

uroda avanti

Martwi cię zła kondycja włosów, ich wypadanie, matowy wygląd albo łupież? Nie lekceważ tych objawów! Specjalista sprawi, że problemy będziesz miała... z głowy.

wszystko
na mojej głowie!

NA PYTANIA
ODPOWIADAJA:



KINGA ESTERA JACH
tricholog
xxx xxxxx xxxxx xxxxx



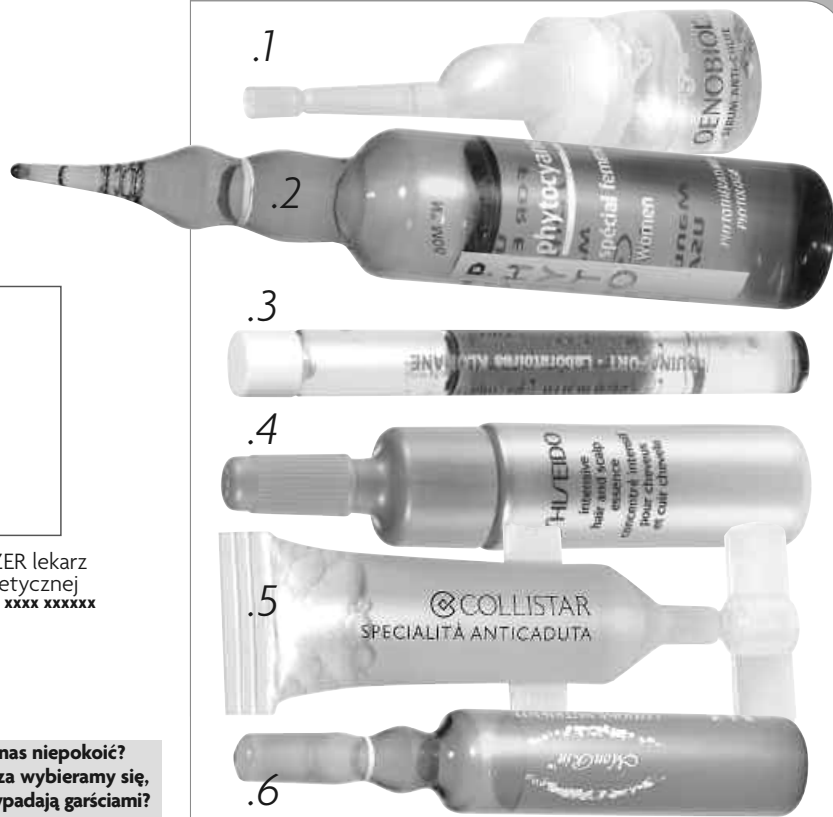
IZABELA TILSZER lekarz
medycyny estetycznej
xxxxxxxx xxxxxxxx xxxxx xxxxxxx

Kłopoty z włosami i skórą głowy są odzwierciedleniem stanu zdrowia całego organizmu. Zawsze mają przyczynę, często głęboko ukrytą. Nie szukaj jej na własną rękę, tylko zgłoś się do specjalisty – lekarza medycyny estetycznej, dermatologa lub trichologa. Specjalista diagnozuje problem na podstawie obserwacji włosów, ich proporcji w różnych fazach wzrostu, obrazu skóry głowy w mikrokamerze, twojego ogólnego stanu zdrowia i przebytych chorób. Bez tego nie da się postawić dobrej diagnozy i zdecydować o odpowiedniej metodzie leczenia. Modna od kilku lat analiza pierwiastkowa włosa może być jedynie niewielkim elementem układanki, a z kondycją włosów ma stosunkowo niewiele wspólnego. Terapia zawsze jest złożona i dotyczy całego organizmu: diety, chorób ogólnych, trybu życia. Dopiero po dokonaniu kompleksowej diagnozy dobierane są preparaty do stosowania zewnętrznego i kosmetyki.

