

Teksts **UNA ULME**

Viens, pārmērīga taukošanās, divi, sausi un bojāti, jo krāsoti vai balināti, trīs, sausi un plāni mati – lūk, šie trīs ir biežākie iemesli, kādēļ sievietes apmeklē trihologu jeb matu ārstu.

Mēs tev piedāvājam risinājumus – padomus, kas jāievēro ikdienā, un kopšanas līdzekļus, ko var nopirkt veikalos vai pagatavot mājās. Izvēlies sev piemērotāko!

TAUKAINI, SAUSI UN BOJĀTI VAI ĻOTI PLĀNI?

Tiekam galā!

Nepareiza matu kopšana, stress, nepilnvērtīgs uzturs, slimības – tas viss ietekmē matu stāvokli. Tāpēc ņem vērā: lai arī matu kopšanas līdzekļi palīdzēs uzlabot to izskatu, pamatā tomēr ir veselīgs dzīvesveids, galvenokārt sabalansēts uzturs un pietiekama šķidrums uzņemšana.

Trihologe Jekaterina Pudova uzsver: pārmaiņas matu stāvoklī norāda – veselība sāk šķobīties. «Ja organismam kaut kā trūkst, mati kļūst plānāki, sausāki, nedzīvāki, jo nepieciešamās barības vielas vispirms tiek nogādātas uz dzīvībai svarīgiem orgāniem, bet matiem tiek, kas paliek pāri. Un, ja nekā daudz nepaliek, tie it kā izžūst.»

Pašlaik daudzi aizraujas ar pašu izdomātiem gavēņa principiem, kas, iespējams, ietekmēs matu veselību. Aptuveni trīs mēnešus pēc diētas ieviešanas mati var sākt pastiprināti izkrist, ja augšanas laikā nebūs saņēmuši vajadzīgās uzturvielas. Tas nenozīmē, ka uzreiz jāskrien pie matu ārsta. Vispirms uzturā pastiprināti jālieto produkti, kas satur olbaltumvielas, B, A, C, E vitamīnu, dzelzi, beta karotīnu, cinku, silīciju, selēnu. Ja vēl pēc trim mēnešiem situācija neuzlabojas, tad gan labāk doties pie speciālista.

Matu problēmu nereti var atrisināt ar vienu padomu. Atceries: šampūns galvas ādai, bet balzams – matiem. «Šampūns gan jālieto galvas ādā, gan jāklāj matos – tas attīra un atver mata zvīņas. Balzams tos aizver un nogludina, taču ādai tie nav vajadzīgi. Tāpēc maskas un kondicionieri nav jāklāj uz galvas ādas, bet tikai matos.»



Konsultē **JEKATERINA PUDOVA**, skaistuma klinikas 4. dimensija dermatoloģe un triholoģe.



Ja tavi mati ātri taukojas

Visticamāk, tavas galvas ādas tauku dziedzeri darbojas pastiprināti. Cēloņi? Tas var būt stress, hormonālas pārmaiņas, ģenētiska nosliece, arī nepareizs uzturs, piemēram, ja tu ikdienā regulāri ēd taukainus, asus un sāļus ēdienus. Lai mazinātu tauku dziedzeru aktivitāti, vispirms paseko līdzīgai ēdienkartei un, protams, lieto speciālus matu kopšanas līdzekļus. To sastāvā varētu būt bērzu sulas, augu lipīdi, D un B grupas vitamīni, nātru, alvejas, melisas, kliņģerītes vai salvijas ekstrakti. Visas šīs aktīvās vielas normalizē tauku dziedzeru darbību.

Ievēro ikdienā!

→ Ierobežo dzīvnieku tauku lietošanu, labāk tos aizstāj ar augu eļļu.

→ Mazgā matus remdenā ūdenī, jo karsts pastiprina tauku dziedzeru aktivitāti.

→ Skalojamat ūdenim uz vienu litru pievieno ēdamkaroti etiķa.

