



Молодость на волоске

Уход за локонами в 20, 30, 40, 50

Бег времени, увы, сказывается на локонах. С годами волосы теряют блеск, объем и эластичность юности. Впрочем, возрастных потерь вполне можно избежать, если учитывать запросы прически в двадцать, тридцать и ...далее по возрастающей. Кто осведомлен — тот вооружен. Итак, что необходимо волосам в разные годы жизни, знает Денис ПРОКОПОВИЧ — дерматолог-трихолог медицинского центра по лечению волос и кожи «АМД Лаборатория».

foto Shutterstock

Хронология косы

«Когда женщина стареет, с ней могут произойти разные неприятности — могут выпсть зубы, поседесть и поредеть волосы...», — чернй юмор Ильфа и Петрова демонстрирует возрастные изменения женской прически. Ничего не поделаешь, время действительно выдергивает из пышного венка волос колоски. С каждым годом волосные фолликулы располагаются все ближе и ближе к поверхности кожи головы, локоны теряют устойчивость, становятся более уязвимыми. При этом возможности фабрики волос неограниченны: за всю жизнь один фолликул продуцирует в среднем 10 волос с интервалом примерно в 6 лет. На интенсивность поредения прядей влияют гормональные бури: в годы менопаузы объем прически заметно сокращается. Впрочем, процесс этот очень индивидуальный и зависит от генетического наследия. Скажем, если ваша прабабушка до преклонных лет могла похвастаться роскошной косой, у вас есть все шансы повторить ее опыт. Но каким бы внушительным ни был дар, доставшийся от предков, его можно быстро испортить неграмотным окрашиванием, частым использованием фена, химической завивкой, увлечением термобигуди или неправильным уходом. Ломкость, сухость, посеченные кончики — результаты подобных экспериментов.

С годами меняется не только густота и структура волос, но и интенсивность их роста. В норме за один месяц локоны удлиняются в среднем на 1—3 см (скорость этого процесса тоже заложена генетически). Причем быстрее всего они растут в 18—25 лет, когда обмен веществ на высоте. Но чем старше становится женщина, тем больше времени ей нужно для отрастания косы. По мнению Дениса Прокоповича, рост волос можно ускорить различными стимуляторами. Лечебным препаратам под силу увеличить и объем локонов — подстегивается работа волосного фолликула, когда волос выпал, но его луковица жива.

Метаморфозы происходят и с цветом прядей. В детстве волосы обычно светлее, потом они темнеют, поскольку накапливают меланин. В зрелом возрасте гранулы этого пигмента постепенно замещаются гранулами кислорода — так появляется седина. Влияние стрессов на появление седины, по убеждению доктора Прокоповича, довольно преувеличено, за исключением действительно тяжелых случаев (например, резких и сильных кровопотерь). В этом

Жизнь «на нервах» отражается и на волосах: они становятся тусклыми и ломкими

первую скрипку играет генетика. Спросите у мамы, когда она заметила первую белую волосинку, — примерно в это время ждите появления седины. Впрочем, бороться с возрастными изменениями волос можно и нужно — при помощи правильно подобранных косметических средств. Итак, ваш возраст:

20+ Золотое время — гормоны максимально активны. Сальные железы работают как часы, их ударный труд делает волосы блестящими и эластичными, поддерживает pH-баланс кожи головы. Однако чрезмерное усердие этих желез ведет к быстрому загрязнению и жирности волос. Буйствующие гормоны меняют химический состав кожного сала, по своей структуре оно становится более агрессивным и жестко воздействует на кудри. Прибавьте к этому превосходное периферическое кровообращение, свойственное двадцатилетним. Усиленный приток крови к коже головы вкупе с ускоренным обменом веществ подстегивают работу сальных же-

лез. Поэтому проблема молодых — повышенная жирность волос.

Что делать? Подберите средства, устраняющие этот недостаток. Ограничьтесь шампунем и бальзамом — не перегружайте молодые кудри различными масками. Не злоупотребляйте также лаками, гелями, пенками для укладки. Структура волос юных и активных довольно пористая, а различные новинки для стайлинга, быстро проникая в локоны, утяжеляют их.