? **Co powinno nas niepokoić?
Czy do lekarza wybieramy się,
gdy włosy wypadają garściami?**

Kinga Estera Jach: Absolutnie nie. Stosujemy zasadę, że lepiej zapobiegać niż leczyć, jak w całej medycynie. Gdy cokolwiek na głowie zmienia się na gorsze, np. odczuwamy inną jakość włosów: stają się cieńsze niż zazwyczaj, nienaturalnie się płaczą, tracą połysk lub pojawiają się dolegliwości owłosionej skóry głowy (tupież, swędzenie, skóra jest zbyt napięta, nasila się jej przetłuszczanie), lepiej to skontrolować. Nie mówiąc już o wypadaniu włosów. To nieprawda, że normą jest, gdy wychodzi około 100 włosów dziennie. Sygnał ostrzegawczy to wypadanie większej niż zwykle liczby włosów, co na ogół dostrzegamy przy szczotkowaniu. Każdy sam intuicyjnie postrzeżga, że coś jest nie tak. I nie należy czekać, by włosy wypadły przez dłuższy czas. Po tygodniu, dwóch, a nie po kilku miesiącach, umawiamy się do lekarza. Objaw wypadania włosów oznacza bowiem często zaawansowany proces chorobowy w organizmie. ❑

[ampułki]



1 SERUM PRZECIWI WYPADANIU WŁOSÓW **Oenobiol**, z wyciągiem z kasztanowca, **199 zł/14×5ml** **2** PHYTOCYANE **Phyto**, serum przeciw wypadaniu, z procyjanidami z winogron, **156 zł/12×7,5ml** **3** QUINAFORT **Klorane**, kuracja przeciw wypadaniu, z chininą, **139 zł/12×5ml** **4** INTENSIVE HAIR & SCALP ESSENCE **Shiseido**, kuracja wzmacniająca z witaminami, **206 zł/8** ampułek **5** KURACJA REWITALIZUJĄCA **Collistar**, przeciw wypadaniu, z ekstraktem z drożdży, **151 zł/15×5ml** **6** KOMPLEKSOWA KURACJA DO WŁOSÓW ZNISZCZONYCH **Mon Rin**, z jedwabiem, nawilżająca, do zabezpieczenia przed farbowaniem, **64zł/6×10ml** **7** BIOLAGE SCALPTHERAPIE **Matrix**, tonik odżywczy, przeciw wypadaniu włosów, z aminexilem, **130 zł/10×6ml** **8** DERCOS **Vichy**, przeciw wypadaniu włosów, z aminexilem, **150 zł/12×6ml** **9** TRIPHASIC **René Furterer**, przeciw wypadaniu włosów, z aminokwasami keratyny, **368 zł/16×5,5ml**



uroda avanti

? Czy zła kondycja włosów bywa pochodną stresu lub reakcją na zmiany pór roku?

Kinga Estera Jach: Nie udowodniono, że tracimy więcej włosów podczas przesilen pór roku. Ponieważ jednak wielu osobom się tak wydaje, więc może coś w tym jest. W każdym razie nie jest to zjawisko porównywalne do linienia u zwierząt i jeśli jest nasilone, oczywiście jak najszybciej należy udać się do lekarza. Natomiast stres jest jedną z ważniejszych przyczyn, ale nie można obwiniać go o wszystko. Silny wstrząs emocjonalny może powodować utratę włosów. Długotrwały stres to zazwyczaj jedna ze składowych problemów. Włosy wypadają, jeśli stres łączy się z procesem zapalnym w ciele pacjenta, niedoborami dietetycznymi, nadwrażliwością na niektóre leki. Często jest też zjawisko wypadania włosów w następstwie wysokiej gorączki, kilka tygodni po jej ustąpieniu. Ich wzmożona utrata wiąże się również z burzami hormonalnymi – dojrzewaniem, porodem i połogiem oraz klimakterium. Tricholog często współpracuje z endokrynologiem. Bywa tak, że hormony są w normie, a problemy z włosami wywołuje nadwrażliwość receptorów na któryś z nich (podobnie jak przy trądziku). Przy okazji chciałabym zdemontować mit o konieczności utraty sporej części włosów po porodzie. Owszem, w pewnym stopniu zjawisko to jest normalne. Podczas ciąży estrogeny

chronią włosy przed wypadaniem i „zaburzają” normalny cykl ich wymiany. Jeśli jednak po krótkim i intensywnym wypadaniu nadal tracimy włosy i nie widać młodych włosków (zwłaszcza przy zakolach czotowych), trzeba pójść do trichologa. Warto pamiętać, że włosy przerzedzają się podczas drakońskich diet odchudzających. Czy widział ktoś anorektyczkę z bujną, lśniącą czupryną?

