

**SUPER
CENA
1,90 zł**

SAMO Zdrowie

PIĘKNO ■ SIŁA ■ WITALNOŚĆ

listopad 2008 nr 11/133

cena 1,90 zł

5

**SPOSOBÓW
BY ODZYSKAĆ
ENERGIĘ
DO PRACY**

MOCNE WŁOSY

**STRATEGIA
PRZECIW WYPADANIU**

- Profesjonalne badania
- Najlepsze kuracje

NOWOCZESNE TERAPIE

**JAK ZMNIJSZYĆ
ROZSZERZONE
PORY**

**DEPRESJA
SEZONOWA
POKONASZ JĄ DIETĄ**

Anna Maria Jopek

**SPRAWDZAMY
NAJNOWSZĄ
METODĘ
USUWANIA
ZYLAKÓW**

MUZYKA JEST NAJLEPSZĄ TERAPIĄ

SYGNAŁY CIAŁA

Dlaczego ciągle masz zimne stopy i ręce

TEST Skuteczne i bezpieczne środki na odchudzanie

ISSN 1429-1568

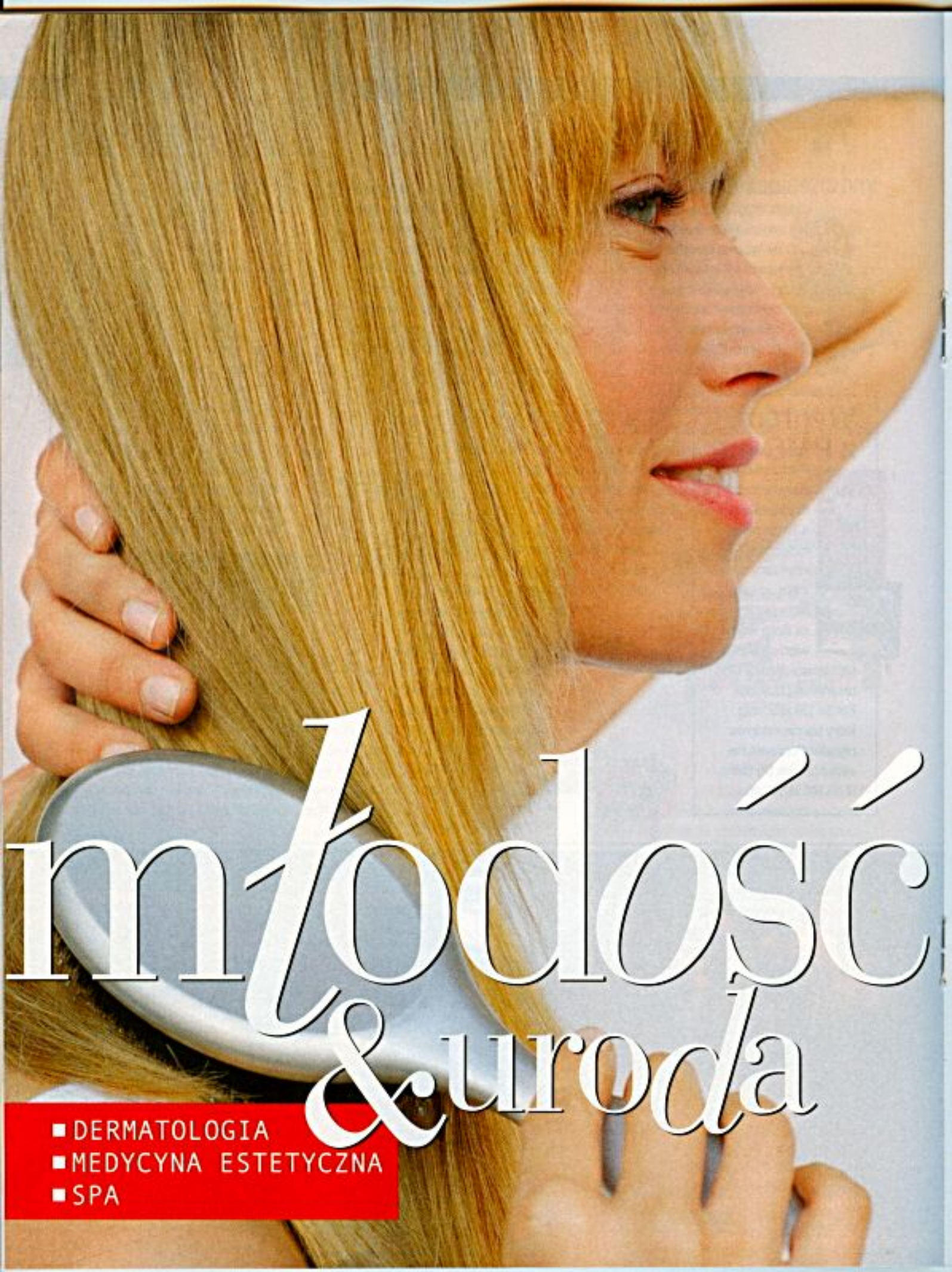


11

9 771429 156807

INDEXS 340928

ISSN 1429-1568

A close-up, profile view of a woman with long, straight blonde hair. She is looking slightly upwards and to the right. A hand is visible, holding a large, round, light-colored hairbrush and styling her hair. The background is a soft, out-of-focus light blue.