30+ С годами волосы становятся тоньше, суше, утрачивают блеск, секутся на концах. При этом мало кто обращает к ним с должным шикетом. Изю дня в день мы безжалостно ждем свои пряди феном, плойками, утюжками для укладки; летом шеголяем под знойным солнцем без головных уборов. Незаметно рушится основа прически: ведь на 97% стержень волоса состоит из кератина — белка, разрушающегося под влиянием горячего воздуха и активных солнечных лучей. «Тридцать плюс» — это пора, когда мы заворачивали свое место под солнцем и крепко держимся за него. Но в офисной свистопляске часто нервничаем, теряем душевное равновесие, неправильно и несбалансированно питаемся. Такая жизнь, прежде всего, отражается на здоровье волос — от стрессов они становятся тусклыми, ломкими, теряют жизненную силу. Нервное напряжение расшатывает волосные луковицы — локоны начинают редеть. Интересный факт: в спокойном состоянии у женщины активны 90% волосных луковиц и только 10% находятся в спящем режиме. Когда мы нервничаем, в спячку впадает до 40% луковиц! Вот почему при неврозопрепке на подушке по утрам могут оставаться целые пряди. Враги локонов нередко действуют изнутри. Так, причиной истончения волос в 30 лет может быть дефицит железа (анемия), а с 35 стартуют возрастные потери минеральных веществ. В этом же возрасте появляется еще одна головная боль — первые седые пряди.



Что делать? К счастью, многих неприятностей можно избежать, если уже сегодня обеспечить правильный уход за прической. В центре внимания — комплексные средства, которые ухаживают за волосом от корня до кончика. Они возвращают локонам сияние и жизненную силу, избавляют от проблемы посеченных концов, укрепляют луковицы и заботятся о коже головы. В этом возрасте, помимо шампуня и бальзама, обязательно пользуйтесь восстанавливающими масками, в которые входят вещества-проводники (например, сложные эфиры), доставляющие полезные компоненты в корень волоса и укрепляющие пряди изнутри. Стратегический элемент, возрождающий структуру поврежденных волос, — креатин. Согласно последним исследованиям, это вещество обладает мощным эффектом увлажнения, смягчает пряди и придает им магический блеск. Важные компоненты средств по уходу за волосами — силиконовые полимеры, которые приглаживают чешуйки стержня волоса, наполняют волосы блеском, улучшают их расчесывание и рост, а также предотвращают сечение кончиков. Мойте голову с умом — водой комфортной температуры. Сушите волосы феном в щадящем режиме — теплым воздухом. Весной и летом

применяйте несмываемый спрей, который защитит пряди от вредного влияния ультрафиолетовых лучей. Первую седину маскируйте с помощью мелирования, мягкого окрашивания тонирующими шампунями или безаммиачной краской. И, конечно, обратите внимание на свое меню: чтобы волосы выглядели превосходно, изнутри

Быстрее всего волосы растут в 18–25 лет


к их корням должны поступать все необходимые витамины и микроэлементы.

40+ Поддерживать цвет методом выдергивания седых волосинок уже не удастся. Нужно постоянное стойкое окрашивание, а оно приводит к жесткости локонов. Дают о себе знать и хвори, связанные с ошибками молодости — питанием, неполадками, малоподвижным образом жизни. Враги красивой прически — остеохондроз, болезни желудка и кишечника. Кроме того, гормональные изменения, стартовые за 6–10 лет до прихода менопаузы, крадут у волос их толщину и густоту. Дамы 45+ могут

столкнуться не только с ухудшением структуры кудрей, но и интенсивным их выпадением.

Что делать? Уход за локонами теперь должен стать лечебно-профилактическим. Обратитесь к трихологу: он определит, насколько критичны потери. Используйте маски, улучшающие внешний вид прядей. Обязательно принимайте витаминные комплексы для волос. Очень полезны для здоровья кудрей биотин (витамин группы В), укрепляющий волосяные луковицы и снижающий ломкость волос, а также витамины С, D, Е и фолиевая кислота. Здоровый образ жизни в этом возрасте актуален как никогда: подберите с диетологом подходящее меню, делайте массаж шейно-воротниковой зоны, принимайте контрастный душ. Все эти процедуры стимулируют кровообращение, а значит, улучшают состояние волос.

50+ Годы буквально садятся на голову. Волосы сильно расслаиваются из-за того, что кутикулы волосяного стержня располагаются под разным углом друг к другу. Седые пряди всегда сухие и ломкие, и поэтому они очень нуждаются в дополнительном увлажнении. Сказывается неизбежная для этого возраста гормональная перестройка, добавляются неполадки со здоровьем. Так, снижение активности щитовидной железы, характерное для возраста 50+, напрямую влияет на состояние волос: они истончаются и редеют.

Что делать? Поселите на полочке в ванной лечебные препараты для волос. Помимо трихолога, посетите эндокринолога. А вот самодельными болтушками Денис Прокопович пользоваться не рекомендует: оседая на коже головы, они забивают устье волосяных фолликулов — никакого положительного результата! Единственный народный рецепт, который поможет кудрям выглядеть моложе, — ополаскивание отварами ромашки, крапивы и других лекарственных трав. 

ВИКТОРИЯ ТИЩЕНКО