? Jak więc powinna być dieta i suplementacja?

Izabela Tilszer: Zróżnicowana. Bez odchudzających cudownych monodiet. Kierujemy się zasadą, że to, co włożymy do środka, odbije się na zewnątrz – na włosach i skórze. Nie chodzi o to, by wziąć jakąkolwiek multiwitaminę. Trzeba określić braki i uzupełnić je preparatami o starannie dobranym składzie. Panaceum na wszystko raczej nie zadziała. Trzeba sobie uświadomić, że włos, który już wyrósł, nie może zareagować na składniki podawane od środka. Jednak suplementacja diety i – przede wszystkim – odpowiedni jadłospis, to inwestycja w przyszłość nowych włosów. Głównymi składnikami posiłków powinny być łatwo przyswajalne aminokwasy (ryby) oraz witaminy i oligoelementy (zawarte w jarzynach).

? Jak dobrać pielęgnację do włosów i skóry głowy?

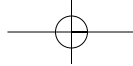
Izabela Tilszer: Jeśli wszystko jest w porządku, po prostu warto sięgać po łagodne szampony, które nie naruszają

[szampony]



1 HAIRFALL DEFENSE **Head & Shoulders**, przeciwłupieżowy, przeciw wypadaniu włosów, **10,99 zł/200 ml** **2** INNER EFFECT **Goldwell**, regulujący, przeciwłupieżowy, chroniący kolor, **58 zł/250 ml** **3** SHAMPOO REGENERATING & ENERGIZING **Foltene Pharma**, energetyzujący, **45 zł/200 ml** **4** PLANTICA **Ziaja**, do włosów przetłuszczających się i z łupieżem, **5,50 zł/200 ml** **5** BIOTIC **Kérastase**, łagodzący, probiotyczny, **85 zł/250 ml** **6** Z APTECZKI BABUNI TYMIANEK I TATARAK **Joanna**, przeciwłupieżowy, **6 zł/300 ml**





.4



.5



.6



.7



.8


PORADY

.12



.13



.14



.15



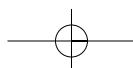
.16



.17



7 KÉLUAL ZINC Ducray, przeciwłupieżowy, 50 zł/200ml 8 SHAMPOOING ANTIPELICULARE Klorane, przeciwłupieżowy, 40 zł/150ml 9 HEMP REPARING SHAMPOO Altrena, nawilżająco-wzmacniający, 129 zł/300ml 10 NATURIA Joanna, do włosów przetłuszczających się, 4,50 zł/200ml 11 ANTI-DANDRUFF SHAMPOO Avon Naturals, przeciwłupieżowy, 9 zł/250ml 12 FORTICEA René Furterer, wzmacniający, do cienkich włosów, 67 zł/150ml 13 BIOLAGE SCULPTHERAPIE Matrix, przeciwłupieżowy, odświeżający, 41 zł/200ml 14 MORPHOSIS IN FORCE Framesi, przeciwłupieżowy, 45 zł/250ml 15 ADVANCED TECHNIQUES Avon, szampon z odżywką, przeciwłupieżowy, 16 zł/250ml 16 SHAMPOO SOOTHING L'Occitane, łagodzący, 60 zł/300ml 17 SHAMPOO 5% UREA Eucerin, łagodząco-nawilżający, 34 zł/200ml



uroda avanti

odczynu pH skóry głowy. Szampon dobieramy zawsze do skóry głowy, nie do rodzaju włosów. Włosy bywają przesuszone, podczas gdy skóra głowy przetłuszcza się. Moim zdaniem korzystne są tzw. syndety, czyli syntetyczne detergenty pozbawione mydła. Nie podrażniają skóry. Z kolei odżywka działa na włos martwy, ma za zadanie wygładzić go, ewentualnie uzupełnić ubytki w zewnętrznej warstwie. Jakości i struktury włosa już nie poprawi, wygląd – tak. Nakładamy ją kilka centymetrów od nasady włosów, na całej ich długości. W dobrych salonach fryzjerskich można uzyskać poradę dotyczącą pielęgnacji włosów. Jednak z problemem zawsze trzeba pójść do lekarza.

? Czy takim problemem jest też łupież? W mediach pełno jest reklam, że po paru myciach odpowiednim szamponem łupież zniknie. Czy rzeczywiście?

