

Zdrowe, mocne  
włosy zawsze  
są w modzie.

# O MAŁY WŁOS

Słabe, rzadkie, wypadające włosy to nie kwestia estetyki, ale zdrowia. Trycholog radzi, jakie nawyki trzeba zmienić, by kosmyki stały się mocne i witalne.

Patrycja Dudzisz





**Anna Mackojć**  
Trycholog i biotechnolog.  
Ekspert Instytutu  
Trychologii.

## BADŹ Piękna

**J**asne, że nie każda z nas musi mieć długie, lśniące włosy, by czuć się kobieco. Fryzurę dopasowujemy do swojej urody, preferencji i trybu życia. Bądźmy jednak szczerze: osłabione, wypadające włosy nie są w stylu żadnej z nas. Dlatego warto przyjrzeć się problemowi, biorąc pod uwagę swój tryb życia, nawyki, a nawet dietę. Wszystko to może mieć wpływ na kondycję kosmyków. A przecież zdrowe włosy to piękne włosy – niezależnie od tego, jak są ostrzyżone.

„Na kondycję włosów ma wpływ wiele różnych czynników zarówno wewnętrznych, związanych ze stanem naszego organizmu, predyspozycjami genetycznymi, jak i zewnętrznych, jak na przykład dieta, metody pielęgnacji włosów, zabiegi fryzjerskie, stylizacyjne czy warunki atmosferyczne” – mówi Anna Mackojć, trycholog. Nie bez znaczenia są także nasze nawyki czy nałogi (jak choćby negatywnie oddziałujące na włosy palenie papierosów). W przypadku kobiet istotnym elementem są wahania hormonalne, charakterystyczne dla okresu ciąży i menopauzy. Powodów osłabienia włosów może być mnóstwo. Ważne, aby je zdefiniować i skutecznie zwalczać.

### NAKARM WŁOSY

Jeżeli zamiast zrównoważonych posiłków wybierasz przetworzone przekąski, winowajcy słabej kondycji włosów powinnaś szukać w diecie.

„Należy pamiętać, że głównym budulcem włosa jest białko, zwane keratyną, która składa się z aminokwasów takich jak arginina, cytrulina i ornityna – wyjaśnia trycholog. – Do zdrowego porostu włosów niezbędna jest obecność każdego z nich: jeśli zabraknie jakiegoś elementu budulca, nastąpi zatrzymanie porostu. Aby wydobyć z jadłospisu jak najlepszy potencjał odżywczy dla włosów, ważne jest odpowiednie rozłożenie produktów na posiłki, tak aby łączyć produkty wzajemnie się

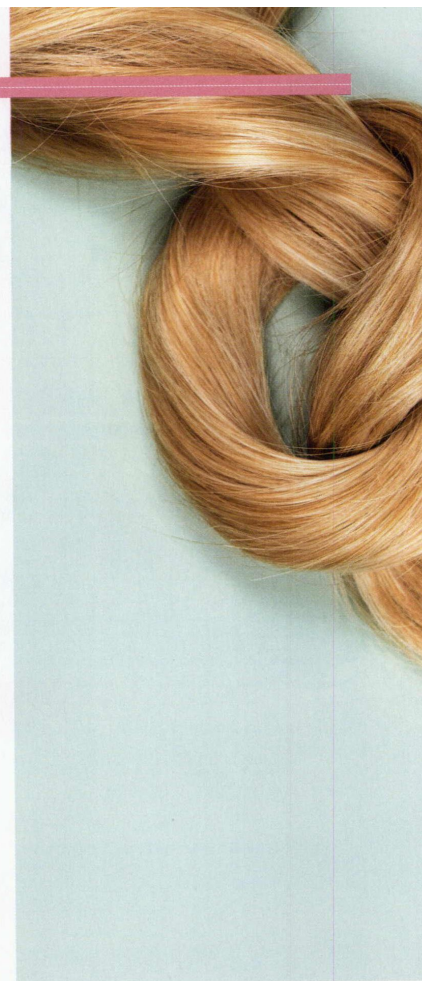
uzupełniające pod kątem składu aminokwasowego. Warto na przykład łączyć produkty mleczne ze zbożowymi czy zwiększające wchłanianie wybranych pierwiastków, które pozytywnie wpływają na włosy. W diecie nie powinno zabraknąć świeżych warzyw i owoców, ponieważ są one źródłem cennych witamin i minerałów oraz substancji o charakterze antyoksydacyjnym”. Dieta dobra dla kondycji włosów powinna być oparta na jak najmniej przetworzonych produktach, zawierających jak najwięcej fitozwiązków i witamin. Restrykcyjne, eliminacyjne diety mogą jedynie pogorszyć ich stan.

