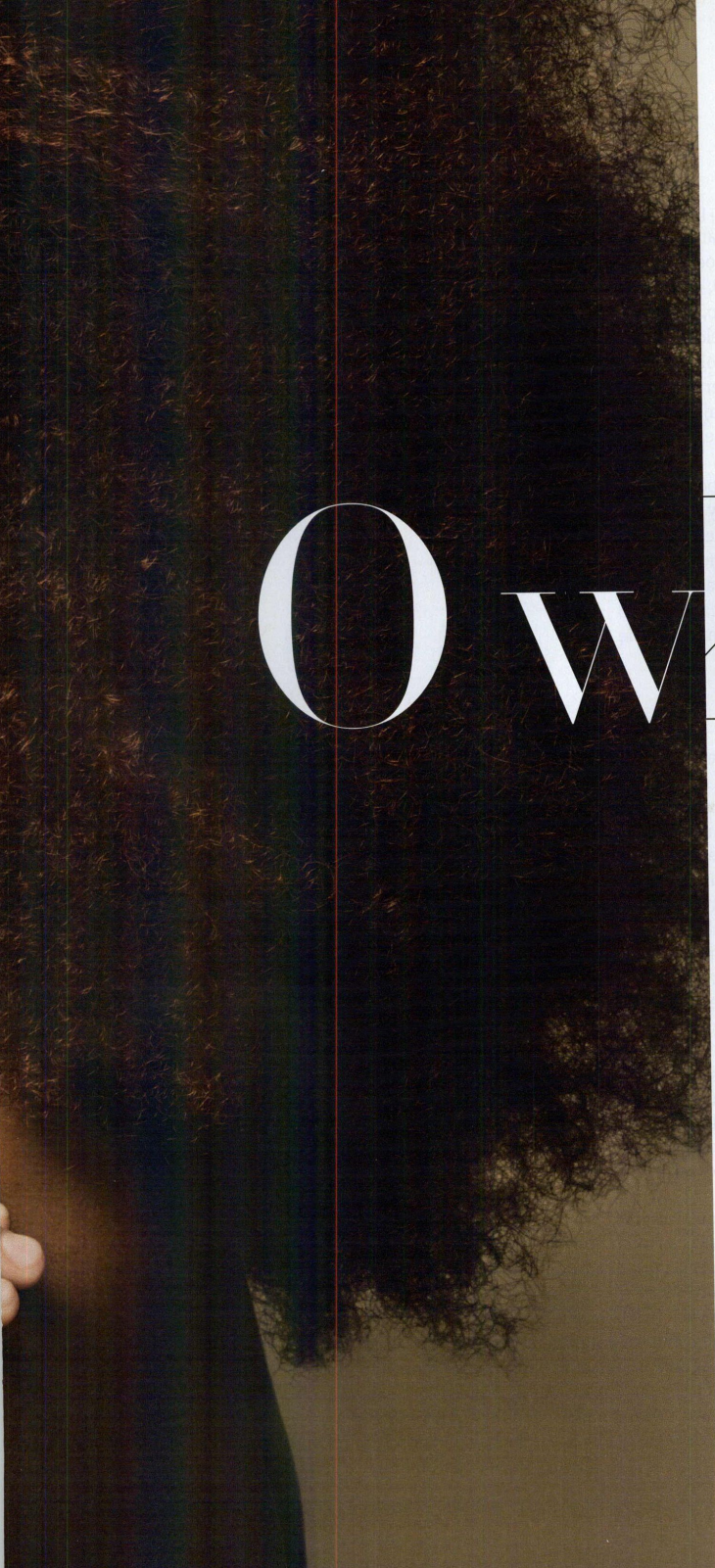






O włos...

