

WYPADANIE WŁOSÓW

ZALECENIA

PIELĘGNACJA

PIELĘGNACJA DOMOWA



- Używaj produktów zaleconych przez Twojego kosmetologa / trychologa.
- Myj włosy letnią lub chłodną wodą – niższe temperatury zamykają łuskę włosa, sprawiają, że włosy stają się lśniące. Gorąca woda wysusza skórę głowy.
- Podczas mycia głowy delikatnie masuj jej skórę.
- Po umyciu włosów nie trzymaj ich ręcznikiem; osuszaj je delikatnie zbierając nadmiar wody.
- Jeśli używasz suszarki korzystaj z chłodnego strumienia powietrza.
- Nie ciesz włosów zbyt często i energicznie.
- Nie ściskaj zbyt mocno włosów gumkami (unikniesz łamania włosa).
- Ogranicz farbowanie. W razie konieczności stosuj produkty delikatne.
- Regularnie masuj skórę głowy. Masaż pobudza krążenie, przywraca prawidłowe funkcjonowanie cebulek włosowych, wpływa na ich szybszy wzrost.
- Chronь włosy przed szkodliwymi warunkami środowiskowymi (ogrzewanie w budynkach, nasłonecznienie, niskie temperatury, wiatr, mróz).

PIELĘGNACJA PO ZABIEGACH



- Realizuj wszystkie elementy wymienione w pielęgnacji domowej wg powyższych zaleceń.
- Stosuj się do wszystkich moich wskazówek, używaj proponowanych produktów zgodnie z zaleceniami. Jeśli chcesz stosować dodatkowe produkty – skonsultuj się ze mną, powiem Ci czy są bezpieczne dla skóry Twojej głowy i włosów.
- Pamiętaj – nasza współpraca przyspieszy proces powrotu Twojej skóry i włosów do zdrowia.

TRYB ŻYCIA

DIETA



- Odżywiaj się zdrowo – zrezygnuj z przetworzonych produktów, cukru itp.
- Pij duże ilości wody oraz herbat ziołowych, np. z pokrzywy lub skrzypu polnego.
- Pamiętaj o regularnych porach posiłków. Nie podjadaj.
- Wprowadź do swojej diety prebiotyki i probiotyki (naturalne to np. kiszonki).
- Zadbaj o spożycie kwasów omega-3 (znajdziesz je w orzechach włoskich, łososiu czy oleju lnianym).
- Spożywaj większe ilości produktów z biotyną np. wątróbkę, żółtka jaj, soję, soczewicę, drożdże, ziarna zbóż, orzechy, ryby.
- Stosuj zaleconą suplementację.
- Unikaj używek (papierosów, kawy, alkoholu).
- Pamiętaj – to, co spożywasz wpływa bezpośrednio na zdrowie skóry Twojej głowy i wygląd włosów. Stosując się do zaleceń możesz zmniejszyć natężenie niepokojących Cię objawów. Wielotorowe działanie potęguje efekt.

RYTM OKOŁODOBOWY



- Zadbaj o aktywny początek dnia – chłodny prysznic czy pełnowartościowe śniadanie dodadzą Ci niezbędnej energii.
- Pamiętaj o regularnych porach posiłków.
- Zaplanuj swój dzień tak, aby najważniejsze zadania wykonywać rano, kiedy poziom kortyzolu jest największy.
- Dbaj o aktywność fizyczną – codzienny ruch poprawia wygląd skóry, zmniejsza apetyt na słodkie, redukuje stres.
- Wprowadź do swojej codzienności wieczorne rytuały (np. aromatyzująca kąpiel, czas z książką) – pomagają w zasypianiu, minimalizują napięcie.
- Codziennie wietrz pomieszczenie, w którym śpisz – będzie Ci łatwiej zasnąć.
- Co najmniej pół godziny przed zaśnięciem wyłącz komputer, telewizor, nie korzystaj z telefonu – niebieskie światło ekranów wpływa na zmniejszenie poziomu melatoniny i utrudnia zaśnięcie.
- Zасыpij o stałej porze (najlepiej przed północą). Śpij co najmniej 7 godzin.
- Staraj się spać w całkowitej ciemności – Twój organizm produkuje wówczas odpowiednie ilości melatoniny.

STRES



- Dbaj o swój wolny czas – każdego dnia zrób coś, co sprawia Ci przyjemność.
- Rozwijaj swoje pasje i zainteresowania.
- Planuj każdy dzień – da Ci to poczucie kontroli i uspokoi umysł.
- Miej marzenia i dąż do ich spełnienia.
- Stawiaj przed sobą cele, wyznaczaj etapy na drodze do ich osiągnięcia.
- Ciesz się nawet drobnymi sukcesami. Z niepowodzeń wyciągaj wnioski, niech budują Twoje doświadczenie.
- Ćwicz opanowanie w sytuacjach stresu – przygotuje Cię do tego m.in. praktyka jogi, mindfulness, medytacja, refleksoterapia, ale też budowanie samoświadomości – znajomość własnych potrzeb i emocji.
- Spotykaj się z ludźmi, których towarzystwo dobrze na Ciebie wpływa, na których wsparcie możesz liczyć.
- Odpoczywaj. Zadbaj o kontakt z naturą.
- Pamiętaj – trudności są naturalnym elementem życia. Jeśli zaczynają Cię przerastać – **zadbaj o siebie** i poszukaj pomocy specjalisty. To wyraz troski o Twoje zdrowie i możliwość zdobycia umiejętności radzenia sobie ze stresem.

POZOSTAŁE ZALECENIA



- Staraj się nie dotykać włosów w ciągu dnia – dotykając ich przenosisz zanieczyszczenia z dłoni.
- Akcesoria, których używasz do czesania, czyść minimum raz w tygodniu (unikniesz przeniesienia zanieczyszczeń na włosy).
- **Bądź dobrej myśli :).**

P.S. Jeśli masz wątpliwości, dodatkowe pytania – zapisz je i porozmawiaj ze mną na kolejnym spotkaniu w gabinecie.