

HAJGYÓGYÁSZAT OTTHON

A szép és egészséges haj titka

Az évek múlásával nem csak a bőrünkön látszik az öregedés, de hajunk sem pompázik már eredeti szépségében. Ahogy azonban bőrünk megóvásáért is sokat tehetünk, hajunk is meghálálja a megfelelő gondoskodást.

A húszas éveinkben még nincs semmi gond, a fejbőrünket borító 100-150 000 hajsza ilyenkor még teljes egészségnek örvend, ám ezen sokat ronthatunk azzal, ha nem megfelelő módon festjük, illetve túl nagy hőmérsékletnek tesszük ki. Védelméért viszont megfelelő étrenddel tehetünk, a hajnak ugyanis sok tápanyagra van szüksége, elsősorban B-, A, C-, E-vitaminra, cinkre, vasra, folsavra és fehérjére.

Minden egyes hajsza egy külön tüszőből nő ki, a szőrtüsző alsó végén lévő érdús kötőszöveti csap – a hajpapilla - biztosítja a hajat termelő sejtek fokozott vérszükségletét. A felette elhelyezkedő hámsejtek képezik a hajhagymát, amelynek egyes sejtjei folyamatosan elhalnak, és a bennük képződött szaruanyag alkotja a hajszálat. A különböző hajszálak soha nincsenek ugyanabban a növekedési fázisban. Az egészséges haj havonta egy cm-t nő, ez az időszak az anagén, növekedő fázis, mely általában 2-8 évig tart. Ezután a tüszők egy kéthetes katagén, átmeneti fázisba kerülnek, mely idő alatt lehetőségük van megújulni. Végül pedig következik a telogén, nyugalmi fázis, amely akár négy hónapig is eltarthat. Ha a telogén fázis lezárult, az anagén fázis újraindul, és az előző hajszálat az újonnan növekvő kilöki.

Naponta akár 100 hajszálunk is kihullhat, ám a terhesség során különös dolog történik: ekkor valamennyi tüsző növekvő üzemmódba áll, és a hajhullás szünetel. Az újszülött világra jöttét követően nem sokkal azonban visszaáll a normál ciklus, és ekkor egyszerre hullanak ki azok a hajszálak is, amik addig nem. Ettől senkinek nem kell megijednie, ez egy teljesen normális folyamat.

Van azonban, amikor valóban valamilyen egészségügyi gond áll a hajhullás mögött. Ilyen lehet a jelentős mértékű fogyás, a hormonális fogamzásgátlók használata, a magas lázzal járó betegségek, az autoimmun zavarok és a krónikus vashiány. Emellett a túlzott stressz sem használ, mivel ilyenkor a hajnövesztéshez szükséges energia más területeken használandó fel.

A negyvenes éveiben a legtöbb nő észreveszi, hogy haja vékonyodni és őszülni kezd. Ekkorra ugyanis már egyre több hajtüsző kerül nyugvó állapotba, melynek a csökkenő ösztrogénszint az oka. A ritkás hajat világosabb színezéssel, dauerral vagy fokozatos vágással lehet ellensúlyozni, illetve ki lehet még próbálni a minoxidil nevű szert, ami mind a hajnövekedést, mind a hajerősödést serkenti.

Az ötvenes éveikben már szinte valamennyi nő őszülésnek indul, mivel a kor előre haladtával a tüszőben található pigment sejtek fokozatosan elpusztulnak. A legkevesebb kárt azzal okozzuk a hajunknak, ha az eredetihez színéhez hasonló árnyalatúra festjük, és minél kisebb hőhatásnak tesszük ki.

A megfelelő hajmosás viszont minden életkorban fontos, ezért érdemes az alábbi szabályokat betartani. Ne a hajunkat mossuk, hanem a fejbőrünket, kétnaponta vagy annál ritkábban mossunk haját, közte pedig szükség esetén használjunk száraz sampont, illetve hetente egyszer alkalmazzunk vitamint tartalmazó szérumos kezelést a hajunkon.

Hogyan ne legyen a hajápolásból hajpusztítás?

Szakértők szerint a hajformázó eszközök és különböző hajápolási technikák nem megfelelő alkalmazása a hajszálak sérüléséhez és elvesztéséhez vezethet.