...warto zawalczyć. Zwłaszcza teraz, gdy co trzecia kobieta, która przeszła COVID-19, zмага się z wypadaniem. Poznaj ABC pielęgnacji, która poprawi stan włosów – i to nie tylko tych pocovidowych

tekst ANNA ROSIŃSKA

Po pierwsze – nie stresujmy się! Włosy wychodzące garściami po 2-3 miesiącach od przejścia infekcji koronawirusa to nic nadzwyczajnego. – Zwykle podczas infekcji gorzej się odżywiamy, więc łatwiej o niedobory. Poza tym podczas COVID-19 jeszcze dodatkowo dotyka nas silny stres, który wywołuje nadprodukcję kortyzolu uwrażliwiającego skórę głowy i cebulki. Wszystko to powoduje wypadanie włosów, fachowo nazywane łysieniem telogenowym – wyjaśnia trycholog Agnieszka Trepka. »

URODA | Włosy

Przypomnijmy, że włos rośnie w trzech fazach: pierwsza to anagen, trwa od 3 do 6 lat, podczas środkowej (katagen) włos przestaje rosnąć i powoli przechodzi w stan spoczynkowej, a w trzeciej, telogenie (trwa od 2 do 4 miesięcy), nowy włos wyrasta z tej samej cebulki co stary i wypycha go, aż ten wypadnie. – Kiedy mamy do czynienia z łysieniem telogenowym, to w trzeciej fazie może znajdować się nawet ok. 80 proc. wszystkich włosów, co skutkuje znacznym przereźdzeniem – wyjaśnia Agnieszka Trepka. Ale szybko dodaje, że takie dystroficzne cebulki da się zregenerować. Tyle że nie należy oczekiwać natychmiastowych rezultatów.

Zanim nowy włos, czyli baby hair, pojawi się na powierzchni, musi minąć co najmniej kolejny miesiąc (bo włosy rosną 1 cm miesięcznie). Łysienie telogenowe jest odwracalne, ale ważna jest szybka reakcja. Dlatego nie panikuj, ale mimo wszystko na bieżąco śledź rozwój sytuacji, bo im dłużej trwa pokazanie się nowych włosów, tym bardziej rośnie ryzyko całkowitego zaniku lub miniaturyzacji cebulek włosów i zmniejsza się szansa na powrót do stanu sprzed choroby.

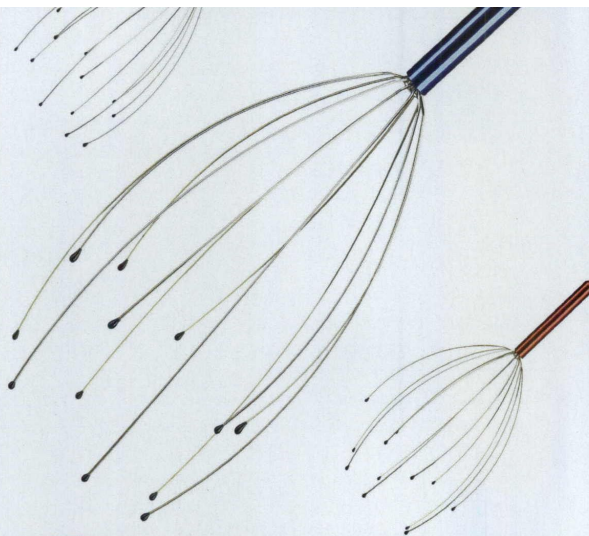
a.

SKÓRA GŁOWY

Kiedy włosy wypadają, to nawet najlepszy szampon nie pomoże. Kluczem do sukcesu jest zadbanie o skórę głowy. Na szczęście mamy do tego wiele specyfików i metod. – COVID-19 sprawił, że pojawił się termin „scalp care”. To taki odpowiednik „skin care”, ale skupiony wyłącznie na skórze głowy. Wynika to z potrzeby chwili. Obserwuję, że po przechorowaniu koronawirusa skóra głowy jest tak samo wymęczona jak ta u modelek po całym miesiącu intensywnych pokazów mody – twierdzi stylistka fryzur Helen Reavey, która od ponad 15 lat pracuje u boku fryzjera gwiazdy Sama McKnighta przy nowojorskich pokazach.

