



Mówią o naszej witalności, nastroju, zdrowiu. Piękne budzą erotyczne skojarzenia. Dbaj o nie i lecz, gdy łamią się i wypadają. Istnieje przecież oddzielna gałąź medycyny zajmująca się wyłącznie włosami.



# kiedy włosy kapryszą

We wszystkich kulturach włosy były i są symbolem życia. Przypisywano im magiczne właściwości, prawdopodobnie dlatego, że obcięte odrastały. Były oznaką mądrości i duchowego rozwoju. Kapłani azteccy nigdy nie ścinaли włosów, by nie tracić wewnętrznej mocy. Mnisi buddyjscy przeciwnie – golił głowę na zero, jako symbol zerwania ze wszystkimi przywiązaniami i oczyszczenia umysłu.

## Diabeł tkwi w cebulce

Każdy wie, że gęste lśniąco włosy to oznaka zdrowia. Gdy stają się matowe, coraz cieńsze, mocno się przeluszczejają lub wręcz przeciwnie, zaczynają przypominać wysuszony wiacek, najwyższa pora wybrać się do trychologa. To specjalista, który na podstawie badania (trichogramu) ustali przyczynę kłopotów z włosami. Badanie to można porównać do morfologii krwi, bo pozwala ocenić ogólny stan organizmu (pisze o tym na stronie internetowej [www.wasylyszyn.com](http://www.wasylyszyn.com) dr n. med. Tomasz

Wasylyszyn). Polega ono na tym, że lekarz wyrwa około stu włosów z pięciu miejsc na głowie i ogląda je pod mikroskopem.

Cóż może wyczytać? Przede wszystkim, czy włosy prawidłowo się odnawiają. W próbce powinno być 80 procent włosów rosnących, około 15 procent „śpiących”, czyli tych, które już przestały

się wydłużać, oraz najwyżej 1 procent zanikających, czyli takich, co za chwilę wypadną.

Wiele informacji dostarcza lekarzowi widok korzenia, czyli części włosa znajdującej się w skórze. Jego wygląd, kształt i grubość pokazują, czy cebulki są dobrze ukrwione i odżywione. Zdradza też

### GDZIE ZNALEŹĆ TRYCHOLOGA?

Ta specjalizacja nie jest jeszcze w Polsce zbyt popularna, ale powstaje coraz więcej gabinetów. Trychologami zostają lekarze, ale także osoby po szkołach trychologii. Są dla włosów tym, czym kosmetyczki dla skóry.

- Centrum Trychologii Hair Med, Szczecin, 0-91-487-05-13, 0-607-280-502;
- Gabinet Trychologii w Salonie Fryzjerskim Kalamis, Hajnówka, 0-85-873-13-11;
- Revital Hair, Częstochowa, 0-34-361-44-55, 0-600-354-788;
- Fryzjerna, Poznań, tel. 0-61-670-39-70;
- Salon Fryzjersko-Kosmetyczny Queen, Warszawa, 0-22-622-74-80;
- GD Studio Danuta Goner, Warszawa, 0-22-828-88-01, 0-22-827-41-08;
- Beauty Hair, Warszawa, 0-22-487-83-71, 0-608-118-835;

niedomogi hormonalne czy istnienie chorób, które mogą wywołać problemy z włosami. Z wyglądu korzeni można wywnioskować, jaka przyszłość czeka czuprynę.

– Trichogram powinien być pierwszym badaniem, kiedy komuś nadmiernie wypadają włosy. Warto go jednak także zrobić, gdy mocno się przeluszczejają lub są bardzo słabe i delikatne – mówi Agnieszka Trepka, trycholog z gabinetu Beauty Hair w Warszawie.

Do trychologa warto się zgłosić również z różnymi rodzajami łupieżu, łysienia, zapaleniem skóry, a nawet łuszczycą. Kłopoty z włosami mogą sygnalizować, że coś niedobrego dzieje się w organizmie. Trycholog zleci wówczas morfologię oraz badania hormonalne.

