

URODA | Pielęgnacja włosów zimą

GŁOWA do GÓRY

Elektryzują się, wypadają, brakuje im objętości
EKSPERCIRADZA, CO ROBIĆ

tekst ANNA ROSIŃSKA

Luty, czyli najgorzej. Bo sezon zimowy w wersji smog polski i szara breja na ulicach zdążył już wyczerpać nasze zapasy dobrej energii, a tymczasem promyczka wiosennego, marcowego słońca jeszcze nie widać. A w bonusie mamy jeszcze prawie rok z COVID-19, który nawet w niepoprawnych optymistkach (czytaj: autorka) wyczerpał wszelkie rezerwy pozytywnego nastawienia. W takiej sytuacji oklapła fryzura, która wstaje tylko po zdjęciu czapki, formując przy tym wokół głowy naelektryzowaną aureolę, może być tą ostatnią kroplą, która przeleje czarę goryczy i zepchnie nas w otchłań rozpacz, choć jeszcze parę miesięcy temu byłaby tylko drobnym uprzykrzeniem. Ratunku! Na szczęście on istnieje. Bo nawet jeśli mamy ograniczony wpływ na rzeczywistość ekonomiczną i polityczną, to przynajmniej możemy zrobić porządek na własnej głowie.

ELEKTRYZUJĄCA WIADOMOŚĆ

Ma ją dla nas Piotr Sierpiński, stylistą fryzur, który wyjawia, że choć elektryzowanie się włosów to zjawisko fizyczne, to na szczęście nie trzeba być naukowcem, żeby sobie z nim poradzić. Elektryzowanie się włosów to wynik zmiany ładunku – jeśli włosy są naładowane dodatnio, to odpychają się od siebie, co skutkuje efektem aureoli dokoła głowy, a z kolei lgną do materiałów naładowanych ujemnie. Dlatego po zdjęciu czapki dzieje się to, co się dzieje. – Jednak rezygnacja z czapki w okresie jesienno-zimowym nie jest dobrym rozwiązaniem, gdyż brak nakrycia głowy powoduje z kolei obkurczanie się naczyń krwionośnych w skórze głowy, co ogranicza transport substancji odżywczych z naszego krwioobiegu do mieszków włosowych. Wówczas mieszki włosowe nie są dostatecznie zaopatrzone »



1. Koncentrat roślinny stymulujący René Furterer, ok. 130 zł/50 ml 2. Energizing Gel Davines, ok. 140 zł/150 ml, serum do skóry głowy przeciwdziałające sezonowej utracie włosów 3. Olejek odżywiający włosy z odżywczymi ekstraktami ajurwedyjskimi Nourishing Hair Oil Soul Tree, 62 zł/120 ml



URODA | Pielęgnacja włosów zimą



1. Texturizing Salt Spray **Balmain Hair**, 160 zł/200 ml (balmainhair.com.pl) 2. Serum Cicanuit na noc z kwasem hialuronowym Blond Absolu **Kerastase Paris**, 239 zł/90 ml
3. Peeling do skóry głowy **OnlyBio Hair Balance**, 23 zł/125 ml 4. Olejek do zniszczonych włosów Gold Lust Repair & Restore Nourishing Hair Oil **Oribe**, 229 zł/100 ml (Hair2go.pl)

w składniki niezbędne do prawidłowego funkcjonowania, a to może skutkować mniejszym dotlenieniem i szybszym przechodzeniem włosów w fazę telogenu, czyli wypadania – wyjaśnia Anna Mackojć z Instytutu Trychologii. Zwiększona skłonność do puszenia się pasm może też być spowodowana nieodpowiednią pielęgnacją, przesuszeniem, a nawet źle dobraną szczotką (lepsze są te z naturalnego włosia). – Dlatego zapobieganie elektryzowaniu się włosów rozpoczynamy już na etapie ich mycia. Wybieraj szampony i odżywki o właściwościach nawilżających i regenerujących, bo przesuszone i zniszczone kosmyki działają jak magnes na jony odpowiadające za elektryzowanie. Częstym błędem w pielęgnacji jest niedokładne spłukiwanie, przez co można doprowadzić nie tylko do podrażnienia skóry głowy, ale też do zmatowienia i przesuszenia pasm. Unikaj również gorącej wody, która może spowodować szybsze przetłuszczanie się skóry głowy. Cały proces warto zakończyć letnią lub chłodną wodą – domknie łuski włosa i sprawi, że włosy będą bardziej błyszczące. Jeśli twoja suszarka ma funkcję regulacji temperatury, wybierz chłodny nawiew – zminimalizuje on ryzyko przesuszenia włosów, dzięki czemu zmniejszy się ich elektryzowanie. Przed suszeniem (tak jak przed każdą

stylizacją pasm przy użyciu ciepła) warto też zabezpieczyć je produktem termoochronnym – mówi Piotr Sierpiński.

