



# Nie trać (z) głowy

TEKST ■ MAŁGORZATA ŚWIGÓN

przyjrzeć bliżej. Mają one bowiem szczególnie wpływ na wygląd i kondycję fryzurki.

## Po odchudzaniu

Wzmoczone wypadanie włosów bywa następstwem restrykcyjnej diety. Jak wszystkie tkanki, tak i włosy potrzebują do wzrostu odpowiedniego budulca. Już po dwóch tygodniach ścisłej diety mieszki włosowe zaczynają zanikać, a włosy wypadają.

**To ważne!** Odchudzaj się mądrze (wskazówki znajdziesz w każdym numerze Vity).

■ Nie rezygnuj z białka. Dbaj też o to, by dostarczać organizmowi witamin A i B, krzemu, magnezu, siarki oraz cynku. Bogatym źródłem tych składników są: nabiał, chleb razowy, kakao i migdały.

■ W budowie włosa ważną rolę odgrywa też biotylna (wit. H). Jej źródła to np.: mleko, kalafior, pszenica, kiszona kapusta, drożdże.

■ Wzbogać dietę w żelazo (przeciwdziała anemii). Zawiera je np. sałata, podroby, natka pietruszki, szpinak, szczaw, botwina.

## Po porodzie

Włosy bardzo szybko reagują na zmianę poziomu hormonów. W czasie ciąży wyglądają wpraw-

dzie bardzo ładnie i zdrowo, ale po porodzie, gdy organizm wraca do normy, zaczynają gwałtownie wypadać. To tzw. efekt poporodowy. Na szczęście sam minie.

**To ważne!** Wzmocnij organizm witaminami, możesz przy-

## Recepta

### NA ŁADNE WŁOSY

Zmieszaj po 3 łyżki ziela chmielu i pokrzywy, zalej 1 l wody. Zagotuj. Przetudź. Płucz włosy po każdym myciu.

mować te same, które brałaś w ciąży. Zastosuj też maseczki wzmacniające cebulki i włosy, np. z oliwy (lub rycyny), żółtka i soku z cytryny. Składniki wymieszaj. Nałóż papkę na włosy, owiń głowę folią, okręć ręcznikiem i podgrzewaj przez 10 minut suszarką. Maseczkę możesz stosować przed każdym myciem głowy.

## Po menopauzie

Gdy spada poziom żeńskich hormonów płciowych, uaktywniają się androgeny (hormony męskie). Powodują one przeczadanie się włosów na całej głowie albo w miejscach typowych dla mężczyzn (zakola, czubek głowy).

**To ważne!** Dłużej utrzymujący się niedobór hormonów żeńskich może spowodować nieodwracalne prze-

Agnieszka Trepka z WARSZAWSKIEGO GABINETU TRYCHOLOGICZNEGO BEAUTY HAIR

**Trychologia to nauka o naturalnej pielęgnacji skóry głowy i włosów. Wizyta u trychologa (kosztuje ok. 40 zł) polega m.in. na badaniu skóry głowy i włosów mikrokamerą. Postawienie właściwej diagnozy pozwala dobrać odpowiednią kurację, dla każdego indywidualnie, tak by jej efekt był jak najlepszy. Kuracja trwa od 3 do 6 miesięcy i na ogół daje bardzo dobre wyniki.**

rzedzenie włosów. Nie wolno więc zwlekać z wizytą u lekarza (najlepiej endokrynologa). Terapia polega na uzupełnieniu estrogenów.

*Codziennie tracisz do 100 włosów. To normalne. W życiu kobiety są jednak takie momenty, gdy fryzura przerezedza się bardziej. Znając przyczynę, możesz zareagować.*

**P**iękne i lśniące świadczą o dobrym zdrowiu. Matowe, wypadające są sygnałem, że brakuje nam witamin i minerałów. Włosy wyjątkowo szybko reagują zarówno na zmiany w trybie życia, jak i te, które zachodzą w naszym organizmie. W życiu kobiety są takie etapy, którym warto się

## Twój włos ma głos

Ratunkiem dla osób, które narzekają na problemy z włosami, może być trychologia, czyli nauka o naturalnej pielęgnacji włosów. Terapia rozpoczyna się od zbadania stanu skóry głowy oraz włosów specjalną, powiększającą 200 razy mikrokamerą. Gdy już wiadomo, co im dolega, specjalista trycholog opracowuje indywidualną kurację: zabiegi w gabinecie i pielęgnację domową opartą na kosmetykach z leczniczymi minerałami i ziołami.

Liczba zabiegów zależy od problemu (łysienie, łojotokowe zapalenie skóry, uprzczywy łupież, łuszczyca), przy odzyskiwaniu włosów terapia może trwać nawet rok. Często łączy się ją z odpowiednią dietą. Jeden zabieg kosztuje ok. 150 zł.

**Szczegóły dotyczące tej terapii znajdziesz na stronie: [www.trychologia.com](http://www.trychologia.com)**