Kinga Estera Jach: Niekoniecznie. Są różne rodzaje łupieżu i różne przyczyny jego powstawania. Suche białe płatki, które występują miejscowo, nie na całej głowie, są najczęściej wynikiem podrażnienia skóry. To reakcja obronna: skóra chce wytworzyć jak najgrubszą warstwę ochronną przed drażniącym czynnikiem i zaczyna nieprawidłowo rogowacieć i się złuszczać. Ten kłopot często mają osoby pracujące w klimatyzowanych pomieszczeniach, gdzie powietrze jest bardzo suche.

Bywa jednak, że dotyka też tych, którzy chodzą zimą bez czapek albo wybiegają z domu w pośpiechu z niedosuszoną głową. To jest naprawdę bardzo szkodliwe dla mieszków włosowych. W terapii istotne jest przywrócenie równowagi skórze głowy. Nie trzeba od razu sięgać po antygrzybiczne szampony dostępne w aptekach, które wyjąłkują skórę. Lepiej działać łagodnie. Nie każdy łupież jest pochodzenia grzybicznego, a po takiej kuracji skóra staje się bardziej podatna na działanie bakterii. Można trafić z deszczu pod rynnę.

? Co w przypadku łupieżu tłustego?

Kinga Estera Jach: Powstaje, gdy gruczoły łojowe wydzielają zbyt dużo sebum, które jest znakomitą pożywką dla bakterii. Skóra nabiera wtedy charakterystycznego nieprzyjemnego zapachu. Najważniejsze jest wówczas odkrycie przyczyny choroby. Łojotok może być spowodowany np. brakiem równowagi hormonalnej. Oprócz terapii zalecanej przez lekarza należy stosować zewnętrznie środki regulujące pracę gruczołów łojowych i przywracające prawidłowe pH skóry. Wtedy łupież nie nawraca.

? Czy łupież może pojawić się, gdy za rzadko myjemy głowę?

Izabela Tilszer: Raczej, gdy myjemy ją za często i zbyt agresywnie. Głowę można myć nawet codziennie, ale tylko kiedy tego potrzebuje, czyli

[lotiony]



- 1** CAPILARTE **Dermedic**, tonik przeciwłupieżowy, **30 zł/100 ml**
2 ENERGIZING CONCENTRATE **Mon Rin**, koncentrat odżywczo-energetyzujący, **64 zł/60 ml** **3** INNER EFFECT **Goldwell**, nawilżający, przywracający równowagę skórze głowy, **89 zł/150 ml** **4** PHYTOPOLEINE **Phyto**, eliksir odżywczy poprawiający mikrokrążenie, **87 zł/25 ml**
5 SCALP BALANCING TREATMENT **Joico**, kuracja przywracająca równowagę i zapobiegająca wypadaniu włosów, **200 zł/6x25 ml**
6 EKSTRAKT DO SKÓRY GŁOWY Z ŁUPIEŻEM **Mon Rin**, przeciwbakteryjny i przeciwgrzybiczny, **96 zł/100 ml**





7 EKSTRAKT DO TŁUSTEJ SKÓRY GŁOWY **Mon Rin**, reguluje pracę gruczołów łojowych, **96 zł/100ml** **8** MELALEUCA **René Furterer**, spray zapobiegający nawrotom łupieżu, **94 zł/100ml** **9** EMULSJA NA SUCHĄ SKÓRĘ GŁOWY **Emolium**, nawilżająca, **24 zł/100ml** **10** GLISS KUR HAIR ACTIVE TONIC **Schwarzkopf**, rewitalizujący, przyspieszający wzrost włosów, **22 zł/150 ml** **11** STIMULISTE **Kérastase**, odżywczo-wzmacniający, pogrubiający włos, **185 zł/125ml** **12** MORPHOSIS RENEW **Framesi**, fluid wzmacniający włosy, **84/150ml** **13** OXYGENATING SCALP TREATMENT **Avon**, oczyszczająco-dotleniający, **17 zł/150ml**



odżywki

1 GORAÇA KURACJA **Marion**, regenerująca, **1,80zł/x10ml**
2 TIME RESTORE **Bonacure Schwarzkopf**, odmładzająco-wzmacniająca, do stosowania na noc, **76 zł/100ml** **3** SPRAY DENSITIVE GL **Kérastase**, do włosów cienkich i wypadających, **115 zł/100ml** **4** SOOTHING CONDITIONER **L'Occitane**, do wrażliwych włosów i podrażnionej skóry głowy, **60 zł/250ml**
5 HENNA WAX **Pilomax**, nawilżająca, do włosów słabych i matowych, **18 zł/150ml**