→ Matu balzamu iemasē matos, nevis galvas ādā.

Gatavo pati!

→ Samaisi olas dzeltenumu, sasmalcinātu ķiploka daiviņu un pa tējkarotei alvejas un citrona sulu un medu. Iegūto putriņu paturi matos pusstundu, tad izskalo.

→ Iemasē galvas ādā skābu kāpostu sulu, paturi to 15 minūtes, pēc tam izskalo.

Meklē veikalos!

Sante balto mālu šampūns taukainiem matiem ar blaugznām. Baltie māli attīra un kuplina matus. Kadīku, vītulu mizas un bērza lapu ekstrakti kavē blaugznu veidošanos. Ls 4 www.bioteka.lv

BDK šampūns ar organiskajām dūņām taukainiem, apjomu zaudējušiem matiem. **BDK** laboratorijā izstrādātais **Peloid Complex** regulē galvas ādas tauku dziedzeru darbību, attīra galvas ādu un piešķir matiem apjomu. Ls 8,90 www.elierworld.com



Ja tavi mati ir sausi un bojāti, arī krāsoti vai balināti

Visbiežāk šī problēma rodas, ja galvas ādas tauku dziedzeri ir nepietiekami aktīvi un tāpēc matiem sāk trūkt taukvielu. Rezultātā tie zaudē elastību, kļūst nespedri. Cēloņi var būt vairāki, bet visbiežākais ir matu ķīmiska apstrāde – krāsošana, balināšana, ilgviļņi. Jekaterina Pudova teic: nereti sausu matu īpašnieces domā, ka viņām arī galvas āda ir sausa, un lieto tam paredzētu šampūnu. Rezultātā galvas āda netiek pietiekami attīrta, bet tas var izraisīt blaugznu rašanos. Matu ārste uzskata: neņemot vērā ekoprojektu popularitāti, ļoti bojātiem matiem pat ieteicams lietot balzamu ar silikonu, jo tas aizpilda bojājumus un mats nelūst un nespurojas.

Ievēro ikdienā!

→ Žāvējot matus, nelieto fēnu karstākajā režīmā un neliec to pārāk tuvu matiem.

→ Ja matus fēno vai ievēdo ar taisnotāju vai lokšķērēm, lieto līdzekļus, kas matus sargā no karstuma.

→ Neķemmē slapjus matus, tie ir viegli ievainojami. Lieto ķemmes ar dabiska materiāla sariņiem.

→ Saulainā laikā izmanto matu kopšanas līdzekļus ar UV staru filtru, bet solārijā velc cepurīti.

→ Reizi nedēļā lieto masku sausiem matiem.

→ Matus krāso ar saudzīgām krāsām. Nebalini tos!

Dzintara antioksidantu matu eļļa. Stiprina, atjauno, uzlabo matu sakņu barošanu. Palīdz, ja ir blaugznas un galvas ādas nieze. Ls 3,88 a/s **Dzintars** firmas veikalos

Stendera šampūns sausiem, krāsotiem matiem. Produkta sastāvā esošā ingvera ēteriskā eļļa un šī sviests mīkstina, baro un aizsargā matu struktūru. Ls 6,80 www.stenders-cosmetics.lv

Gatavo pati!

→ Divas ēdamkarotes piparmētru (vari izmantot arī kumelītes vai liepziedus) aplej ar glāzi verdoša ūdens un nostādini 30 minūtes, tad ar šo novārījumu skalo matus.

→ Sausiem matiem ieteicamas dažādas olu un eļļu maskas. Divām ēdamkarotēm olīveļļas pievieno ēdamkaroti medus un putriņā saspaidītu avokado, turi matos 20 minūtes, tad izskalo.

Meklē veikalos!