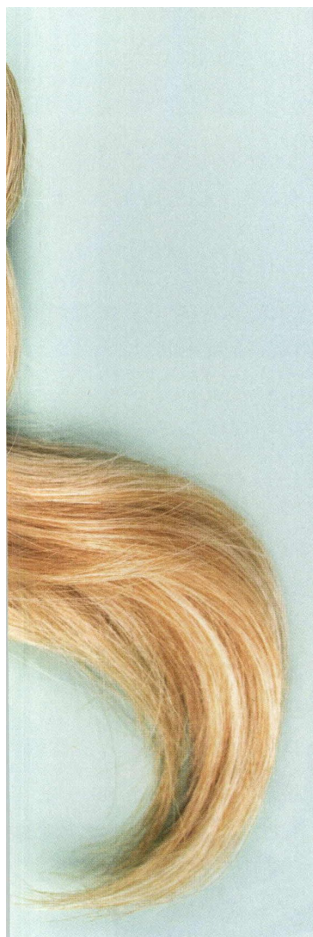
Po konsultacji ze specjalistą można spróbować wzmocnić słabe włosy zabiegami trychologicznymi.

### ZAPANUJ NAD HORMONAMI

Wahania hormonalne wpływają na stan całego organizmu, w tym naturalnie i włosów. Dojrzewanie, ciąża czy perimenopauza (która może zacząć się nawet przed 40. rokiem życia) mogą mocno odbić się na ich wyglądzie. Przykład? „Podczas perimenopauzy następuje fizjologiczny spadek żeńskich hormonów, estrogenów – wyjaśnia Anna Mackojć. – Na skutek tego gruczoły łojowe na skórze głowy pracują wolniej. Tym samym staje się ona sucha, tak samo jak porastające ją włosy, które dodatkowo matowieją”. Dlatego podczas perimenopauzy należy skupić się na nawilżaniu skóry głowy oraz włosów. „Za nawilżanie skóry głowy odpowiada szampon nawil-

**Włosy są nazywane barometrem organizmu, gdyż na skórze głowy i włosach odbijają się nieprawidłowości w nim zachodzące.**





przedwczesne przejście włosów w fazę spoczynku, przyczyniać się również do zapalenia mieszków włosowych i osłabienia struktury włosa. Stres może także nasilać łysienie spowodowane przez inne czynniki, związane z genetyką czy problemami immunologicznymi” – dodaje Anna Mackojć. Świetnym sposobem na rozładowanie stresu jest aktywność fizyczna, która poprawia także jakość snu i krążenie krwi – wszystko to wpływa pozytywnie na kondycję włosów. Jeżeli jednak nadal nie radzisz sobie ze stresem, szukaj pomocy w gabinecie psychologa.