Dlaczego skóra głowy wymaga szczególnej uwagi? – Bo różni się od reszty skóry, jest bardziej zwarta, składa się z pięciu warstw, podczas gdy na reszcie naszego ciała jedynie z trzech. Ma też większą liczbę gruczołów łojowych i mieszków włosowych (mniej więcej 100 tys.). Wymiana jej komórek jest też dwukrotnie szybsza – wyjaśnia Patricia Manissier, dyrektorka rozwoju we francuskiej marce Phyto.

Produkcja włosów to wcale nie jej jedyne zadanie. Przede wszystkim jest naturalną barierą chroniącą czaszkę przed urazami. Przy okazji podlega wpływowi zanieczyszczenia i promieniowania UV i według badania przeprowadzonego przez grupę L'Oréal skóra głowy starzeje się sześć razy szybciej niż ta na twarzy. – Kiedy mamy zadbaną cerę, potrzebujemy mniej makijażu, podobnie jest, kiedy oczyszczamy i pielęgnujemy skórę głowy, to odwdzięcza się zdrowymi, lśniącymi i gęstymi włosami, które wymagają mniej kosmetyków. Podstawa takiej dobrej pielęgnacji w jej przypadku to peeling skóry głowy raz w tygodniu – mówi Patricia Manissier.



Masazery do głowy poprawiają mikrokrażenie, dzięki czemu cebulki są lepiej ukrwione i odżywione. Kiedy włosy zaczynają wypadać, koniecznie włącz kilkunastuminutowy masaż do porannej rutyny. Stalowy ajurwedyjski masażer, 10 zł, i plastikowy Ecocera, 27 zł



Wcierka do włosów wypadających Covid-19 Therapy, Joanna, 18 zł; odżywka wzmacniająca Full Repair, John Frieda, 36 zł; odżywka Acidic Bonding Concentrate, Redken, 99 zł, pomagają odbudować osłabione po rozjaśnianiu lub koloryzacji wiązania wewnętrzne włosów; odbudowująca maska Matrix, 46,50 zł; serum zagęszczające Seriology, L'Oréal Professionnel, ok. 100 zł

Są do tego specjalne produkty, ale można też wypróbować domowy sposób – podczas pierwszego mycia dodać po prostu odrobinę cukru do naszego szamponu. Warto również dążyć stopniowo do coraz rzadszego mycia. Prostym sposobem na uniknięcie ciągłego narażania skóry głowy na zmasowany atak detergentów jest rozcieńczanie szamponu wodą. Jeśli mamy włosy tłuste albo skłonne do łupieżu, to zwyczajny ocet winny jest doskonałym odkażaczem. Ma tę przewagę nad wieloma specjalistycznymi preparatami, że jest łagodny dla naturalnego mikrobiomu włosów i skóry głowy, będącego jednym z ośmiu mikrobiomów zasiedlających ciało człowieka

(obok mikrobiomu jamy ustnej, nosowej, jelit, uszu, pochwy, płuc i skóry).

Przy tym głowa jest z tych wszystkich miejsc najgęściej skolonizowana – na 1 cm kw. żyje ponad milion mikroorganizmów. Mają tu wyjątkowo sprzyjające warunki: wysoką wilgotność, temperaturę i dużo sebum, które jest doskonałą pożywką dla bakterii i grzybów. Jeśli skóra głowy jest zdrowa, pozostające w równowadze bakterie i grzyby mikrobiomu hamują namnażanie innych wrogich nam bakterii i patogenów. Poza tym rozkładają pot i sebum do naturalnych substancji nawilżających, które uszczelniają barierę naskórka. Pomagają też utrzymać prawidłowe pH skóry, które jest kluczowe dla zdrowej skóry bez łupieżu.

b.

