

ניקוי ראש

חמישה טיפים מנצחים לקרקפת מטופחת (באמת)

מ שקיעים לא מעט בטיפוח עור הפנים והשיער? נהדר, אבל מה עם הקרקפת? בעולם הביוטי החליטו שהגיע הזמן לקדם גם את טיפוח הקרקפת, ואפילו מיתגו אותו השם הסקסי Celebrity Scalp Care. "אבל יופי הולך בד בבד עם בריאות", מסבירה קארין אלברקי, טריקולוגית IAT (מומחית למדעי השיער) ראשית בהייר קליניק, "ובדיוק כפי שדשא לא צומח בחול הים, שיער בריא לא צומח מקרקפת צחיחה". רוצים גם לטפח? הנה חמש המלצות של אלברקי על קצה השערה:

זרימת הדם בקרקפת באמצעות עיסוי יומיומי של עור הקרקפת. כך תעודדו צמיחת שיער תקינה ותשמרו על גמישות העור.

4 אווררו את הראש
אפשרו לעור הקרקפת לנשום והימנעו מחבישת כובעים לאורך זמן או מכיסויים הדוקים מדי - הם עלולים לפגוע בזרימת הדם באזור.

5 הזינו בלחות
כן, לא רק לעור הפנים מגיע. כדאי להזין גם את עור הקרקפת בתכשירים חיוניים, מזינים ומלחחים שיאזנו אותו ויסייעו בצמיחת השיער.

רכיבים מומלצים: בטא קרוטן, ויטמין E ואומגה 3 הנמצאים בתכשירים ייעודיים לטיפול.

רכיבים לא מומלצים: תכשירים המכילים כימיקלים חזקים כמו סטרואידים, שמטפלים זמנית בבעיה אך בטווח הארוך עלולים לפגוע בבריאות השיער. אם אתם סובלים מסבוריאה, שומניות יתר או פסוריאזיס, מומלץ לעבור אבחון אצל טריקולור מוסמך להתאמת תכשירים ייעודית.

1 אל תחפפו - תחפפו
כדי לסייע לשיער לצמוח במחזור חיים תקין חשוב לשמור על עור קרקפת מאוזן, ללא שומן, תאים מתים, רעלנים, קשקשת או לכלוך. חפיפה סדירה מסייעת בכך וגם תמונע גירוד מיותר. עור קרקפת שמוגן מומלץ לחפוף מדי יום. עור שנוטה להיות יבש אפשר לחפוף פעם-פעמיים בשבוע. רצוי לחפוף, או לפחות לשטוף במים, גם אחרי פעילות ספורטיבית, כי במהלכה משתחררים רעלנים דרך הזיעה. במקרה של בעיות בעור הקרקפת, כמו קשקשת או סבוריאה, יש לייבש היטב ובעדינות את עור הקרקפת לאחר החפיפה שכן לחות עלולה לגרום להיווצרות פטריות.

2 שימו לב לטמפרטורת המים
רצוי לחפוף במים פושרים ולא חמים מדי כדי לא לגרום ליובש בעור הקרקפת, וגם לא במים קרים מדי כדי שהניקוי יהיה יעיל.

3 עסו את זה בעצמכם
השקיעו בעצמכם והמריצו את

טרנד

בסודה סודות

מתברר שלא רק סנובים קולינריים ופריקים של דיאטה יכולים להעריך מים מוגזים כמוצר נחשק, אלא גם עור הפנים שלכם. אחד הטרנדים המבטיחים שמכב כרגע במגזיני האופנה והביוטי (מקוסמופוליטן ועד Elle) הוא שטיפת פנים בסודה לשתיה. מקורו של הלהיט התורן ביפן והוא מכב גם בתכשירי יופי וספא של תעשיית ה־א ביוטי הקוריאנית, והוא מבטיח שהסודה תעשה פלאות לסקין שלכם. לדבריהם, החומציות של הסודה עדינה מהמים, הבועות מטהרות את העור, והמינרלים שומרים על מוצקות העור. זה זול, בתנאי שלא תתמכרו לאווזיאן, ואפילו מתאים לכל סוגי העור.

