

Φροντίδα ΕΠΙ κεφαλής



ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΛΙΓΕΣ ΟΙ ΦΟΡΕΣ ΠΟΥ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΣΑΣ, ΙΔΙΩΣ ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ, ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ. ΡΩΤΗΣΑΜΕ ΤΟΥΣ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΜΑΘΑΜΕ ΤΙ ΤΑ ΤΑΛΑΙΠΩΡΕΙ ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΕΠΑΝΟΡΘΩΣΕΤΕ.

Η υπέρμετρη έκθεση των μαλλιών στον ήλιο κατά την περίοδο του καλοκαιριού και, στη συνέχεια, ο ερχομός του φθινοπώρου σχετίζονται με προβλήματα όπως αυτό της τριχόπτωσης. Για να προστατεύσετε την υγεία, τη λάμψη και τη ζωντάνια των μαλλιών σας, χρειάζεται αφενός να ενημερωθείτε σωστά γύρω από τις αιτίες που προκαλούν το πρόβλημα που σας απασχολεί, αφετέρου να ακολουθήσετε τα σωστά βήματα περιποίησης.



Μετά τις διακοπές

Ο ήλιος, το αλάτι, το χλώριο της πισίνας και ο αέρας ταλαιπωρούν τα μαλλιά, ιδίως, μάλιστα, τα βαμμένα. Συγκεκριμένα, τα προβλήματα που συνήθως παρουσιάζονται μετά τις διακοπές είναι:

- **Θαμπάδα και ξεθώριασμα.** Σ' αυτήν την περίπτωση, ευθύνεται κυρίως η ηλικιακή ακτινοβολία, η οποία διασπά τις δύο μορφές χρωστικής ουσίας που υπάρχουν στην τρίχα, προκαλώντας τον αποχρωματισμό της. Το ίδιο συμβαίνει και με το νερό της πισίνας, καθώς τα άλατα χαλκού που περιέχει μπορεί να αλλοιώσουν το χρώμα των μαλλιών (ιδίως όταν αυτά είναι ξανθά, είτε βαμμένα είτε φυσικά). **Τι μπορείτε να κάνετε:** Τα τελευταία χρόνια η κοσμετολογία ασχολείται επισταμένα με τη φροντίδα των βαμμένων μαλλιών. Στο χώρο του φαρμακείου θα βρείτε πολύ αξιόλογες σειρές ειδικά μελετημένες για τις ανάγκες τους. Ο φαρμακοποιός σας θα σας ενημερώσει για τις επιλογές που έχετε και θα σας βοηθήσει να επιλέξετε τις φόρμουλες που θα «κλειδώσουν» το χρώμα στην τρίχα και θα διατηρήσουν τη λάμψη της μέχρι την επόμενη επίσκεψη στο κομμωτήριο.

- **Ξηρά, αφυδατωμένα μαλλιά που σπάνε.** Με την πάροδο του χρόνου (αλλά σε πολλές περιπτώσεις και εξαιτίας της ηλικιακής ακτινοβολίας), η κερατίνη, η βασική πρωτεΐνη στη δομή της τρίχας, χάνει αμινοξέα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τα μαλλιά να χάνουν τη δύναμή τους και να γίνονται περισσότερο εύθραυστα. Αν σ' αυτό το γεγονός προσθέσετε την επίδραση του θαλασσινού νερού και του χλωρίου, μπορείτε εύκολα να αντιληφθείτε για ποιο λόγο, επιστρέφοντας από τις διακοπές, τα μαλλιά σας είναι πιο ξηρά από ποτέ. **Τι μπορείτε να κάνετε:** Στα ράφια του φαρμακείου θα βρείτε σειρές αναδόμη-

σης, οι οποίες περιέχουν συστατικά που φτάνουν στην «καρδιά» της τρίχας και έχουν πολύ ευεργετική δράση. Τέλος, εκτός από το ειδικό σαμπουάν, συμπεριλάβετε στη φροντίδα των μαλλιών σας μια θρεπτική μάσκα και ένα leave on κοντίσιονερ που δεν χρειάζεται ξέβγαλμα και βοηθά στη διαδικασία αναδόμησης.





Τριχόπτωση

Πρόκειται για μια διαδικασία απολύτως φυσιολογική και απαραίτητη για την ανανέωση των μαλλιών. Στους νέους φτάνει τις 100 τρίχες την ημέρα και δεν πρέπει να προκαλεί ανησυχία. Αν, όμως, παρατηρήσετε πως ο αριθμός είναι πολλαπλάσιος σε σχέση με τον συνηθισμένο και πως έχει τάση αυξητική, θα πρέπει να συμβουλευτείτε άμεσα έναν ειδικό δερματολόγο ο οποίος θα αξιολογήσει έγκαιρα την κατάσταση.

Για τις παθολογικές αιτίες τριχόπτωσης ενοχοποιούνται διάφορα ενδοκρινολογικά προβλήματα (όπως ο θυρεοειδής), τα χαμηλά επίπεδα σιδήρου στον οργανισμό, οι διαταραχές της περιόδου, οι πολυκυστικές ωθήκες, η λήψη συγκεκριμένων φαρμακευτικών αγωγών και οι βαριές λοιμώξεις. Στις συχνότερες αιτίες γυναικείας τριχόπτωσης περιλαμβάνονται οι πολύ αυστηρές δίαιτες, ειδικά εκείνες που μειώνουν δραστικά τις πρωτεΐνες στο διαιτολόγιο. Το στρες κατατάσσεται, επίσης, στη λίστα με τους πιο σημαντικούς παράγοντες τριχόπτωσης σε άνδρες και γυναίκες. Σ' αυτήν την περίπτωση, η τριχόπτωση μπορεί να εμφανιστεί τοπικά ή διάχυτη σε όλο το τριχωτό.