RÓWNOWAGA PEH

Podział na normalne, suche i tłuste to już przeszłość. Teraz mówi się przede wszystkim o porowatości włosów – od niskoporowatych (gładkie i lśniące), przez średnioporowate, po wysokoporowate (matowe i suche). Na stopień rozchylenia łusek włosa można wpłynąć odpowiednio dobraną

pielęgnacją, opartą na równowadze PEH, czyli balansie między trzema grupami składników: protein, emolientów oraz humektantów. Zdrowe włosy potrzebują tych wszystkich trzech składników, ale w odpowiednich proporcjach – nie w nadmiarze. Te potrzeby zmieniają się w zależności od okoliczności – stanu zdrowia, zabiegów, którym były poddane włosy, a nawet pory roku. Jeśli masz wrażenie, że twoja ulubiona maska nagle przestała działać, a nawet gorzej – że zaczęła wręcz pogarszać kondycję twoich włosów, to możliwe, że są one przeciążone którymś ze składników z jednej grupy PEH. Jeżeli przedobrzemy i dostarczymy naszym włosom za dużo protein (np. elastyny, kolagenu, aminokwasów, protein jedwabiu), które działają jak wypełniacze i cementują ubytki w strukturze włosów, to stają się one sianowate i zaczynają się płątać.

Z kolei ich niedobór powoduje, że włosy się elektryzują, są oklapnięte, matowe. Kręcone włosy z niedoborem protein mają słabszy skręt. Protein potrzebują szczególnie włosy porowate, rozjaśniane, farbowane i zniszczone. Emolienty (wszelkie oleje, np. arganowy, kokosowy etc.) odpowiadają za natłuszczenie włosów i tworzenie na nich okluzyjnej powłoki. Są jak tarcza, która zabezpiecza przed uszkodzeniami i wilgocią z zewnątrz, a jednocześnie zapobiega uciekaniu wody z wewnątrz. Bez emolientów włosy są przesuszone i matowe, trudno je rozczesać. Za dużo emolientów sprawi natomiast, że »

włosy będą wyglądały na przetłuszczone. Dlatego osoby z włosami niskoporowatymi lub przetłuszczającymi się powinny być bardzo ostrożne w korzystaniu z odżywek z emolientami. Humektanty (np. aloes, gliceryna, mocznik, kwas hialuronowy) odpowiadają z kolei za właściwe nawilżenie włosów. Mają zdolność pochłaniania i wiązania cząsteczek wody. Ich niedobór poznasz po braku blasku, matowości, szorstkości i suchości włosów. Jeśli włosy mają nadmiar substancji nawilżających, to tracą objętość. – W sytuacji, kiedy masz wątpliwości, jak zakwalifikować stan swoich włosów, udaj się po prostu do specjalisty trychologa. Pod trychoskopem, który daje 700-krotne powiększenie, dokona analizy struktury zewnętrznej łodygi włosa i na jej podstawie dobierze spersonalizowaną pielęgnację – tłumaczy Anna Mackojć z **Instytutu Trychologii**.

Prostsze rozwiązanie to udanie się do sprawdzonego fryzjera, który codziennie ma do czynienia z wieloma rodzajami włosów i szybko rozpozna, czy nasze włosy są nisko-, średnio- lub wysokoporowate, i dobierze kosmetyki, które najlepiej zadziałają w naszym przypadku. Piotr Drzastwa, edukator Redken z salonu What The Hair, zwraca uwagę na to, że pielęgnacja włosów to proces. – Nie można ocenić działania produktu po jednej aplikacji. Czasem na efekt trzeba poczekać nawet miesiąc. No, chyba że zdecydujemy się na salonowy zabieg intensywnej regeneracji Acidic Bonding Concentrate. Polega on na odświeżeniu koloru i nadaniu blasku włosom za pomocą bezbarwnego tonera – mówi Piotr Drzastwa. Acidic Bonding Concentrate to połączenie kwasu cytrynowego, substancji nawilżających, łagodzących (np. pantenol, gliceryna), aminokwasów oraz polimerów powierzchniowo-czynnych. Mieszanekę wykonuje się na miejscu, dostosowując ją do konkretnych potrzeb – w zależności od tego, czy włosom bardziej brakuje nawilżenia, czy też protein. Po takim zabiegu są bardziej błyszczące, elastyczne, zmniejsza się ich porowatość.

