

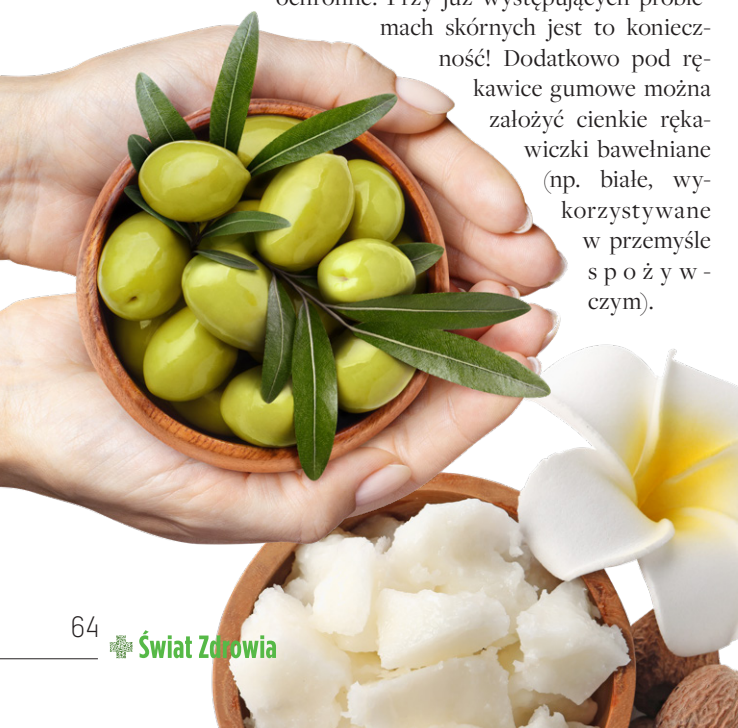


Niestety częste stosowanie środków do dezynfekcji może zaburzać kwaśny płaszcz hydrolipidowy skóry. Choć preparaty te skutecznie usuwają szkodliwe drobnoustroje, jednocześnie pozbawiają skórę fizjologicznej, ochronnej flory bakteryjnej. Może to prowadzić do powstawania licznych zmian w obrębie skóry narażonej na ekspozycję, a także do upośledzenia gospodarki wodnej, przesuszenia i nadwrażliwości skóry.

Większość dostępnych na rynku preparatów do dezynfekcji jest na bazie wysokich stężeń alkoholu, rzadko zawiera ochronną glicerynę, a pod względem składu i zapachu pozostawia wiele do życzenia. Dlatego po każdorazowej dezynfekcji konieczne jest zastosowanie kremu ochronnego. Na rynku dostępne są już nowoczesne preparaty, które zawierają fizjologiczne lipidy w układzie warstwowym. Dzięki lekkiej konsystencji nie pozostawiają uczucia przetłuszczonej skóry, a jednocześnie uzupełniają brakujące lipidy i chronią skórę przed niekorzystnym działaniem środków dezynfekcyjnych oraz niskich temperatur.

Ochrona mechaniczna – rękawiczki na co dzień

Do prac domowych zawsze warto zakładać rękawiczki ochronne. Przy już występujących problemach skórnych jest to konieczność! Dodatkowo pod rękawice gumowe można założyć cienkie rękawiczki bawełniane (np. białe, wykorzystywane w przemyśle spożywczym).



Domowe SPA i nocna regeneracja

Takie bawełniane rękawiczki można też wykorzystać, aby zafundować dłoniom domowe SPA. Warto sięgnąć po proste i naturalne składniki, takie jak np.:

- **oliwa z oliwek z cytryną** – nie tylko nawilża, ale pomaga też rozjaśnić ewentualne przebarwienia. Wystarczy wmasować mieszaninę w dłonie i pozostawić na kilkanaście minut.
- **masło shea** – ten naturalny emolient doskonale pielęgnuje i regeneruje skórę. Wystarczy rozgrzać niewielką ilość masła w dłoniach i nałożyć na przesuszone miejsca.
- **miód i jogurt** – dzięki połączeniu tych dwóch składników uzyskamy nawilżającą maskę do dłoni. Warto nałożyć ją na ręce na około 20 minut, a następnie spłukać ciepłą wodą. Później należy nałożyć grubszą warstwę kremu regenerującego-nawilżającego. Dla wzmocnienia paznokci i skórek warto wmasować w nie odrobinę olejku (np. arganowego lub migdałowego), co poprawi ich strukturę i zmniejszy łamliwość. Na tak przygotowane dłonie warto założyć na noc bawełniane rękawiczki.



Pamiętaj

Odpowiednia ochrona dłoni to nie tylko kwestia estetyki, ale przede wszystkim zdrowia twojej skóry. Regularne stosowanie tłustego kremu, unikanie gorącej wody oraz noszenie ciepłych rękawiczek to absolutne minimum, aby przetrwać jesień i zimą bez bólu i podrażnień. Zacznij już dziś!

Jak wzmocnić włosy jesienią i zimą

W OKRESIE JESIENNO-ZIMOWYM WIELE OSÓB ZAUWAŻA WZMOŻONE WYPADANIE, ŁAMLIWOŚĆ I PRZESUSZENIE WŁOSÓW. CO SIĘ DZIEJE Z WŁOSAMI O TEJ PORZE ROKU I JAK PRZECIWDZIAŁAĆ ICH OSŁABIENIU?