Αν, πάλι, παρουσιάζετε εντονότερη τριχόπτωση το φθινόπωρο ή την άνοιξη, δεν χρειάζεται να ανησυχείτε, αφού, σύμφωνα με τους ειδικούς, πρόκειται για φυσιολογικό φαινόμενο. Σε περίπτωση, όμως, που η απώλεια μαλλιών παρατείνεται για περισσότερους μήνες, καλό είναι να επισκεφθείτε ένα δερματολόγο. Όσον αφορά στη μόνιμη τριχόπτωση, αυτή συνήθως οφείλεται σε κληρονομικούς παράγοντες και προέρχεται από ανδρογενετική αλωπεκία στους άντρες ή ανδρογενετικού τύπου αλωπεκία στις γυναίκες. Η λύση του προβλήματος, στην περίπτωση της περιστασιακής τριχόπτωσης, είναι εν πρώτοις η σωστή φροντίδα. Ζητήστε από το φαρμακοποιό σας να σας υποδείξει την κατάλληλη δυναμωτική αγωγή, που συνήθως συνδυάζει σαμπουάν και αμπούλες τοπικής χρήσης. Ενισχύστε τη διατροφή σας με τροφές πλούσιες σε ιχνοστοιχεία και βιταμίνες, αποφύγετε τις τεχνικές εργασίες που ταλαιπωρούν τα μαλλιά και μην τα πιάνετε σε σφιχτή αλογοουρά, κάνετε καθημερινό μασάζ με τις άκρες των δαχτύλων σας στις ρίζες των μαλλιών για να βοηθήσετε τη μικροκυκλοφορία, και μην αναβάλλετε το ραντεβού με το δερματολόγο αν διαπιστώνετε πως το πρόβλημα επιμένει. Σχετικά με τη μόνιμη τριχόπτωση, δύο είναι οι φαρμακευτικές ουσίες που φαίνεται να δίνουν αποτέλεσμα: το διάλυμα μινοξιδίλης 5% (ένα αντιυπερτασικό φάρμακο που, όταν χρησιμοποιείται τοπικά, βελτιώνει την αιμάτωση της ρίζας, αναστρέφει την ατροφία της και βοηθά στην έκφυση υγιών τριχών) και το χάπι φιναστερίδης. Τέλος, η μεταμόσχευση μαλλιών από σημεία του κεφαλιού όπου υπάρχουν δυνατές τρίχες είναι μια μέθοδος που κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος, καθώς τα αποτελέσματά της είναι μόνιμα.



Τροφές για δυνατά μαλλιά

Η ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΜΑΛΛΙΩΝ. ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ, ΛΟΙΠΟΝ, ΤΙΣ ΑΥΣΤΗΡΕΣ ΔΙΑΙΤΕΣ ΚΑΙ ΒΑΛΤΕ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΣΑΣ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΑ ΔΥΝΑΜΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΤΡΙΧΑ.

- **Κρέας και θαλασσινά.** Η ζωικής προέλευσης πρωτεΐνη έχει υψηλή βιολογική αξία. Επιπλέον, το κρέας και τα θαλασσινά προσφέρουν στον οργανισμό ψευδάργυρο και χαλκό, στοιχεία που καταπολεμούν την τριχόπτωση.

- **Ξηροί καρποί και ελαιόλαδο.** Πλούσια σε βιταμίνη Ε, εμποδίζουν το σχηματισμό ελεύθερων ριζών και, επομένως, τη γήρανση των μαλλιών. Αντιοξειδωτική προστασία προσφέρουν επίσης το σελήνιο, τα φλαβονοειδή (θα τα βρείτε στα καρότα, στο πράσινο τσάι και στο κόκκινο κρασί) και τα Ω-3 λιπαρά οξέα, που θα βρείτε σε λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός.

- **Κίτρινες και κόκκινες πιπεριές.** Περιέχουν βιταμίνη C, που είναι απαραίτητη για τη σύνθεση του κολλαγόνου, μιας πρωτεΐνης που βρίσκεται στη βάση του ιστού του θύλακα από τον οποίο αναπαράγεται η τρίχα. Έχει επίσης αντιοξειδωτικές και αντιγηραντικές ιδιότητες.

- **Γαλακτοκομικά προϊόντα.** Περιέχουν βιταμίνη Α, που είναι σημαντικότερη για τον κύκλο ζωής των κυττάρων του τριχωτού. Η έλλειψή της εκδηλώνεται με ξηρότητα στα μαλλιά, τα οποία γίνονται ιδιαίτερα εύθραυστα.

- **Λαχανικά και φασόλια.** Είναι πηγές φυλλικού οξέος, στοιχείου πολύτιμου για τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων και την υγεία των μαλλιών. Εντάξτε στο διατροφολόγιό σας σπανάκι, μαρούλι και φασόλια σε επαρκείς ποσότητες, αλλά αποφύγετε να τα μαγειρεύετε σε υψηλές θερμοκρασίες, διότι καταστρέφεται το φυλλικό οξύ.