gdy fryzura przestaje ładnie wyglądać. Jeśli skóra głowy nie przetłuszcza się nadmiernie, lepiej zachować dłuższe odstępy. Agresywne mycie to np. drapanie skóry paznokciami, robienie zbyt mocnego masażu. Głowę powinno się myć od przodu do tyłu, wykonując okrężne ruchy opuszkami palców. Masowanie co prawda poprawia ukrwienie, ale też pobudza gruczoły łojowe do pracy, co w przypadku przetłuszczającej się skóry jest niewskazane.

? Czy farbowanie osłabia włosy? Czy po zabiegach fryzjerskich mogą bardziej wypadnąć?

Kinga Estera Jach: Odpowiedź na to pytania jest skomplikowana. Przede wszystkim należy oddzielić koloryzowanie łagodnymi środkami od farbowania z użyciem wody utlenionej od 6%. Pierwszy typ zabiegów w zasadzie nie wpływa na skórę głowy. Farbowanie niestety tak. Produkt dostaje się do mieszki włosowego jak do lejka. Najbardziej zagrożone są mieszki puste, które przygotowują się do wyprodukowania nowego włosa. Farba może nawet trwale uszkodzić brodawkę włosową, mieszek bliznowacieje i już nigdy nie powstanie w tym miejscu nowy włos. Podobnie inne zabiegi chemiczne, np. trwałe. Niebezpieczne jest też przyspieszanie reakcji chemicznych ciepłem (lampa na podcierwień), które zmiękcza skórę, przez co do środka dostaje się jeszcze więcej chemii. Dobre rozwiązanie

to zabezpieczanie skóry głowy specjalnymi preparatami, które nie zmieniają koloru farby lub farbowanie włosów po kilkudniowej przerwie w myciu, gdy warstwa hydrolipidowa jest grubsza i bardziej szczelna. Dziewczyny, bądźcie w tej kwestii eko! Chemia jest dla skóry głowy niebezpieczna.

? Jakie są inne metody leczenia skóry głowy?

Izabela Tilszer: Wcierki i mezoterapia. Wcieranie leczniczych i wzmacniających preparatów pomaga w terapii. Czasem zalecane są np. peelings. Jednak proszę nie mylić ich z peelingami do twarzy czy ciała. Zdarzają się pacjentki, które próbowały takich zabiegów. Efekt? Poraniona skóra, zakażenie bakteriami. Peelings do skóry głowy rozpuszczają osady i wydzielinę skóry, nie podrażniają jej, nie naruszają pH. Po tem zmywa się je szamponem podczas mycia głowy. W przypadku odżywczych ampułek tylko niewielka ilość produktu może dotrzeć do mieszki włosowego, który ma pobudzić. Dlatego jestem zwolenniczką mezoterapii, czyli podawania wzmacniających koktajli i leków poprzez płytkie wstrzyknięcia w skórę. To daje gwarancję dotarcia do odpowiedniego miejsca i przynosi rewelacyjne efekty, zwłaszcza w tercie: dieta, mezoterapia i wcierki, czyli od środka, w skórę oraz na skórę i włosy. **!**

[peelings]



- 1** HAUTE BEAUTE **Carita**, gommage rewitalizujący, 128 zł/150ml
2 BIOLAGE SCALPTHERAPIE **Matrix**, przeciwłupieżowy, redukujący podrażnienia, 45 zł/6×15 ml **3** SOFT PEEL **L'Oréal Professionnel**, kuracja kojąco-złuszczająca, 38 zł/ampulka **4** HAIR SCALP PRE-SHAMPOOING PEELING **Bonacure Schwarzkopf**, do skóry przetłuszczającej się, 73 zł/200 ml **5** WZMACNIAJĄCY LOTION OCZYSZCZAJĄCY DO SKÓRY GŁOWY I TWARZY **Mon Rin**, oczyszczający, przywracający równowagę, 64 zł/60 ml
6 OILY HAIR CARE **j.f. lazartigue**, żel oczyszczający, 150zł/100 ml