Wzrost włosów przebiega cyklicznie (anagen – wzrost, katagen – przejście, telogen – spoczynek/wypadanie). Fizjologicznie gubimy około 50-100 włosów dziennie. Większa, kilkutygodniowa „fala” wypadania bywa sezonowa i zwykle mija samistnie. Badania wykazały, że najwyższy odsetek włosów w fazie telogenu występuje pod koniec lata i na początku jesieni, a najniższy późną zimą. To tłumaczy, dlaczego w okresie od września do listopada wielu z nas widzi więcej włosów na szczotce.

– Pacjenci często pytają, czy to normalne, że jesienią wypada więcej włosów. Tak, jeśli trwa to kilka tygodni i nie obserwujemy widocznych przerzedzeń. Jednak gdy utrata włosów jest masowna albo przewlekła, szukamy przyczyn – mówi lek. Natasza Grądzka z warszawskiej kliniki L'experta.

Dodatkowo zimne powietrze i niska wilgotność na zewnątrz oraz suche, ogrzewane powietrze w pomieszczeniach o tej porze roku **odwadniają skórę głowy, sprzyjając świądowi i łuszczeniu**. Specjaliści rekomendują wtedy m.in. nawilżanie powietrza w pomieszczeniach i łagodną pielęgnację skóry głowy.

A co z czapkami? Wbrew obiegowym opiniom noszenie czapki nie powoduje łysienia. Zbyt ciasne, stale noszone nakrycie głowy może jedynie nasilać mechaniczne osłabienie w miejscach ucisku lub podrażniać skórę. Natomiast odpowiednio dopasowane nakrycie głowy chroni skórę przed wiatrem i promieniowaniem UV.

REKLAMA

Odpowiednia pielęgnacja

– Kurację wzmacniającą włosy zaczynamy od odpowiedniej pielęgnacji skóry głowy – zdrowa skóra to lepszy przyrost i mniejsza łamliwość włosów. Równie ważne jest nawilżenie i ochrona łodygi włosa, a także ograniczenie agresywnych praktyk, takich jak działanie wysokiej temperatury (suszenie, stosowanie prostownicy) oraz noszenie ciasnych upięć – podkreśla lek. Natasza Grądalska.

- **Skóra głowy** – myj włosy tak często, jak tego potrzebują (nawet codziennie, jeśli skóra tego wymaga). Używaj delikatnego szamponu. Unikaj silnych preparatów, które zwiększają suchość i świąd. Nawilżaj powietrze w sypialni (chłodna mgła, regularne czyszczenie urządzenia nawilżającego) – poprawa komfortu skóry głowy w warunkach niskiej wilgotności jest szczególnie zalecana zimą.
- **Łodyga włosa** – ogranicz ekspozycję włosów na wysoką temperaturę, wybierając suszarkę z chłodnym lub letnim nawiewem i ograniczając stosowanie prostownicy. Chroń włosy przed urazami mechanicznymi, nosząc miękkie, niezbyt ciasne nakrycia głowy. Regularne stosowanie odżywek z humektantami i emolientami (takimi jak gliceryna, pantenol, ceramidy czy oleje) stanowi podstawę pielęgnacji włosów i skóry głowy w warunkach obniżonej wilgotności.
- **Styl życia** – pamiętaj, że dla kondycji włosów równie ważne są: sen, redukcja stresu, aktywność fizyczna, dieta bogata w białko, zdrowe tłuszcze i mikroelementy – to czynniki, które realnie wspierają cykl wzrostu włosa i poprawiają stan skóry głowy.

Gdy problem wykracza poza osłabienie sezonowe

- **Żelazo (ferrytyna)** – zbyt niski zapas żelaza w organizmie często wiąże się z ogólnym przereźdzeniem włosów na całej głowie. O dawkowaniu żelaza powinien zdecydować lekarz.
- **Witamina D** – jej niedobór może być powiązany z różnymi formami wypadania włosów, m.in. z łysieniem plackowatym, łysieniem androgenowym u kobiet oraz z tzw. wypadaniem telogenowym (czyli nadmierną utratą włosów po stresie lub chorobie). Warto oznaczyć poziom witaminy D we krwi i uzupełniać ją zgodnie z zaleceniami lekarza.
- **Cynk** – jego niedobór może nasilać wypadanie włosów, zwłaszcza w przypadku łysienia plackowatego.
- **Kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6** – ich suplementacja w połączeniu z przeciwutleniaczami może zmniejszać liczbę włosów przechodzących w fazę wypadania. To dobre wsparcie kondycji włosów, jednak nie zastępuje leczenia przyczyn nadmiernego wypadania.



Suplementacja i dieta

– Suplementy stosujemy w przypadku **stwierdzonych niedoborów, a nie „na wszelki wypadek”**, dlatego najpierw należy oznaczyć poziom wybranych substancji w organizmie – mówi lek. Natasza Grądalska.

”



lek. Natasza Grądalska
z kliniki
L'experta:

– Jeśli zauważasz poszerzający się przedziałek, zakola, rozlane przereźdzenia, włosy wypadają garściami, a przereźdzenie utrzymuje się dłużej niż 6-8 tygodni, pojawiają się ogniska łysienia lub towarzyszą temu objawy ogólne (takie jak osłabienie, męczliwość, zmiany w wyglądzie paznokci, świąd czy stan zapalny skóry głowy) – to prawdopodobnie nie jest wypadanie sezonowe, ale moment, by rozpocząć diagnostykę i wdrożyć leczenie. Wybór metody leczenia zależy od wielu czynników, w tym m.in. od rodzaju łysienia.

informacja prasowa

SYNOPTIS
P+_WŁOSY_
SZAMPON_
SERUM_OD-
ŻYWKA