"Az olyan mítoszok, mint hogy a haját naponta legalább 100-szor kell megfésülni, súlyosan károsíthatják a hajvégeket" - nyilatkozta Dr. Paradi Mirmirani, a Kalifornia Egyetem bőrgyógyász professzora. "Könnyen lehet egészséges a hajunk, ha tudjuk, hogyan kell megfelelően ápolnunk a frizura beállítása előtt és után."

Mirmirani az alábbi tanácsokat osztotta meg az egészséges hajra vágyókkal:

- A hajunkat a zuhanyzás vagy fürdés után egy törölközőbe csavarva szárítsuk meg, vagy csak hagyjuk, hogy magától megszáradjon.
- A nedves haj rendkívül sérülékeny, így ilyenkor a lehető legkevesebbet fésülködünk. A nagyon göndör, illetve sűrű hajkoronával megáldottak viszont jobban teszik, ha nedves hajjal fésülködnek, hogy elkerüljék a hajtöredezést.
- Hagyjuk megszáradni kicsit a hajunkat, mielőtt megfésülködnenek vagy beállítanák a frizuránkat. Lehetőség szerint csökkentsük a hajszárító használatát.
- Minél kevesebbet fésülködünk, annál jobb. Hajvégeink már napi 100 fésüléstől is elkezdhetnek töredezni.
- Csökkentsük a hosszan tartó hajformázó termékek használatát.
- A hajformázó felvitele után már ne fésülködünk, mivel a hajszálak megtörhetnek és idővel ki is hullhatnak.
- Hajvasalót csak teljesen száraz hajon használjunk, alacsony, vagy közepesen magas hőmérsékleten, maximum minden második napon. Hajsütővasunkat legfeljebb két másodpercig használjuk tincsenként, mivel a túlzott hőhatás súlyosan károsíthatja a haját.
- Lehetőleg ne viseljük hajunkat állandóan lófarokba és kontyba fogva, illetve összefonva, mivel az állandó húzódás miatt a hajszálak megtörhetnek, ami maradandó hajvesztést eredményezhet.

Hogyan ápolod a festett haját

Ahhoz, hogy a szépen csillogó hajszínedet megőrizd, használj szín megőrző és ápoló termékeket. **Azokban a termékekben van a legtöbb ápoló összetevő, melyeken fel vannak tüntetve, hogy festett hajra való.** Lehetőleg szőkítéssel ne próbálkozz otthon, bízd inkább szakemberre.

Otthoni ápolás:

Vegyszeres kezelés után a haj gondos ápolást igényel otthon is, hogy a hajszálakban végbemenő változás tartós maradjon! Ezért használjunk a haj szerkezetének megfelelő olyan professzionális termékeket, amelyek 100%-ban ápolják, védik hajunk egészségét.

Otthoni ápoláshoz első lépésként hidratáló samponok használata az ajánlatos (Pl.: Yellow Hydrate). Javasolt a száraz és krepes a hajra. Hidratálja és gyógyítja a haját. Olyan sampon amely mélységben, a hajszál molekuláris szerkezetében hidratál, és helyreállítja a haj hidratációs egyensúlyát.

Ez a hidratálási eljárás első lépése. Kíméletesen tisztítja és hidratálja a száraz haját, gátolja a haj természetes kiszáradási folyamatát.

Javaslatunk a Kókusz Olaj – a haj gyógyítója

Azoknak ajánlott, akik óvni és regenerálni szeretnék a festés, színezés miatt elkerülhetetlenül sérült, megroncsolt hajukat. Alkalmazása mellett erősen javasolt szilikonmentes sampon használata, hogy az olaj fel tudjon szívódni a hajban és a jótékony hatását ki is tudja fejteni. A szilikonmentes sampon javasolt minden természetes, gyümölcs alapú hajvégápoló olajok használata esetén az olaj hatékonyságának elősegítése miatt.

Kis mennyiségben alkalmazható (elegendő a babnyi mennyiség a hajvégekre). Regenerálja és újraépíti a töredezett, roncsolt haj belső szerkezetét, különösen a hajvégeket. Használatával újból fényes és egészségesen selymes, dús haját nyerünk vissza. A kozmetikai argán olajokat teljes egészében kiváltja egészségmegőrző tulajdonságaival.

