

Tak piękne, że aż lśnią

Kondycja włosów to zmartwienie niejednej kobiety. Czego potrzebują nasze włosy i jak sprawić, by były piękne? Podpowiada Alicja Szafruga, terapeutka z Farmona Wellness&SPA.

Sucho jak pieprz

Co wysusza włosy? Wśród czynników zewnętrznych specjaliści wymieniają nadmierną ekspozycję na słońce, morską i chlorowaną wodę w basenie, a także piasek i wiatr. Jesienią i zimą będzie to szok termiczny, kiedy wchodzimy z zimna do ciepłego pomieszczenia, klimatyzacja i ciężkie, uciskające czapki. Włosy stają się przesuszone, łamliwe, szorstkie i matowe, nieestetycznie wystrzępione na końcach. - Należy dodać, że wysuszeniu włosów sprzyjają także źle dobrane kosmetyki pielęgnacyjne, niefachowe farbowanie, używanie suszarek i lokówek ze zbyt gorącym strumieniem powietrza, nieumiejętne prostowanie włosów za pomocą prostownicy, co może łamać włosy nawet u nasady – przypomina terapeutka Alicja Szafruga z Farmona Wellness&SPA, zajmująca się pielęgnacją włosów z różnymi problemami.

Nieestetycznie przetłuszczone

Pod wpływem nadmiernego wydzielania sebum, czyli łoju wytwarzanego przez gruczoły łojowe, włosy szybko się przetłuszczają. Mają na to wpływ wahania poziomu hormonów (np. w okresie dojrzewania), palenie papierosów, alkohol, zbyt gorąca woda podczas mycia i zbyt energiczne szcietkowanie włosów. Aby precyzyjnie określić przyczynę, warto też zbadać poziom hormonu tarczycy.

Z zaburzoną równowagą i łupieżem

Włosy wypadają i jest to naturalny cykl ich życia (norma to wypadanie ok. 100 - 150 włosów dziennie). - O nadmiernym wypadaniu mówimy wówczas, gdy zachwiana zostanie równowaga między wypadaniem a odrastaniem – zaznacza Alicja Szafruga. - Włosy nie lubią stresów, zanieczyszczonego środowiska, niepełnowartościowej diety. Nie bez znaczenia jest również wiek, czynniki me-

chaniczne, takie jak ciasne związanie włosów, trwała ondulacja, intensywne farbowanie przy użyciu perhydrofluorolu lub amoniaku.

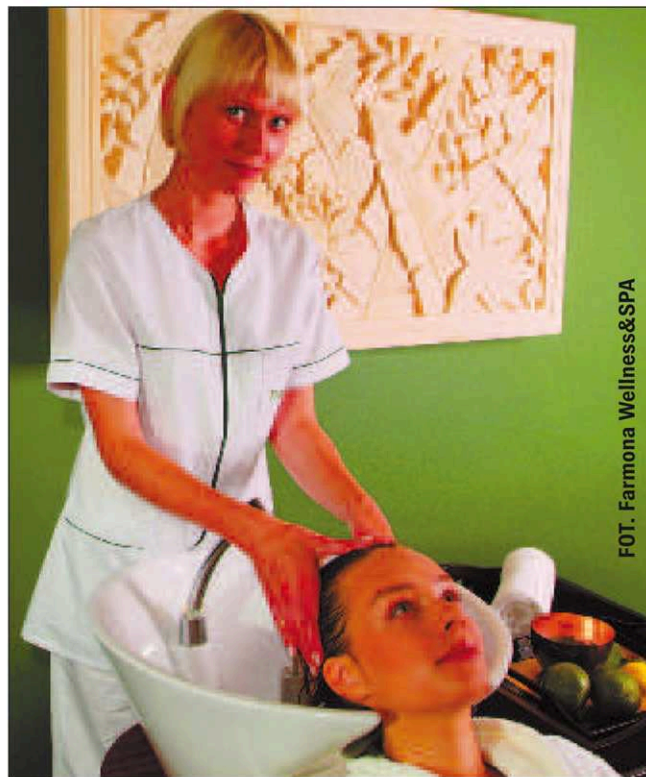
Łupież to przykra i nieestetyczna dolegliwość. Najczęściej spotykany jest łupież suchy, w którym łuski odpadają od skóry głowy samoistnie lub pod wpływem czesania się. W łupieżu tłustym łuski zlepiają się, tworząc

pony kosmetyczne, szampony lecznicze (m.in. ze środkami cytostatycznymi, przeciwgrzybiczymi) i płyny do skóry głowy. Płyny przeciwłupieżowe zwiększają efektywność kuracji i zapobiegają nawrotom dolegliwości.