Dr. Hauschka nīma matu eļļa. Intensīvas iedarbības līdzeklis bojātiem matiem. Atjauno krāsošanas un ilgviļņu bojātu matu spīdumu, mīkstina. Ls 14,35 www.bioteka.lv



Derēs visiem

Riffi saura dabiskā mežacūkas saru suka, kas neelektrizē matus, novērš to lūšanu un pūkošanos. Saudzīgi izķemmē arī sapinkājušos matus. Ls 8,50 www.bioteka.lv



Ja tavi mati ir plāni vai smalki

Smalki mati nenozīmē, ka tev uz galvas to ir mazāk nekā citiem. Vienkārši tavs mats ir ar mazāku diametru nekā dāmām, kuras lepojas ar biezu un kuplu matu rotu. Smalki mati visbiežāk ir blondinēm. «Smalkus matus mēs pārmantojam ģenētiski – tāpat kā to garumu. Vienai var mati izaugt līdz papēžiem, citai apstāsies augt, kad garums būs līdz pleciem. Tas nozīmē, ka ir isāka matu augšana fāze un tie garāki neizaugs. Smalkas struktūras matiem nekāds brīnumlīdzeklis nelīdzēs, tie vienkārši tādi ir no dabas.»

Bet, ja jūti, ka tev tiešām matu kļūst aizvien mazāk, tā jau ir problēma. «Ja mati pastiprināti izkrist, jāpaaugstināzē notikumi pirms aptuveni trim mēnešiem. Ja tajā laikā ievēroji diētu, slimību, bija daudz stresa, iespējams, tas ir cēlonis matu problēmām.» Ja matu izkrišana ir ilgstoša, jāvērsas pie trihologa, lai noskaidrotu cēloni un uzsāktu ārstēšanu.

Ievēro ikdienā!

→ Mati būs kuplāki, ja, tos žāvējot, nolieksi galvu uz leju.

→ Matiem apjomu piešķir produkti, kuru sastāvā ir proteīni.

→ Frizieri matus pie saknēm nereti uzksa, lai frizūru padarītu kuplāku. Tā nedari, jo tas traumē galvas ādu!

→ Lieto nelielu daudzumu matu balzama vai iztīec tikai ar veidošanas līdzekļiem.

→ Lieto galvas ādas kopšanai paredzētus produktus, nevis matu maskas, jo tās padara matus vēl smagņākus.

Meklē veikalos!



Dzintara Kreda Natur alus šampūns. Piešķir matiem dabisku apjomu, atvieglo veidošanu un fiksāciju. Ls 1,65 a/s **Dzintars** firmas veikalos

Gatavo pati!

→ Aplej 50 g nātru ar puslitru ūdens, vāri 20 minūtes, nokās, atdzesē un pievieno matu skalošanas ūdenim vai ierīvē galvas ādā.

BDK šampūns ar organiskajām dūņām pret matu izkrišanu. Nostiprina matu sakņu folikulas un matus visā to garumā, veicina matu augšanu un mazina to izkrišanu, uzlabo matu veselīgumu. Ls 8,90 www.elierworld.com

Matrix Total Amplify Wonder Boost piesakņu sprejs apjomam. Īpašā **Full boost** tehnoloģija paceļ matus un nodrošina ilgstošu kuplumu. Ls 8,50

Sen pelnīta atpūta no 44 Ls divām personām

- Nakšpošana numuriņā
- Garda brokastu bučete
- Sauna un baseina centra ar privāto telpu atļaujas apmeklējums (3 dažādu temperatūru baseini, 3 dažādas saunas, karstāde, barboļšūnītas)

Spa un skaistumkopšanas pavasara rituāli no 21 Ls

Piedāvājuma spēku līdz 31.05.2012.

Vairāk piedāvājumu – www.hoteljurmala.com

Hotel Jūrmala Spa – Laimīga dzīve!

Jūrmala, Dzirnavu ielā 10, Jūrmala, Latvija, LV-2015
Tālrunis: 67204113, booking@hoteljurmala.com



Hotel Jūrmala Spa
LIFE & CONFERENCE CENTER