



ΑΠΟ ΑΡΧΑΙΟΤΑΤΩΝ ΧΡΟΝΩΝ, Η ΠΛΟΥΣΙΑ ΚΟΜΗ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΣΥΜΒΟΛΟ ΟΜΟΡΦΙΑΣ
ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΗΣ. ΜΥΡΙΟΙ ΜΥΘΟΙ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΕ ΑΝΤΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ
ΑΝΤΛΟΥΣΑΝ ΔΥΝΑΜΗ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΤΟΥΣ. ΚΙ ΑΝ ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΟ ΛΟΓΟ ΤΑ ΕΧΑΝΑΝ...
ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΝ ΣΤΟ ΕΛΕΟΣ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ ΤΟΥΣ...

ΓΡΑΦΕΙ Η: Α. Μ. ΖΑΧΑΡΑΚΗ *

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΤΡΙΧΑΣ...

Ή

ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΑ...
ΤΡΙΧΕΣ!!!

Σήμερα... Κοντά ή μακριά, ίσια ή σγουρά, στο φυσικό τους χρώμα ή βαμμένα, τα μαλλιά αποτελούν αναπόσπαστο στοιχείο του στυλ μιας γυναίκας. Αν νιώθει όμορφα με το κούρεμα και το χτένισμά της, τότε πλημμυρίζει από αυτοπεποίθηση. Και αντίστροφα, ποιά είναι η πρώτη της σκέψη, όταν αισθάνεται την ανάγκη να τονώσει την έμφυτη φιλαρέσκειά της; Μα φυσικά, να επέμβει και να αλλάξει με κάποιο τρόπο τα μαλλιά της! Η σύγχρονη γυναίκα, παρόλο που είναι υπ'αιτιόν από το πρωί ως το βράδυ, καθώς έχει να φέρει εις πέρας ένα ιδιαίτερος φορτωμένο πρόγραμμα, δεν θα πρέπει να παραμελεί την εξωτερική της εμφάνιση.

Αναντίρρητα, θα πρέπει να είναι καθαρή και περιποιημένη στο σύνολό της, φροντίζοντας ιδιαίτερος τα μαλλιά της, ακόμα κι αν η επιλογή της είναι να τα πιάσει σε μια επιμελώς ατημέλητη κοτίδα!

Οι περισσότερες γυναίκες πιστεύουν ότι αρκεί να λούσουν τα μαλλιά τους με ένα σαμπουάν, ώστε να είναι καθαρά. Η αλήθεια όμως είναι ότι το λούσιμο δεν αρκεί. Αν διατηρείτε το μαλλιά σας στο φυσικό τους χρώμα, θα πρέπει να τα λούζετε 2-3 φορές την εβδομάδα με ένα σαμπουάν που να ανταποκρίνεται στον συγκεκριμένο τύπο μαλλιού που διαθέτετε.

Για παράδειγμα, για τα λιπαρά μαλλιά υπάρχουν σαμπουάν που με τα στοιχεία τους προσδίδουν όγκο και αφαιρούν την περισσή λιπαρότητα. Επειδή δε, τα λιπαρά μαλλιά είναι πιο ευπαθή σε εξωγενείς παράγοντες, όπως είναι οι δυσάρεστες μυρωδιές και ο καπνός, αυτό που κάνουν λαθεμένα οι γυναίκες είναι να τα λούζουν συχνότερα από όσο επιτρέπεται. Οστόσο, το καθημερινό λούσιμο επηρεάζει αρνητικά τη φυσική ποιότητα της τρίχας. Μία έξυπνη κίνηση είναι να απλώσετε λίγη ποσότητα πούδρας στο πάνω μέρος του κεφαλιού, όπου συσσωρεύεται άλλωστε και η περισσότερη λιπαρότητα.

Με τον τρόπο αυτό η πούδρα θα απορροφήσει το μεγαλύτερο ποσοστό της αντιαισθητικής, πλην όμως αναγκαίας λιπαρότητας και θα μπορείτε να αναβληθεί το λούσιμο έστω και για μια μέρα.



ΚΟΝΤΑ Η ΜΑΚΡΙΑ, ΙΣΙΑ Η ΣΓΟΥΡΑ, ΣΤΟ ΦΥΣΙΚΟ ΤΟΥΣ ΧΡΩΜΑ Η ΒΑΜΜΕΝΑ, ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΑΝΑΠΟΣΠΑΣΤΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΤΟΥ ΣΤΥΛ ΜΙΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ.

Επίσης, όσο παράδοξο κι αν ακούγεται, μπορείτε να δυναμώσετε τα μαλλιά σας, εφαρμόζοντας μια απολύτως φυσική μάσκα από ...ελαιόλαδο! Αρκεί να απλώσετε μία επαρκή ποσότητα σε όλο το τρίχωμα και να το αφήσετε για 2-3 ώρες περίπου. Στη συνέχεια μπορείτε να λουστείτε.