Leírása

Természetes kókusz illatú, adalékoktól mentes, 100% kókuszolaj. A kókuszolaj a pálmafélék családjába tartozó kókuszpálma magjának szárított beléből kinyert növényi olaj. A fehér maghús kb. 70%-ban tartalmaz olajat. A kókuszolaj 92%-ban telített zsírsavakból áll és jelentős a fitoszterol tartalma is, melyből elsősorban a száraz bőrfelület profitál. Emellett csekély mértékben ugyan, de tartalmaz antioxidáns tokoferolokat (E-vitamin) is. A hidegen sajtolt kókuszolaj egyik ismertetőjegye, hogy kellemes kókusz illata van. Gyorsan felszívódik. A kókuszvaj különösen hatásos a haj és a fejbőr ápolására, a korpá megszüntetésére. Táplálja, erősíti, egészségessé és csillogóvá varázsolja a haját. Beállítja a fejbőr optimális működését, ezáltal szünteti meg a korpaképződést.

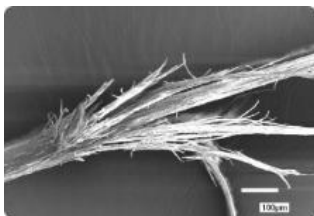
A hajápoláson kívül a kókuszolaj hatásos bőrhidratáló is. Telített zsírsavakban és antioxidánsokban gazdag. A kókuszolaj antibakteriális hatású, így amellet, hogy optimális működésre serkenti a bőrt,

megakadályozza kisebb sérülések, vágások, pattanások elfertőződését. Fürdésnél fürdőolajként is használható. A kókuszolaj könnyen kenhető krém-alap, önmagában alkalmazva pedig különlegesen kényeztető testnek - és léleknek. Teheted fürdővízbe is, az egész család használhatja. A kókuszolaj kb. 24 fokon olvad, ezért a flakomból könnyen adagolható.

A roncsolt haj

Alapvetően a haj minőségét az határozza meg milyen szál nő ki a hajhagymából. A göndör haj szárazságra, a sima haj inkább zsírosodásra hajlamos. A környezeti hatások is befolyásolják, roncsolhatják a hajkoronánk épségét, a napsugárzás, a tengeri fürdőzés, a hajszárító, a sütővas, a hajkefe és sokan nem tudják, de a nedves haj törölközővel való dörzsölése sem tesz jót a hajnak.

RONCSOLÓDÁS alatt azt kell érteni, hogy a hajvégek szálkásak, töredezettek lesznek és a felszínükön található kis pikkelyek fölborzolódnak. A haj elveszíti nedvesség tartalmát, ragyogását, és nehezen fésülhetővé válik.



HOGYAN VÉDEKEZZÜNK MINDEZEK ELLEN? A legjobb védekezés természetesen a megelőzés. Fontos, hogy a hajmosás után a vizes haját ne dörzsöljük a törölközővel hanem itassuk fel a nedvességet. Használjuk megfelelő sampont, balzsamot a haj kezelésére. Fontos, hogy tisztában legyünk a hajunk típusával, hiszen nem mindegy normál, száraz, vagy zsíros, korpás hajról van szó. Ne feledkezzünk el a megmosott haját, ha bebalzsamoztuk, vagy pakolást tettünk rá akkor nagyfogú fésűvel bontsuk ki. Az öblítés bőséges vízzel végezzük és utó kezelőt használjunk, ezután amit már nem kell kiöblíteni. A hajszárításnál vigyázzunk hogy ne túl forró hajszárítót használjunk!

HAJRADÍR

Roncsolás mentes festékeltávolító krém (Pl.: Vital Remover). A hajról roncsolás nélkül távolít el minden márkájú oxidációs hajfestéket a hajról (a feketét is), függetlenül attól, hogy mikor lett festve. A haj azonnal újrafesthető.

Eltávolítja a nem kívánt oxidált hajszínt, a természetes hajpigmentek roncsolása nélkül. Használható az egész hajszín eltávolításához, vagy csak részbeni színjavításhoz. Gyengéd és ápoló formulája miatt minden hajtípushoz használható. Peroxid és ammónia mentes, nem szökít és a haját kitűnő állapotban hagyja. Használata után a haj azonnal újrafesthető.