### STYLIZUJ Z GŁOWĄ

Zastanów się, na co narażasz swoje włosy każdego poranka, by ułożyć fryzurę: prostowanie, szarpanie, kręcenie, suszenie... „Włosy nie lubią zabiegów stylizacyjnych na gorąco, a ich nadużywanie skutkuje pogarszającą się kondycją włosów – mówi trycholog. – Wysoka temperatura emitowana przy używaniu prostownicy czy innych urządzeń do stylizacji niszczy keratynę, czyli białko budulcowe włosa. W efekcie spalony włos nie odzyskuje już odpowiedniego stopnia nawilżenia, a zniszczona struktura białkowa wpływa na zwiększoną łamliwość i kruszenie się”. Przede wszystkim postaraj się zatem stylizować włosy na zimno – wyglądająca odżywka zamiast prostownicy, sprej do płazowych fal zamiast lokówki. Postaraj się też nie ściągać kosmyków w zbyt ciasne kucyki, które mogą uszkodzić mieszki włosowe. Luźne upięcia mogą być równie ładne i wygodne, a o wiele zdrowsze dla Twojej fryzury. Zadbaj także o regularną pielęgnację kosmetykami przeznaczonymi do wzmacniania osłabionych włosów – obok znajdziesz nasze ulubione.

żający, zaś za nawilżanie włosa – maska. Dlatego należy obowiązkowo stosować te dwa produkty” – instruuje trycholog. A co z wypadaniem włosów wskutek obniżenia poziomu estrogenów? Możesz zapytać swojego ginekologa, czy już pora na hormonalną terapię zastępczą, która uzupełni poziom hormonów.

### OBNIŻ POZIOM STRESU

W stanie permanentnego stresu Twój organizm uwalnia kortyzol, który z kolei uruchamia reakcję „uciekaj lub walcz”. W tym trybie włosy, jako nieistotne dla przetrwania, spadają na liście rzeczy istotnych dla organizmu, przez który są po prostu zaniedbywane. „Przeżywanie silnego i przewlekłego stresu może spowodować na przykład

## CZEGO CI TRZEBA?

Jeden problem – różne formuły kosmetyków. Sprawdź, jakie produkty pomogą Ci walczyć o mocniejsze włosy.

### 1 MASKA

Formuła oparta na wysoce skoncentrowanych ekstraktach pochodzenia roślinnego, proteinach, witaminach i minerałach, które energizują skórę głowy oraz wzmacniają zniszczone włosy od cebulek.

**WYPROBUJ** Hair Rituel by Sisley Regenerating Hair Care Mask With Botanical Oils, 385 zł; sisley-paris.com



### 2

### WCIERKA

Połączenie ekstraktów z aloesu, nasion owsa, palmy sabalowej i awokado odbudowuje strukturę włosa, wzmacnia cebulki włosowe, poprawia mikrokrążenie podskórne oraz zmniejsza stany zapalne. Włosy stają się gęstsze, mocniejsze i odporne na uszkodzenia.

**WYPROBUJ** Trust My sister, Wcierka do skóry głowy i włosów, 22 zł, trustmysister.com



### 3

### KURACJA

Kosmetyk głęboko nawilża pasma, sprawiając, że ich struktura staje się idealnie gładka i dłużej utrzymuje wilgoć. Kuracja w formie maski pomaga kontrolować puszenie, dodaje pasmom elastyczności i witalności.

**WYPROBUJ** Joico K-PAK Hydrator, Intensywna kuracja nawilżająca, 183 zł, miastowlosow.pl



### 4

### SERUM

Dzięki zawartości składników, które wspierają mikrobiom skóry głowy, serum stanowi tarczę chroniącą przed zewnętrznymi czynnikami agresywnymi, naruszającymi jej równowagę.

**WYPROBUJ** Kerastase, Specifique Potentialiste, Ochronne serum, 185 zł, kerastase.com.pl



### 5

### SZAMPON

Formuła szamponu odbudowuje warstwę ochronną kosmyków. Polecany do włosów suchych, łamliwych i osłabionych zabiegami mechanicznymi i termicznymi.

**WYPROBUJ** Radical med, Szampon odbudowujący, 18 zł, sklep.ideepharm.pl

FOT. LIGHTFIELDSTUDIOS/GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK.COM, PRODUCENCI, ARCHIWUM WŁASNE (PORTRET)

WH