

# ELLE

**30%  
ZNIŻKI**  
NA SUPER  
BADANIE PIERSI  
DLA KAŻDEJ  
CZYTELNICZKI

www.elle.pl

**POLOWANIE  
NA MODNE  
CIUCHY**

MONIKA  
OLEJNIK  
JOANNA  
HORODYŃSKA  
MARIETA  
ZUKOWSKA

**MELA  
KOTELUK**

DZIEWCZYNA  
NA FAL

**SEKS**  
LEPSZY OD  
LIFTINGU

**NOWE  
MAKIJAZE**  
BRAZ DLA  
ODWAŻNYCH

**236**  
WAKACYJNYCH  
HITÓW  
UBRANIA DO  
ZAKOCHANIA

**DODATEK  
SPECJALNY**  
**ODKRYWAMY  
POLSKĘ**  
NAJLEPSZE ADRESY  
NA WAKACJE

08/2013 [227]

INDEKS 328790 ISSN 1232-8308

08

SIERPIEŃ 2013  
CENA 7,90 zł



*Same sprawdzitam!*

# NIC JUŻ NIE WYPADA!

*Bujne włosy to atrybut kobiecości. Dlatego kiedy je tracisz, warto zawalczyć o każdy włos. Wyznaje Karolina Ruda, dziennikarka ELLE, która pokonała łysienie plackowate.*

**R**emont skończony. Selekcja dobrego, ustawianie mebli, układanie książek, wieszanie zdjęć. O nie, tego w życiu nie powiesz! Już słyszysz te pytania: „A kto stoi u boku twojego męża?”. Ja, tylko 15 kilo temu. Jak i kiedy pojawiły się w moim życiu, nie wiem. Zresztą nie waga boli mnie na tym zdjęciu najbardziej, ale moje włosy. Długie, bujne fale. Dziś nie ma po nich śladu. Nie, nie jestem łysa, choć byłam temu bliska.

## DO STU RAZY SZTUKA

Moje włosy przeżyły wszystkie mody. Wiele eksperymentalnych trwałych, drastyczne zmiany kolorów, kilkanaście beznadziejnych diet i jeszcze więcej stresujących historii. Wypadały nie tylko jesienią i wiosną, co jest normalne i przejściowe, ale w nieskończoność przez cały rok. Były wszędzie. Na poduszce, ubraniach, w wannie. Jakiś dermatolog kiedyś doradził mi, bym je policzyła. – Każdemu wypada około stu włosów dziennie. Sądzę, że pani panikuje – zalecił za jedyne 150 złotych. To było najbardziej absurdalne zajęcie, jakiego podjęłam się w życiu. Na dodatek niewykonalne. Zresztą niepokojąco szeroki przedział, który dostrzegłam na głowie, był wystarczającym dowodem na to, że nawet jeśli nie potrafię liczyć, z moimi włosami jest bardzo, ale to bardzo źle. W aptece wykupiłam roczny zapas witamin. Fryzjera poprosiłam o krótką, „zagęszczającą” fryzurę. Nie chciałam straszyc trzema włosami-

mi na krzyż. A on je zgolił. – Wzmocnią się – przekonywał mnie, widząc łzy w moich oczach. Na brak włosów mogła sobie pozwolić zbuntowana Sinéad O'Connor, ale nie ja. W wieku 30 lat miałam fryzurę, która budziła politowanie moich przyjaciółek, koleżanek w pracy i starszych pań w komunikacji miejskiej. O męskich spojrzeńcach nie wspomnę.

### O ZMARSZCZKĘ WIĘCEJ

– To skutek stresu – słyszałam od większości lekarzy. Szkoda, że żaden nie dał mi na niego pigułki. Jeden wysłał na badanie hormonów, inny na pierwiastkowe badanie włosów. Wyniki rewelacyjne! Oprócz żelaza. Dołączyłam je do witamin, które i tak łykałam już garściami. Spektakularnej poprawy włosów brak. Za to narastające zdenerwowanie. – Dla kobiet utrata włosów to stres sam w sobie. Kiedyś do gabinetu przychodzili głównie mężczyźni. Dziś połowa pacjentów to kobiety. Widok łysiejącego mężczyzny nikogo nie szokuje. Widok łysiejącej kobiety – tak. Same kobiety tego nie akceptują. Mówią, że woląby mieć więcej zmarszczek niż mniej włosów. I są gotowe zrobić wszystko, by je odzyskać – mówi Agnieszka Trepka, trycholog ([www.trichologia.com](http://www.trichologia.com)).