Włosy wysuszone lub przetłuszczające się również wymagają energicznej odnowy. Wysuszone myjemy w letniej wodzie

- Używamy tylko naturalnych produktów – podkreśla Alicja Szafruga i dodaje: - Ważnym elementem zabiegów jest hinduski masaż skóry głowy, karku, ramion i dłoni, który stymuluje wzrost włosów, dotlenia i przywraca równowagę organizmu. Aby wzmocnić działanie używanych produktów, po nałożeniu na włosy maski proponujemy klientom sesję w łaźni parowej.

Najpierw terapeutki przeprowadzają dokładny wywiad, który pozwala ustalić problem klienta i jego oczekiwania. Odpowiednio dobranym szamponem włosy myje się dwa razy. Jak tłumaczy terapeutka, drugie mycie ma na celu otwarcie łusek włosów. Bazą maski jest zawsze miód i masło shea, pozostaje składniki, specjalnie przygotowane mieszanki ziół i korzeni, dobierane są indywidualnie w zależności od kondycji włosów i ich rodzaju. Dla włosów ciemnych jednym ze składników będzie kora dębu; dla jasnych – ekstrakt z rumianku. Ale jeśli włosy są suche i zniszczone, najważniejsze znaczenie będzie miał ekstrakt ze skrzypu polnego; przy włosach przetłuszczonych – m.in. czarna rzodkiew. - Dla klientów mających włosy delikatne polecamy zabieg z wyciągiem z pokrzywy i mydlnicy lekarskiej, który działa kojąco i regenerująco, dla osób mających problem z łupieżem polecamy z kolei wyciąg z korzenia łopianu, który hamuje rozwój bakterii (zwalcząca *Pityrosporum ovale*), działa przeciwzapalnie i łagodzi podrażnienia skóry – mówi Alicja Szafruga, przekonując, że również wypadaniu włosów można zaradzić: - Mamy specjalnie opracowane programy, np. program Bogactwo roślin, pełen peptydów roślinnych mających właściwości regenerujące i stymulujące odbudowę komórkową lub program Radical, który hamuje wypadanie włosów, stymuluje ich wzrost i odżywia. Przygotowana przez masaż skóra głowy i pobudzone cebulki włosów lepiej wchłoną dobroczynne składniki maski. Aby wzmocnić to działanie, przygotowaliśmy łaźnię parową. To także chwila relaksu dla klienta. (DD)



FOT. Farmona Wellness&SPA

większe skupiska. Jedną z najczęstszych przyczyn łupieżu jest drożdżak *Pityrosporum ovale*.

Jak pomóc włosom?

W niektórych przypadkach, jak np. w nasilonym wypadaniu i uporczywym, nawracającym łupieżu, konieczna jest wizyta u dermatologa. W domu można zastosować terapię preparatami ze skoncentrowanymi składnikami aktywnymi, które hamują proces wypadania (do kupienia w aptekach bez recepty). Do mycia używamy szamponów przeciwdziałających wypadaniu włosów, z biotyną, skrzypem polnym, wyciągiem z zielonej herbaty oraz z zestawami witamin i minerałów.

Także wybór preparatów przeciwłupieżowych jest duży: szam-

ponami, przeznaczone do włosów suchych i zniszczonych, które zregenerują ich strukturę. Po umyciu zaleca się stosowanie balsamów, masek i odżywek, które je nawilżą i wygładzą.

Przy włosach przetłuszczających się do codziennego mycia wybieramy szampony hypoalergiczne, z kwaśnym pH i z takimi dodatkami, jak: alantoina, siarczek selenu, pirytyonian cynku, kwas salicylowy, wyciąg z chmielu, czarnej rzepy, pokrzywy, łopianu.

Zabiegi w SPA

Unikatowy program pielęgnacji i poprawy kondycji włosów oferuje klientom Farmona Wellness&SPA. Program wzorowany jest na tradycyjnych azjatyckich metodach pielęgnacji włosów.