młodość & uroda

- DERMATOLOGIA
- MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ
- SPA

O WŁOS

od doskonałości

Koniec ze zgadywaniem, co jest przyczyną nadmiernego wypadania włosów.

Profesjonalne badanie skóry głowy pokaże, w jakiej formie są Twoje cebulki. Dzięki temu dowiesz się, jak najskuteczniej je wzmocnić.

Tekst: Ewa Basińska,
konsultacja: lek. med. Monika
Serafin, dermatolog

Wypadanie włosów zwykle zaskakuje. Bujna dotychczas fryzura zaczyna rzednąć i w dodatku wydaje się, że bez konkretnego powodu. Tymczasem osłabienie Twoich włosów może być spowodowane tym, że masz łupież, zbyt często korzystasz z suszarki i prostownicy albo pracujesz w biurze przed komputerem. Ciągła wymiana włosów jest naturalna. Wypada ich do 100 dziennie. Jeżeli gubisz ich więcej, trzeba poznać przyczynę problemu i zastosować kurację, która wzmocni włosy.

Gęstość zapisana w genach

Każdy włos wyrasta z mieszki włosowej. To mały „woreczek” w skórze. Od momentu urodzenia każdy z nas ma stałą liczbę mieszków, tzw. cebulek włosowych. W skórze głowy znajduje się ich

średnio ok. 100 tys. Ta liczba nie maleje ani nie rośnie w ciągu całego życia. Zmianie ulega jedynie aktywność cebulek i typ włosa, który wytwarzają. W miarę upływu czasu niektóre z nich przestają pracować, inne usypiają na jakiś czas.

Mocne od cebulki

Do niedawna, gdy wypadały włosy, mogliśmy domyślać się, co jest tego przyczyną. Dziś można przeprowadzić naukowe śledztwo, które wskaże winowajcę.

Komputerowa diagnoza u trychologa.

Jeśli oprócz wypadania włosów masz łupież czy łojotok, warto poradzić się specjalisty, który zajmuje się badaniem skóry głowy. Trycholog ogląda ją za pomocą mikrokamery. Obraz jest wyświetlany na monitorze. Po rozpoznaniu problemu zaleca się kurację ziołowymi preparatami. Koszt wizyty to ok. 30 zł. Adresy gabinetów trychologicznych znajdziesz na stronie internetowej: www.orising.pl.

Trichogram: mieszki pod mikroskopem.

To badanie wykonuje dermatolog, by ustalić przyczynę gorszej kondycji włosów. Często przeprowadza się je także w trakcie kuracji, by sprawdzić, czy leczenie przynosi rezultaty. Najpierw lekarz wyrywa ok. 100 włosów z różnych części głowy, a potem bada ich cebulki pod mikroskopem. Przed badaniem nie powinno się myć włosów przez trzy-pięć dni. Chodzi o to, by sprawdzić, ile z nich jest w fazie wzrostu, a ile wypadania. W trakcie mycia te słabsze zwykle zostają wyrwane. Analiza kosztuje 160-200 zł.

Trichoskopia, czyli USG skóry głowy.

Pozwala ustalić typ łysienia i ocenić, w jakim stanie są włosy, mieszki włosowe i skóra głowy. Nie wymaga wyrywania włosów i przypomina badanie ultrasonografem. Lekarz przesuwającówkę urządzenia po skórze głowy, a uzyskany obraz, w powiększeniu, jest widoczny na ekranie komputera. Koszt badania to ok. 200 zł. ➔

■ Sztuka delikatnego układania

Jeżeli Twoje włosy są przerzedzone, układaj je tak, by optycznie zwiększyć ich objętość. Unikaj nawijania pasm na warki, papiloty, używania lokówki czy prostownicy. To je osłabia i po-

tem łatwiej wypadają. Staraj się też nie wiązać ich w kucyk i nie taprować. Dopóki nie wzmocnisz pasm, zrezygnuj też z farbowania i trwałej ondulacji. Najlepiej obeatnij włosy na krótko lub naj-

wyżej do ramion. W ułożeniu „ryzury” pomogą Ci pianki nadające objętość oraz lekkie lakiery. Nie przesadzaj jednak z ich ilością, bo to obciąża włosy i sprzyja ich wypadaniu.