C. RÓWNOWAGA PH

Skóra głowy ma pH na poziomie między 4,5 a 5,5, a włosy – kwaśniejsze, bo równe 3,6. Różnica jest dość duża, ale na szczęście obie te wartości pH klasyfikują się jako kwaśne, więc nie trzeba stosować kosmetyków o różnym pH na skórę i włosy. Kwaśne pH gwarantuje, że włosy mają domkniętą łuskę, są błyszczące, wygładzone, a ich kolor jest nasycony. Przebyte choroby, w tym COVID-19, nie mają akurat żadnego wpływu na wahnięcia pH, ale już zabiegi fryzjerskie – jak najbardziej, bo podwyższają je do poziomu 7.



Kojący peeling do skóry głowy, Kérastase, ok. 140 zł; Balancing Scalp Peeling, Neboa, 35 zł; rewitalizująca maska do włosów farbowanych adaptogenami SolFlow by Vis Plantis, 25 zł (Elfa-pharm.pl); intensywnie regeneracyjna maska Milk Mask, L'Biotica, 29 zł

CZEGO SZUKAĆ W ŚRODKACH DO PIELĘGNACJI WŁOSÓW, by w okresie osłabienia dostarczyć im wzmocnienia? Michał Urbaniak, założyciel salonu Hair Republic Warsaw, zwraca uwagę, by szampon zawsze dobierać do rodzaju skóry głowy lub częstotliwości jej mycia, a odżywki i maski do rodzaju włosów. Doradza też, by mieć pod ręką dwa rodzaje szamponu. Pierwsze mycie powinniśmy bowiem wykonać specjalnym szamponem oczyszczającym, a dopiero drugie szamponem pielęgnacyjnym. Podkreśla również wagę nakładania na koniec odżywki. – Odżywka nie tylko dostarcza cennych składników, ale też domyka łuskę włosa. Oczywiście można nie stosować odżywek i masek, tak jak nie jest koniecznością stosowanie balsamu czy kremu na skórę, ale – jak wszyscy się domyślają – skutki będą oplakane.

W procesie rozjaśniania pH rośnie, a łuska włosa zaczyna się rozchylać, dochodzi do zmian w strukturze włosa i w ekosystemie skóry głowy. Zaburzenie pH skóry głowy może być przyczyną łupieżu albo łojotoku, a zbyt zasadowe pH włosów powoduje, że stają się one porowate i niezdyscyplinowane. Najlepiej więc wybierać szampony o delikatnym podłożu myjącym (bez SLES czy SLS, które są alkalizujące) i o pH neutralnym, czyli pomiędzy 4,5 a 6. Ostatnio powstała też koloryzacja, która bierze pod uwagę wyjątkowe pH włosów. A ponieważ najczęściej nie jest ono jednorodne na całej długości, to koloryzacja Color Mantra Redken dzieli włosy na trzy strefy. Fryzjer nakłada więc koloryzację alkaliczną wyłącznie na strefę 1, czyli na odrosty, a na długości i końcówki, które są już uwrażliwione przez poprzednie zabiegi farbowania, koloryzację kwasową.

Dzięki takiemu dostosowaniu do stref o różnym pH, które odmiennie przyjmują kolor, ostateczny efekt jest trwalszy, bardziej naturalny i co najważniejsze – jego szkodliwość dla włosów zostaje zminimalizowana. ●