

GLAMOUR

130 zł (w tym 15 zł: STYCZEŃ 2015 NR 114)

generacja
IQ girls
CZYLI
GENIUSZ
JEST
KOBIETA

MIEDZY
rodzicami
Ich rozwód,
mój problem

EXCLUSIVE
24 godziny
przed pokazem
• Bohoboco
• Kupisz • Jemioł

girl
working

• zawody *przyszłości* • nie bój się
DRESS CODE'U • klasyczny *make-up*
na nowo **PLUS**: w co inwestować teraz,
żeby za pięć lat mieć *pracę marzeń*?

TOP MODEL
Psi

Gdyby
wygrał Baryza,
cieszyłabym się
tak samo

ŻYCIE JEST
JAK GRA

Jak wejść na wyższy
poziom szczęścia
i dobrze się bawić

+

ZWIĄZEK JAK
SUPERMARKET

Bierz z wysokiej
półki, sprawdź
datę ważności
i szukaj promocji

To nieprawda, że spięte włosy ukrywają niedoskonałości. PRZECIWNIE – nierówności faktury są *od razu widoczne*. Ale materię włosów możesz przygotować. To łatwa (ręczna) robota.

choć oczywiście nie zaszkodzi, żeby twoje włosy były po prostu w doskonałej formie. Sporo mówi się o wpływie diety i suplementacji na kondycję fryzury. Czy rzeczywiście picie wody, regularne łykanie pigułek z witaminą H albo zwiększenie ilości kwasów omega-9 w diecie ma jakieś znaczenie dla włosów? Zapytałam o to słynnego „dermatologa od włosów” dr Sandeepa Sattura z Center for Hair Restoration w Bombaju. Jego zdaniem włosy to jeden z najbardziej energetycznych organów ciała, dlatego każda dieta, podczas której ograniczasz ilość składników lub kalorii, będzie je osłabiać, a w konsekwencji powodować wypadanie. Z obserwacji, które dr Sattur prowadzi w swojej klinice, wynika, że skóra głowy i włosy u vegetarian zachowują znacznie większe nowotłuszcze niż u osób jedzących mięso. Równie niekorzystnie na kondycję włosów wplywa odwadnianie spowodowane pić alkoholu i kawy. Pech chce, że nie działa to w drugą stronę – picie dużych ilości wody

nie poprawia stanu włosów. Niesprawdliwe, prawda? Jeśli myślisz o suplementacji, najlepiej postaw na biotynę (witaminę B lub H), która daje cebulkom impuls do wzrostu. Dr Sattur twierdzi, że sporo osób ma deficyt tej konkretnej witaminy wynikający z problemu z jej wchłanianiem. Zauważa też, że suplementowanie witamin, żeby poprawić kondycję włosów, nie ma większego sensu. Natomiast zdecydowanie warto dokonać zmian w diecie – oprócz zwiększonych ilości białka (jaja, mięso, sprotki) powinna zawierać także żelazo. Jeśli uda ci się wprowadzić w życie choć część zaleceń doktora, zadziałają korzystnie na żywą część swoich włosów (czyli mniej więcej 3-5 centymetrów odrostu przy skórze głowy). A co z jego zrogowaciałą „starą” częścią (czytaj: twoimi pięknymi, długimi włosami). No, może na końcach już nie tak pięknymi? Traktuj je jak swój najlepszy designerski ciuch – myj delikatnie w letniej wodzie i pianie z szamponu. Najbardziej zniszczoną część, czyli otoczkę włosa i jego końce, wydróż lekkimi odżywkami lub olejkami.



1 dodaj światła

Jeśli masz matowe włosy, szukaj kosmetyków z gliną i miedzią, odbijającym światło mieniącym. np. **SCENARZKOPOLSKO - GLAMINATION STRONG GLOSS** (cena niedostępna), **RAHUA - SHAMPOO** (cena niedostępna), **JOHN FREDA - FRIZZ EASE DREAM CURLS** (cena niedostępna), **LOREAL PROFESSIONNEL - DUAL STYLERS GLOSS & SHINE** (77 zł).

2 napraw końcówki

Poprawiasz lekkich produktów, np. z keratyną, które „zamykają” wilgoć we wnętrzu włosa i sprawiają, że nie będą się rozpryskiwać. Przetestuj **LIVING PROOF - PERFECT HAIR DAY** (5-6 zł), stylizacja i kuracja w jednym ok. 160 zł, **KERA STAGE - KERATINE THERMIQUE** (cena niedostępna), **TONICGUY - RADICATING TROPICAL** (cena niedostępna), **RAHUA - FINISHING TREATMENT** (cena niedostępna).

3 wypracuj objętość

Gwarantuje ją sprężystość włosów. Do uzyskania dzięki mocno odżywczym kosmetykom z kwasami omega-9, np. **PILOMAX - WAX EXPRESS** (cena niedostępna), **MOROCANOIL - ROOT BOOST** (cena niedostępna), **RAHUA - FINISHING TREATMENT** (cena niedostępna), **TONICGUY - RADICATING TROPICAL** (cena niedostępna), **RAHUA - FINISHING TREATMENT** (cena niedostępna).

4 poczuj gładkość

Efekt sypkich, prostych włosów dają naturalne kosmetyki stosowane w niewielkich ilościach. A także szybkie, niezbyt dokładne przecieranie końcówki proszkiem. Wypróbuj: **BRAUN - SATIN HAIR SENSOCARE** (cena niedostępna), **RENE FURTERER - COMPLEXE 5** (cena niedostępna), **RAHUA - FINISHING TREATMENT** (cena niedostępna).

napraw końcówki

Używasz lekkich produktów, np. z keratyną, które „zamykają” wilgoć we wnętrzu i sprawiają, że nie będą rozpryskiwać. Przetestuj: **LOOF - PERFECT HAIR DAY** (cena niedostępna), stylizacja i kuracja w jednym ok. 160 zł, **KERATINE THERMIQUE** (cena niedostępna), **TONICGUY - RADICATING TROPICAL** (cena niedostępna), **RAHUA - FINISHING TREATMENT** (cena niedostępna).

wypracuj objętość

Gwarantuje ją sprężystość włosów. Do uzyskania dzięki mocno odżywczym kosmetykom z kwasami omega-9, np. **PILOMAX - WAX EXPRESS** (cena niedostępna), **MOROCANOIL - ROOT BOOST** (cena niedostępna), **RAHUA - FINISHING TREATMENT** (cena niedostępna), **TONICGUY - RADICATING TROPICAL** (cena niedostępna), **RAHUA - FINISHING TREATMENT** (cena niedostępna).

poczuj gładkość

Efekt sypkich, prostych włosów dają naturalne kosmetyki stosowane w niewielkich ilościach. A także szybkie, niezbyt dokładne przecieranie końcówki proszkiem. Wypróbuj: **BRAUN - SATIN HAIR SENSOCARE** (cena niedostępna), **RENE FURTERER - COMPLEXE 5** (cena niedostępna), **RAHUA - FINISHING TREATMENT** (cena niedostępna).