Maszk:

Száraz hajra ajánlott. Általában gyümölcs kivonatokat és Aloe verát tartalmazó gél. A haj külső részére hat, hidratálja és táplálja azt. A kondicionáló hatás következtében a csomók kibomlanak, a haj elasztikus és életerős lesz. Hajmosás után használjuk. Törölközőszáraz hajon alkalmazzuk. Fésüljük be a hajba és 3-5 perc hatóidő után öblítsük le langyos vízzel.

Erősítő maszk: Újrastrukturáló maszk töredezett, sérült, elgyengült hajra. Természetes kivonatokkal a haj teljes szerkezetében hat, erősíti és táplálja a haj belső és felszíni részeit. Folyamatos használat esetén a haj visszanyeri erejét, tónusát és sűrűségét. Használata: A Repair sampon használatát követően, vizes hajra vigye fel a maszkot. Oszlassa el egyenletesen a haj hosszán és a hajvégeken különleges figyelmet fordítva az érzékeny területekre. Hagyja hatni 3-5 percig, majd alaposan öblítse le.

Hajban maradó kondicionálók (Argán és gyümölcsolajok):

Száraz és nehezen fésülhető hajra ajánlott. Különleges hatásának köszönhetően hidratálja és ápolja a haját, megvédi a nap, a szél, a szmog hatásaival szemben, amelyek hozzájárulnak a haj kiszáradásához. Használata: szilikonmentes samponnal történő hajmosás után vigye fel a törölközőszáraz hajra és oszlassunk el 1 fiolát. A haj teljes hosszára fésüljük be. Hajban maradó kondicionáló, nem kell kiöblíteni a hajból! Mélyhidratáló, erőteljes, hosszantartó és mélyen ható kezelés, a szert nem kell leöblíteni a hajról. Tápláló és hidratáló hatású anyagokból áll, amely mélységben, a hajsza teljes szerkezetében fejti ki hatását, és visszaállítja a haj hidratációs egyensúlyát. A kezelt haj visszanyeri a természetes vitalitását és szépségét.

Helyreállító lotion

„Sürgősségi” kezelés rendkívül sérült és töredezett hajra. A szert a hajból a kezelés után ki kell öblíteni. A Szericin, az Aloé verával és a Ceramiddal együttműködve erősíti és megújítja a haját, helyreállítja a kapilláris rostot. Rendszeres használata lehetővé teszi, hogy a haj ismét testes és életerős legyen. Használata: Hajmosás után egy ampulla tartalmát masszírozva vigye fel vizes hajra. Hagyja hatni 5-8 percig, majd alaposan öblítse le. Jobb eredmény elérésének érdekében használja heti egy alkalommal.

VOLUMENNÖVEDELÉS

Normál és vékonyszálú haj egészséges hajtővének kezelésére ajánlható. Tartást és volument ad a hajnak a hajtő megemelésével, ha a haj már tartás nélkülivé válik. 2 hónap után meg lehet ismételni a volumennövelést ugyanis a megfelelő hatóidő betartásával nem okoz károsodást

Otthoni ápolás:

Vegyszeres kezeléseket követően a haj gondos ápolást igényel otthon is, hogy a hajszálokban végbemenő változás tartós maradjon. Használjunk a haj szerkezetének megfelelő professzionális terméket, amelyek 100%-ban ápolják, védik hajunk egészségét.

Otthoni ápoláshoz ajánlom: a hidratáló maszk, Volumennövelő hajpermet szereket – megakadályozza, hogy a hajsálak elektrosztatikussá váljanak.

Használata:

nedves hajon – egyenletesen permetezze be a haját, majd fésülje át és formázza a frizurát.

- Hajpermet a haj volumenének növeléséhez
- Védelmet biztosít a hajnak, és szárítás közben formázhatóvá teszi a haját
- Könnyebb fésülhetőséget tesz lehetővé
- Gátolja a haj elektromos feltöltődését
- Aktív összetevője gyorsítja a hajnövekedést, megőrzi a haj vitalitását, fényt és sima hajfelszínt biztosít

Otthoni hajápolási tippek természetes alapanyagokból

Gyümölcsök, olajak, tojás, méz és megannyi más természetes szer hat fantasztikusan a hajra. Lássunk néhány hatékony házi receptet az egészséges, ragyogó hajért!

