JEST PROBLEM

O ile z lepszymi dolegliwościami, np. wzmocnieniem słabych włosów, często z sukcesem potrafimy poradzić sobie na własną rękę lub w zaprzyjaźnionym salonie, o tyle ich wypadanie należy potraktować jako sygnał, że trzeba zasięgnąć rady specjalisty. – Kiedy zbyt długo zwlekamy z udaniem się do trychologa, możemy spowodować trwałą utratę włosów. Schorzenia skóry głowy i wypadanie włosów często wynikają z poważniejszych problemów wewnątrz organizmu. Kiedy pojawią się pierwsze nieprawidłowości, od razu powinniśmy udać się na konsultację trychologiczną – wyjaśnia Anna Mackojć, trycholog i założycielka Instytutu Trychologii.

### TRYCHOLOG, CZYLI KTO

Kim właściwie jest trycholog? To specjalista działający na pograniczu dermatologii i kosmetologii, który zajmuje się diagnozowaniem i terapią dolegliwości związanych z włosami i ze skórą głowy. Nie jest

solistą. Można powiedzieć, że jego działka to gra zespołowa, bo często opiekę nad pacjentem roztacza do spółki z endokrynologiem lub dermatologiem. Co ciekawe, ale nieoczywiste, jego gabinet powinniśmy odwiedzać nie tylko wtedy, gdy coś jest nie tak. Jak przekonuje Agnieszka Trepka, trycholog z warszawskiej Saska Clinic, z włosa można wyczytać sporo na temat kondycji całego organizmu. Dlatego w myśl zasady „lepiej zapobiegać,

*„Kiedy zbyt długo zwlekamy z udaniem się do trychologa, możemy doprowadzić do trwałej utraty włosów”.*

ANNA MACKOJĆ,  
trycholog, założycielka Instytutu Trychologii

### Rozważna pielęgnacja



1 Wygładzająca odżywka do włosów z aloesem **HERBAL ESSENCES** 19,99 zł/275 ml 2 Wzmacniająca maska z minerałami z Morza Martwego **L'ORIENT** 65 zł/160 g, sephora.pl 3 Czysty olejek z opuncji do włosów i ciała **LONDON LABS SKINCARE** 350 zł/30 ml, galilu.pl 4 Odżywka nawilżająca **INNERSENSE** 149 zł/195 ml, glowingspace.pl 5 Balsam z organicznym masłem cupaçu **KLORANE** 49 zł/200 ml

niż leczyć” regularne wizyty powinno się wpisać w swój kalendarz zdrowia obok stomatologa czy USG piersi. Tymczasem jak wynika z raportu dotyczącego stanu włosów Polaków przeprowadzonego przez Instytut Trychologii, ponad połowa pacjentów zgłasza się do gabinetu dopiero, gdy już jest problem. Co trapi nas najczęściej? Łysienie telogenowe, czyli to wiążące się ze znacznym przerzedzeniem na całej głowie wskutek skrócenia fazy wzrostu włosa (65 proc. badanych), łysienie androgenowe o podłożu dziedzicznym (31 proc.), łojotok (34 proc.), łupież (33 proc.), świąd (23 proc.), suchość (20 proc.), rumień (6 proc.) i łuszczyca (6 proc.).

### TEN PIERWSZY RAZ

Jak wygląda wizyta u trychologa? Wszelkie zabiegi poprzedza pogłębiony wywiad. Dalej głowa idzie pod trychoskop. Mikrokamera pozwala w 150-krotnym powiększeniu przyjrzeć się włosowi, mieszkom włosowym i cebulkom i wyłapać nieprawidłowości niewidoczne gołym okiem. Zdjęcia wykonane w ten sposób będą punktem wyjścia do zalecanej terapii i obserwacji jej postępów. Agnieszka Trepka tłumaczy, że podczas pierwszej

wizyty często zleca pacjentom wykonanie szczegółowych badań krwi, bo stan włosa wziętego pod lupę może sygnalizować obecność schorzeń, które za owe wypadanie odpowiadają, np. niezdiagnozowaną wcześniej niedoczynność tarczycy. Jak wygląda terapia? Jak przyznaje Anna Mackojć, zawsze jest skrojona pod konkretnego pacjenta. Głównym zadaniem jest doprowadzenie do poprawy mikrokrążenia w naczyniach włosowatych, zastymulowanie wzrostu nowych włosów, a przede wszystkim wyeliminowanie przyczyny problemu. – Każda terapia ma charakter interdyscyplinarny, ponieważ przyczyn wypadania włosów jest wiele. A skutecznie walczyć z nim można tylko wówczas, gdy wiemy, z czego wynika – tłumaczy ekspertka.

### ZWIĄZEK NA DŁUŻEJ

Warto pamiętać, że podobnie jak w przypadku leczenia wszelkich innych dolegliwości terapia trychologiczna jest rozłożona w czasie i musi trwać. Jej długość zależy nie tylko od schorzenia, z którym przychodzimy do specjalisty, lecz także od zaangażowania samego pacjenta. Jej częścią na pewno jest domowa kuracja trychokosmetykami, czyli specjalistycznymi produktami, które ze względu na silnie skoncentrowany skład zadziałają skuteczniej niż tradycyjna pielęgnacja. ●



tekst  
MARTA WAGŁEWSKA

### Specjalistyczne wsparcie



1 Suplement diety pobudzający porost włosów **NEAUVIA** 138 zł/20 kapsulek 2 Odżywcza maska na skórę głowy na noc (250 zł/60 ml) i kuracja złuszczająca do skóry głowy (210 zł/150 ml) **VIRTUE** galilu.pl 3 Głęboko odżywczy balsam restrukturyzujący **SISLEY** 415 zł/125 ml 4 Specjalistyczne serum do włosów z keratyną **DSD DE LUXE** 185 zł/200 ml, trichologia.com 5 Specjalistyczne urządzenie do analizy włosa i skóry głowy **SISLEY** (zabieg można wykonać w wybranych punktach sprzedaży kosmetyków marki)