CO NA OKLAPNIĘCIE?

Brak objętości, włosy smętnie zwisające niczym balon, z którego uszło powietrze? W okresie zimowym taka jest codzienność większości z nas mających typ włosów romantycznie zwany słowiańskim, co w praktyce przekłada się na cienkie, proste, niełatwo poddające się stylizacji pukle. – Założenie czapki na wystylizowane włosy zawsze negatywnie odbije się na ich wyglądzie. Jeśli wybierasz się na większe wyjście i nie będziesz przebywać długo na powietrzu, możesz więc wyjątkowo zrezygnować z nakrycia głowy. I pamiętaj, jeśli przesadzisz z kosmetykami do stylizacji, to nadmiernie obciążysz włosy i sprawisz, że będą wyglądać nieświeżo – mówi Piotr Sierpiński.

A Małgorzata Piechocińska, fryzjerka z warszawskiego salonu Let's Dye i trenerka marki Davines, radzi, by z brakiem objętości włosów walczyć poprzez działanie na skórę głowy. – Zima to jest okres uśpienia, metabolizm zwalnia, więc dobrze wybrać kurację sezonową pobudzającą skórę głowy (włosy będą miały wtedy więcej wigoru), a także kurację ograniczającą produkcję sebum (bo ono też niepotrzebnie je obciąża). W okresie zimowym, szczególnie jeśli jesteśmy mieszkankami miast, nasze włosy obciążają dodatkowo partykuły smogu. Dlatego w tym okresie warto włączyć do pielęgnacji wszelkie szampony peelingujące albo zabiegi detoksykujące skórę głowy, np. w postaci błota, które wchłania sebum, ale też neutralizuje cząsteczki smogu. Takie zabiegi wystarczy zastosować raz w miesiącu. Preparat nakładamy na wilgotną skórę głowy, pozostawiamy na 15 minut, a potem zmywamy łagodnym szamponem – mówi Małgorzata Piechocińska. Takich preparatów pojawiło się ostatnio sporo. Godny polecenia jest na przykład peeling do skóry głowy Hair Balance by Onlybio, bo ma szczególną formułę opartą na dwóch poziomach złuszczenia – kwasowym i mechanicznym. – Dzięki temu jest dopasowany do skór wrażliwych i normalnych. W przypadku skóry wrażliwej kwas mlekowy po prostu rozpuści martwy naskó-

STYLIZACJA NA FULL

KIEDY ZALEŻY MI NA EFEKCIE WOW, to najpierw włosy myję szamponem oczyszczająco-peelingującym i nie nakładam już odżywki. Jeśli to naprawdę konieczne, wybieram opcję suchej odżywki w sprayu, bez spłukiwania. Takie odżywki ułatwiają rozczesywanie, ale nie obciążają. Moja ulubiona to nawilżająca w sprayu Kevin Murphy Young Again Dry Conditioner. A potem jeszcze na mokre (ale osuszone ręcznikiem) włosy stosuję preparat stylizujący u nasady włosów. Najbardziej lubię spray do włosów nadający teksturę Balmain Hair Texturizing Salt Spray, bo nie skleja włosów i nie pozostawia na nich nalotu, ale jednocześnie daje sztywną bazę podatną na formowanie. Dzięki temu włosy długo są uniesione u nasady (zwłaszcza jeśli wysuszy się je głową do dołu), a zarazem łatwe do przeczesywania i dalszej stylizacji. A jeśli w wyniku tych zabiegów pojawia się efekt elektryzowania, spryskuję pasma na całej długości niewielką ilością Batiste De-Frizz, który wygładza je bez zbędnego obciążenia.

rek i nie ma już potrzeby wykonywania masażu i mechanicznego złuszczenia skóry głowy. Gdy potrzebujemy dodatkowego silnego oczyszczenia, peeling zadziała dwutorowo. Kwas mlekowy rozpuści martwy naskórek, a wykonany dodatkowo masaż głowy pozwoli formule z pestkami moreli dokładnie złuszczyć skórę głowy. Efekt to odblokowanie mieszków włosowych, pobudzenie ich do zdrowego wzrostu, usunięcie nadbudowy powstałej w wyniku stosowania produktów z silikonami i produktów do stylizacji włosów oraz odbicie włosów od nasady – wyjaśnia Dominika Pannert, ekspert i technolog marki Onlybio.

TAK NIE WYPADA

Wypadanie włosów dotyczy prawie 50 proc. kobiet.

– Najczęściej pojawia się na przełomie sezonów, mówimy wtedy o łysieniu sezonowym, które różni się od tego spowodowanego przez rozchwianie hormonalne organizmu czy inne problemy zdrowotne. Tyle że obecnie wraz COVID-19 i połączonym z nim stresem te granice się zaciera i wypadanie włosów zaczyna być coraz bardziej powszechnym i stałym problemem – mówi Małgorzata Piechocińska.