Gdy wykluczy przyczyny wewnętrzne, będzie leczył same włosy. A ściślej cebulki, bo to tam rodzi się bujność i uroda fryzury. Trycholog stosuje specjalne kosmetyki, czasem zaleca też dobrane indywidualnie suplementy.

## Gdy na głowie coraz mniej

Dziennie wypadają nam 50 do 100 włosów, bo właśnie zakończyły swój cykl życiowy. Czasem jednak jest ich więcej, na przykład podczas infekcji, gdy przeżywasz silny stres lub jesteś przepracowana. Włosy mogą intensywniej wypadać również podczas przesilenia związanego ze zmianą pór roku.

Głównym winowajcą jest mało urozmaicona dieta oraz zaburzenia hormonalne. Zdarza się i tak, że Twój system obronny nagle zaczyna atakować cebulki włosowe. Wtedy możesz przypuszczać, że organizm jest przeciążony toksynami i zakwaszony. Warto więc zrobić kurację odkwaszającą (pisaaliśmy o tym w numerze 4/08).

Powód do zmartwień jest dopiero wtedy, gdy trwa to dłużej niż dwa miesiące. Do wypadania włosów przyczynia się też stres, ale często zapominamy o tym, że włosy nie znoszą ciasno zwinionych koków, ogników ściąganych gumką ani uciskających opasek. Szkodzą im kosmetyki z silikonem. Pięknie nabyluszczejają i wygładzają, ale ich resztki osadzają się na skórze i „duszą” cebulki włosowe.

### WYPADAJĄ CZY NIE?

Włóż obie dłonie we włosy i przeczesz je palcami. Powtórz tę czynność trzy razy. Jeśli za każdym pociągnięciem na dłoniach pozostaje Ci kilka włosów,

to znaczy, że nadmiernie wypadają. Tylko za pierwszym może wyjść kilka włosów.

### SMAKOŁYKI DLA FRYZURY

Włosy nie są bardzo wybredne, ale mają swoje upodobania.

- **Białko.** Włos to nitka zbudowana z białkowych włókienek, dlatego potrzebuje białka. Niekoniecznie jednak w postaci mięsa. Wystarczy różnorodne warzywa, obowiązkowo fasola, groch i soja oraz jajka, jogurty i sery.
- **Witaminy z grupy B.** Na stałe włóż do jadłospisu kiszoną kapustę, w której witamina B występuje w towarzystwie C, dbającej o naczynia krwionośne.
- **Jod.** Ten, który wdychamy z morskiej brzyzy, to za mało. Żeby porządnie nakarmić włosy, jedz morskie ryby.
- **Żelazo.** Sporo jest go w mięsie (zwłaszcza w wątróbce) i warzywach strączkowych, nieco mniej w kaszach i pozostałych jarzynach, najmniej w mleku, ziemiakach i owocach. Uwaga! Żelazo ucieka nawet przy drobnych infekcjach, dbaj więc o siebie.
- **Witamina A.** Dzięki niej cebulki pracują jak w zegarku, tłusta skóra przestaje się przetłuszczać, a sucha wraca do równowagi. Jest w maśle, mleku, jajkach, marchwi i pomidorach.

### GROCH I RZEŹUCHA – ZIELONI PRZYJACIELE TWOICH WŁOSÓW

Mają wszystko, czego trzeba Twojej fryzurze. Groszek (zarówno świeży, jak i suchy) zawiera białko, witaminy, żelazo, a oprócz tego cynk i miedź. Rzeżuchę nasepkowatą jest witaminami: C, E, B, PP, ma także żelazo i jod.

• **Pasta z grochu.** Namocz na noc filiżankę suchego grochu. Następnego dnia ugotuj go i przetrzyj przez sito lub zmiksuj z łyżką oliwy. Jeśli pasta jest za sucha, dodaj jeszcze jedną łyżkę. Dopraw solą oraz rotartym w dłoniach najjeńkaniem lub zmielonymi kminikiem. Świeżele pasuje do surowych pokrojonych warzyw: marchewki, papryki, ogórka.

• **Napój z rzeżuchy.** Zmiksuj dwie garście listków ze szklanką ciepłej wody. Piń na czczo.