Przestały obchodzić mnie kremy, szminki, ciuchy. Co innego preparaty przeciw wypadaniu włosów. Każdy był nadzieją na afro. Ampułki Vichy, kuracje Seboradin, szampony Radical. Włosy może i przestają po nich wypadać, ale nie odrastają.

### REWOLUCJA NA GŁOWIE

Sylwester 2012. Znajomi organizują imprezę przebieraną. Najbardziej zaangażowana w temat przyjaciółka wpada z walizką ciuchów i peruk. Przymierzam długie, rude włosy. Moje odbicie w lustrze rozkłada mnie na łopatki. Chcę mieć kudły, a nie pajęczynę na głowie. Przecież nie jestem chora na raka! Ta sama przyjaciółka dzwoni kilka dni póź-

niej: – Zdobyłam telefon do świetnej specjalistki od problemów z włosami, dzwoni, ma długie terminy.

– Praktycznie każde łysienie można zastopować. Najważniejsze to rozpoznać jego typ, a nie leczyć problemu na ślepo – wprowadza w moje życie nutę nadziei pani doktor. – Są różne typy łysienia. Telogenowe, związane z porą roku, ze stresem, z chorobami tarczycy, ze złą dietą. Androgenowe, uwarunkowane genetycznie, związane z miniaturyzacją mieszków włosowych na skutek działania metabolitu testosteronu, co prowadzi do zaniku mieszków włosowych. Jest też łysienie plackowate na skutek łuszczycy lub lojotokowego zapalenia skóry. A nawet łysienie z pociągania. Dotyka kobiety wiążące włosy w ciasne kucyki i przedłużające je – wyjaśnia spokojnie. Wrogiem moich włosów okazuje się łysienie plackowate. Potwierdza to trychogram i trychoskopia.

*Kiedyś do **gabinetu** trychologa przychodzili głównie mężczyźni. Dziś połowa pacjentów to **KOBIETY**.*

Na pierwsze badanie przychodzi z brudną głową, a lekarka wrywa po dziesięć włosów z każdej części głowy, by ocenić, w jakiej fazie wzrostu są. Od razu robi też trychoskopię, badanie mikroskopowe, które określa grubość włosów i ich liczbę w jednym mieszkku. I zaczynamy rewolucję na głowie.

Wcieram w głowę codziennie Minoxidyl w 5-proc. stężeniu. Dwa razy w tygodniu robię piling MonRi, który rozpuszcza tłuszcz wokół mieszków włosowych. Nagromadzony osłabia je. Raz w tygodniu stosuję oczyszczający szampon, myję głowę letnią wodą i codziennie ją masuję. Dbam o skórę głowy jak o twarz. Dwa miesiące i włosów wypada o połowę mniej. Jest szansa, że kiedyś zwiążę je w kucyk.

### WŁOS W STRZYKAWCE

Mezoterapia. Moje kolejne koło ratunkowe. Boli? Potwornie, ale mniej niż utrata włosów. Kwadrans ostrzykiwania skóry głowy wzmacniającym koktajlem i marzę o znieczulającym drinku. Tylko obiecany efekt zabiegu, czyli zagęszczenie włosów, ostudza chęć ucieczki z fotela. „Zrobię jeszcze kilka” – namawiam się w myślach, wracając do domu w przebraniu Jackie Kennedy – w ciemnych okularach i chustce na głowie, by czerwona, pokłuta igłami skóra głowy nie wzbudzała zainteresowania. Zrobiłam 12 zabiegów. Efekty? Nieporównywalne do konwencjonalnej metody wcierania soku z rzepy w skórę głowy. Gdzieś tam pojawił się meszek, przedziałek mocniej się zagęszcza. Zachęcona zmianami na głowie idę o krok dalej. W lutym umawiam się na zabieg osocza bogatopłytkowego Angel. Działa podobno jeszcze

lepiej niż mezoterapia, bo wykorzystuje wszystkie składniki regeneracyjne, jakie ma moja krew. Wada? Na pierwsze efekty muszę poczekać parę miesięcy. Dam radę. Godzinę ostrzykiwania głowy bez znieczulenia. – Jest pani dzielna – pociesza mnie dr Barbara Cyrankiewicz z gabinetu Viva-Derm i dodaje, że zabieg jeszcze zajmie jakieś dziesięć minut. Długi, bolesny, ale mam ochotę i tak go powtórzyć. – Masz rewelacyjne włosy – słyszę komplementy i utwierdzam się w przekonaniu, że w imię piękna czasem trzeba pocierpieć. Dziś mam włosy do ramion. Łysy przedziałek zniknął. Prześwitów brak. Kupiłam nawet pierwszą spinkę od lat. I od lat po raz pierwszy w końcu poczułam się kobieco. ■