Ekspert Davines Radek Galiński dodaje: – Przewlekły stres zwiększa ilość wolnych rodników i może powodować uszkodzenie cebulki od wewnątrz. Osłabione cebulki nie mają już zdolności generowania mocnych włosów. Z kolei jeśli mówimy o czynnikach hormonalnych, to często może to być na przykład nadmiar dihydrotestosteronu (aktywna forma testosteronu), który powoduje stopniowe zmniejszenie produkcji owłosienia. Również agresywne zabiegi chemiczne, które zagrażają swobodnej cyrkulacji krwi, mogą powodować wypadanie – podkreśla Galiński. Co robić? – Po pierwsze, podczas mycia unikajmy inten-

sywnego pocierania oraz nie przeczesujmy włosów na siłę na mokro. Po drugie, wzbogaćmy nasz jadłospis w owoce bogate w witaminy A, E, C, takie jak cytrusy, czerwone owoce, morele, brzoskwinie i melony, które mają działanie przeciwutleniające. Utrzymać cebulkę w zdrowiu pomoże przyjmowanie witaminy H (biotyny), którą znajdziemy w pełnoziarnistych zbożach, owsie czy orzechach włoskich. Ważne jest także dostarczanie organizmowi kompleksu witaminy B, która zapewni odpowiedni poziom energii, a jej cennym źródłem są jajka, ryby, szparagi, szpinak i liściaste warzywa zielone – radzi ekspert. Możemy też przyjmować konkretne suplementy „na włosy”, ale upewnijmy się, że zawierają cynk, selen i magnez. – Ważna jest również ferrytyna, potocznie nazywana magazynem żelaza, bo odgrywa kluczową rolę we wzroście włosa. Odpowiada za grubość włosa, wpływa na podziały komórkowe w mieszkach włosowym, a także na kondycję łodygi. Gdy w naszym organizmie poziom ferrytyny jest zbyt niski, cykl życia włosa ulega skróceniu, a jego zdolność do rośnięcia zostaje osłabiona. Włos staje się słabszy i łamliwy – tłumaczy trycholog Anna Mackojć z Instytutu Trychologii.

– Wiele kobiet nie ma też świadomości, że przy problemach z wypadaniem włosów bardzo ważne jest regularne złuszczenie naskórka i masaż skóry głowy, co poprawia ukrwienie, a to zapewnia mieszkom włosowym lepsze odżywienie i dotlenienie. Jeśli już masujemy skórę głowy, to przy okazji wcieramy specjalistyczny preparat, bo jedno wzmocni działanie drugiego. Preparat nie wnika głęboko, jeśli dobrze go nie wetrzemy, a z kolei sam masaż poprawi ukrwienie, ale nie dostarczy do mieszków włosowych brakujących składników – mówi Małgorzata Piechocińska. I dodaje: – Taki masaż powinien być naszą codzienną rutyną i towarzyszyć regularnemu myciu. Włosy należy myć dwuetapowo. Pierwsze mycie jest głównie po to, żeby usunąć z powierzchni włosów cząsteczki zanieczyszczeń – smogu i resztek produktów do stylizacji. Dlatego na początku rozprowadzamy szampon całą powierzchnią otwartej dłoni aż do wytworzenia piany. Dopiero przy drugim myciu bierzemy się do skóry głowy i masażu. Ważne, by podczas tego drugiego etapu włosy były już czyste. Chodzi o to, by nie wcierać przy okazji resztek zanieczyszczeń w skórę głowy. I tu drobna uwaga – do masażu używamy tylko opuszek! Nie drapiemy paznokciami, żeby nie powodować mikrourazów, nie podrażniać i za mocno nie stymulować skóry, co mogłoby pobudzić ją do zwiększonego wydzielania sebum. Mało kto wie również, że masaż ma tak naprawdę sens tylko tam, gdzie są mięśnie, czyli nie na środku głowy, ale wokół linii włosów, gdzie znajdują się mięśnie czołowe, wokół uszu, mięśni potylicznych i barku. ●

5. Hair Assist Booster, Neauvia, 138 zł/ 20 kapsulek z keranatem pobudzającym podział komórkowy w cebulce włosa

6. Merz Spezial Drages, ok. 40 zł/ 60 szt., kuracja miesięczna 7. Terapia wzmacniająca, łagodząca problemy trychologiczne z kompleksem Ksanohumolu, proXN 8. Fluid uszczelniający łuskę włosa Nourishing Keratin Sealer,

Davines, 170 zł/ 100 ml 9. Maska odżywcza na noc Hair Ritual, Sisley, 415 zł/ 125 ml 10. Uniwersalny żel nawilżający Aloe 99% soothing Gel, Holika Holika, 39 zł/ 250 ml 11. Koncentrat przeciw wypadaniu, Klorane, ok. 130 zł.



Weganskie suplementy Hair Care Panda, 150 zł : Suchy szampon, Batise De-Fritz 18 zł