Για τα ξηρά μαλλιά υπάρχουν σαμπουάν που περιέχουν συστατικά με μαλακτικές ιδιότητες, ώστε να τα αφήνουν απαλά και ανάλαφρα. Μετά το λούσιμο καλό είναι να χρησιμοποιείτε Conditioner που ενυδατώνει σε βάθος την τρίχα, ενώ απα-

ραίτητη κρίνεται η χρήση μιας θεραπευτικής μάσκας 1 φορά την εβδομάδα, προκειμένου να περιποιείστε τα μαλλιά σας σε βάθος. Ας σημειωθεί πως ακόμα και το στέγνωμα των μαλλιών μας θα πρέπει να γίνεται με πολύ προσοχή, με καθαρή βαμβακερή πετσέτα και με απαλές κινήσεις ακολουθώντας τη φορά της τρίχας, ενώ η χρήση του σεσουάρ θα πρέπει να γίνεται με μέτρο. Καλύτερα είναι να αφήνουμε για λίγη ώρα τα μαλλιά μας να στεγνώνουν φυσικά και στη συνέχεια να χρησιμοποιούμε το σεσουάρ και μάλιστα σε μια μέτρια θερμοκρασία, ώστε να



ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΑΦΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΛΙΓΗ ΩΡΑ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΜΑΣ ΝΑ ΣΤΕΓΝΩΝΟΥΝ ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΤΟ ΣΕΣΟΥΑΡ ΚΑΙ ΜΑΛΙΣΤΑ ΣΕ ΜΙΑ ΜΕΤΡΙΑ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΙΓΟΝΤΑΙ.

μην καίγονται.

Για τις γυναίκες που προτιμούν να βάφουν τα μαλλιά τους, να κάνουν ανταύγειες ή να τα υποβάλλουν σε διάφορες τεχνικές εργασίες κομμωτηρίου, όπως είναι η φόρμα διαρκείας ή η ισιωτική, υπάρχουν συγκεκριμένα προϊόντα εντατικής φροντίδας της τρίχας που πρέπει να χρησιμοποιούν, προκειμένου να

μειώνουν τον κίνδυνο εκτεταμένης τριχόπτωσης των μαλλιών τους.

Επιπλέον, στο εμπόριο κυκλοφορούν ειδικά προϊόντα αναδόμησης της τριχόπτωσης, όπως είναι έλαια εμπλουτισμένα με βιταμίνες για τη λείανση της τρίχας στις άκρες, προϊόντα σιλικόνης για τόνωση της υψής των μαλλιών ή θεραπευτικές αμπούλες που

προορίζονται για μία χρήση ημερησίως ή εβδομαδιαίως.

Για τις περιπτώσεις εκείνες όπου η τρίχα είναι εκ φύσεως ευαίσθητη ή ακόμα χειρότερα, παρουσίασε με την πάροδο του χρόνου σημάδια αδυναμίας, κρίνεται απαραίτητη η γνώμη ενός ειδικού, δερματολόγου ή του φαρμακοποιού σας, που θα σας προτείνει μία επιστημονικά ελεγμένη κούρα για τα μαλλιά σας. Στο σημείο αυτό πρέπει να τονιστεί ο καταλυτικός ρόλος της υγιεινής διατροφής, καθώς είναι βέβαιο ότι επηρεάζει την ποιότητα της τρίχας.

Αν η καθημερινή διατροφή είναι πλήρης και ισορροπημένη σε στοιχεία απαραίτητα για τον οργανισμό, τότε και τα μαλλιά θα είναι υγιή και λαμπερά. Δοκιμάστε και δείτε πόσο γρήγορα μακραίνουν τα μαλλιά σας και δυναμώνουν, όταν στο καθημερινό διατροφικό σας πρόγραμμα εντάσετε την απαραίτητη λήψη σιδήρου από τροφές όπως είναι τα φρούτα και τα λαχανικά. Αντίθετα, αν υπολείπονται από τον οργανισμό θρεπτικά στοιχεία και βιταμίνες, τότε τα μαλλιά ατονούν, χάνουν τη δύναμη και την λάμψη τους, σπάνε οι άκρες, προκαλείται πιο εύκολα η αναισθητική ψαλίδα.

Τέλος, αξίζει σημειωθεί ότι κάθε γυναίκα έχει τη δική της ξεχωριστή εμφάνιση, τη δική της προσωπικότητα και φυσικά ένα ιδιαίτερο τύπο μαλλιών. Θα πρέπει λοιπόν, το κούρεμα, το χτένισμα, το χρώμα των μαλλιών της, να ταιριάζουν ομοιόμορφα με τα χαρακτηριστικά του προσώπου της και να μην καταφεύγει σε επιλογές τέτοιες, που να την καθιστούν μεν σύμφωνη με τις τάσεις της μόδας, αλλά που επιφέρουν ένα αναισθητικό αποτέλεσμα. Πόσο ξανθά να βάψει τα μαλλιά της μια γυναίκα με μελαμψή επιδερμίδα, όταν τα φρύδια της είναι εκ φύσεως σκουρόχρωμα? Απ' την άλλη, φανταστείτε μια γυναίκα με ανοιχτόχρωμη επιδερμίδα να επιλέγει βαθιά σκούρου χρώματος... πόσο κλωμή θα φαινόταν! Το θέμα είναι να τολμάμε αλλαγές στην κόμη μας, αλλά με μέτρο και με βασικό κριτήριο τι προσιδιάζει περισσότερο στην ηλικία μας, στο σύνολο της εμφάνισής μας και ταιριάζει καλύτερα με τα χαρακτηριστικά του προσώπου μας.

** Η Α. Μ. Ζαχαράκη είναι Διαιτολόγος Σύμβουλος Ομορφιάς*