Az alábbiakban néhány praktikus, otthon elkészíthető hajmaszkot és hajkezelési technikát osztunk meg veled, különböző hajproblémákra.

Korpásodás

- Masszírozz a fejbőrödbe kókuszolajat. Ez segíti a haját a növekedésben és a korpát is eltünteti.
- Keverj össze kókuszolajat és hagymateát, majd öblítsd át vele alaposan a haját.
- Keverj össze mandula olajat és egresnek a levét. Dörzsöld a fejbőrbe, hagyd hatni 10 percig, majd öblítsd le.
- Alkalmazd a következő meleg keveréket a fejbőrödre: olívaolaj, citromlé, kókuszolaj. Tekerj törülközőt a hajad köré, hagyd hatni 15 percig, majd enyhén mosd meg samponnal.
- A görögszénát tartják a legfontosabb korpaellenes szernek. Két evőkanállal áztass egy éjszakán át vízbe, majd készíts belőle finom pasztát reggel. Alkalazd az egész fejbőrre, hagyd hatni 30 percet, majd enyhén mosd meg. A száraz korpa ellen különösen hatékony. Heti kétszeri kezelésre van szükség.
- Az utolsó öblítővízhez keverd hozzá egy limenak a levét. Ez nemcsak ragyogóvá teszi a haját, hanem eltávolítja a korpát és megakadályozza a korpa újboli kialakulását. Heti egyszer ajánlott alkalmazni.
- A cukorrépa is igen hatékony a korpa eltüntetésben. Forralj fel vizet, főzd bele a répát, majd masszírozd ezt a vizet a fejbőrödbe. A műveletet végezd el minden este.
- Forrósíts fel olajat (kókusz vagy mandulaolaj a legjobb) és keverj hozzá kámfort. Masszírozd 10 percig ezzel a keverékkel a fejbőrt. Hagyd hatni még 30 percet, majd mosd meg a hajad samponnal.

Egészséges, csillogó haj

- Egészségtől ragyogó hajad lehet, ha ricinusolajjal dörzsölöd be a hajsálakat. Utána mosd le samponnal.
- Moss hajad teával egyszer egy héten. A zöldtea különösen hatékony.
- Áztass egy marék egrest egy csésze tejbe két órán keresztül. Készíts masszát belőle és kend rá a hajadra. Hagyd hatni 20 percet, majd alaposan öblítsd le.
- Alkalmazd a fejbőrre és a hajra a következő keveréket: egy tojásfehérje, 2 kanál ricinusolaj, 1 kanál glicerin. 10-15 perc után le lehet mosni.
- Egy órával hajmosás előtt masszírozz meleg kókuszolajat a hajadba. Tekerd törölközőbe a hajad, majd egy óra múlva mosd meg!
- Ha vékony, hullásra hajlamos hajad van, forralj fel hibiszkusz virágot kókuszolajban. Szűrd le és masszírozd a hajba és fejbőrbe. Hagyd hatni 10-15 percet.
- Áztass 1 teáskanál görögszénát tejbe egy éjszakán át. Következő reggel törd szét és alkalmazd a hajadra. 10 perc után mosd le alaposan.
- Forraljunk fel vizet, dobjunk bele curry leveleket, bazsalikomot, hibiszkuszvirágot és egrest. A "teával" öblítsük le a haját.
- Vegyünk egy csésze kókuszolajat és egy csésze mustárolajat, keverjük össze. Áztassunk egy marék curry levelet az olajkeverékben egy éjszakán át. Másnap melegítsük fel lassú tűzön, míg a levelek ropogóssá nem válnak. Vegyük le a tűzről, és adjunk hozzá 2-3 teáskanál kámfort. Hagyjuk kihűlni az olajat. Masszírozzuk körkörös mozdulatokkal a fejbőrbe, és aludjunk így vele. Másnap reggel samponnal mossuk meg a haját. Kétszer egy héten ismételhetjük.

Természetes hajkondicionálók

- A henna, mint gyógynövény, jó kondicionáló képességekkel rendelkezik.
- A tojásfehérjét is használhatod kondicionáló képpen.
- Keverj össze túrót, sőt és tojást. Nagyszerű hajkondicionáló.

Tutitipp: Keverj össze egy kis ecetet meleg vízzel, és ezzel öblítsd le a hajad. A fakó és élettelen hajad ragyogóvá és élettelivé teszi.

A Nagyi hajápolási trükkjei

Speciális samponok, kondicionálók, spray-k, balzsamok, zselék és megannyi hajápolószer sorakozik a boltok polcain arra várva, hogy betérve az üzletbe emlékezzünk a reklámokban szereplő dús sörényű hölgyekre.

Mára már a kozmetikumok piaca rájött arra, hogy az emberek a sok mesterséges anyag használata után valami természetesre vágnak.

Aloe vera, kamilla és levendula. Ezeket már mind olvashattuk a samponok flakonjain, annak azonban kevesen járnak utána, hogy ezek csupán illatanyagukban hasonlítanak a természetes anyagokra.

Ha valóban az alternatív megoldások hívei vagyunk, jobban járunk, ha inkább a nagy szépségreceptjeit vesszük a kezünkbe, mintsem egy hangzatos terméket a drogériában. A legtöbben azért idegenkednek a régmúlt módszereitől, mert bonyolultnak találják, és sokkal egyszerűbbnek tűnik a kondicionálót a hajunkra kenni és pár pillanat múlva lemosni. De gondoljunk csak bele, milyen vegyi anyagokat tartalmazhat az a pakolás, amely már ilyen rövid idő alatt kifejti hatását?!

Íme, néhány tipp a gyönyörűen fénylő hajzuhatagért:

Az igazán egészséges haj érdekében minden mosás után öblítsük le a hajunkat ecetes vízzel. Akinek az ecet szaga túl erősnek tűnik, helyettesítheti citromlével is.

Regeneráló hajpakolást készíthetünk citromléből, illetve mandula-, ricinus-, vagy jojobaolaj keverékéből, amely a haj hullását és korpásodását is segít megelőzni.

A méz remek ápolószer, amely nemcsak az arc bőrt de a haját is fényessé és élettel telivé varázsolja. Vegyíthetjük olívaolajjal vagy tejjel is

Használhatunk különböző főzeteket a hajmosás után, melyek nemcsak ápolnak de enyhe színező hatásuk is van. Ilyenek a kamilla, amely a szőke és világos hajúaknak ajánlott, a vadgesztenye pedig a barna fürtöket szépíti.

A tojássárgája és a tejszín keveréke szintén hatásos lehet, ha a töredezett hajsálak ellen küzdünk, ezt azonban nagyon alaposan ki kell öblíteni, mert a tojás darabjai benne maradhatnak a hajban.

Nem kell tehát natúrkozmetikumokként hirdetett kemikáliákkal mérgezni a hajunkat azért, hogy elérjük a kívánt hatást. Már pár alkalom után látni fogjuk, hogy ezek a megoldások nemcsak hogy hajunkat szépítik, de még a pénztárcánkat sem viseli meg annyira.

Természetes hajkondicionálók

- A henna, mint gyógynövény, jó kondicionáló képességekkel rendelkezik.
- A tojásfehérjét is használhatod kondicionáló képpen.

- Keverj össze túrót, sört és tojást. Nagyszerű hajkondicionáló.

Tutitipp: Keverj össze egy kis ecetet meleg vízzel, és ezzel öblítsd le a hajad. A fakó és élettelen haját ragyogóvá és élettelivé teszi.

JOJOBÁS hajkondicionáló házilag

A jojobás hajkondicionáló selymessé és fényessé varázsolja hajunkat, így a nagyon igénybe vett hajra érdemes rendszeresen alkalmazni.

Hozzávalók: 2,5 dl rózsavíz, 15 ml jojoba olaj, 10 csepp E vitamin olaj.

Egy dupla fenekű edény felső részében lassan melegítsük fel a rózsavizet. Amikor felmelegedett, adjuk hozzá a jojobaolajat. A keveréket töltsük át egy háztartási keverőgépbe, és adjuk hozzá az E vitamint, és két percen át nagy sebességgel keverjük el.

Az így kapott pakolást, használjuk rendszeresen, ha erősíteni szeretnénk hajunkat.

Először nedvesítsük be hajunkat meleg vízzel, majd öntsük a hajkondicionálót a hajunkra, és alaposan masszírozzuk be a fejbőrbe és a hajba. Hagyjuk hatni a pakolást kb. 5 percig, majd alaposan öblítsük le, meleg vízzel.