

Της δρ Δέσποινας Κατώων - Ακτινοθεραπεύτρια/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



**Μια φαινομενικά
αθώα και καθολική
πρακτική φροντίδα
των γυναικών, όπως
η βαφή μαλλιών,
μπορεί να ελλοχεύει
κινδύνους για την
υγεία. Η χημική
σύνθεσή τους ανησυχεί
τους επιστήμονες γι'
αυτό απαιτείται να
επιλέξουμε προσεκτικά
τη βαφή μαλλιών που
χρησιμοποιήσουμε.**

Οι βαφές μαλλιών έχουν τη δική τους... ΤΕΧΝΙΚΗ

Πολιότερες έρευνες συνέδεαν τις βαφές μαλλιών με μορφές καρκίνου (στήθους, ουροδόχου κύστης, ωοθηκών, εγκεφάλου ή με μορφές λευκαϊμίας). Στην κορυφή των αλλεργιογόνων ουσιών βρίσκονται οι βαφές που ανήκουν στην οικογένεια της PPD, χημική ουσία που ευρέως χρησιμοποιείται ως βαφή διαρκείας και εντοπίζεται ακόμη σε βαφές γούνας και υφασμάτων, σε προσωρινά τατουάζ, σε εμφάνιση φωτογραφιών αλλά και σε εκτυπωτικά μελάνια.

Μέχρι η επιστημονική κοινότητα να αποφανθεί τελεσιδίκια για τον καθορισμό του επιπέδου τοξικότητας αυτών των ουσιών, όπως και για τον βαθμό που αποτελούν απειλή για την ανθρώπινη υγεία, καλό είναι οι γυναίκες να λαμβάνουν κάποια μέτρα προφύλαξης. Ακόμα και οι νέες βαφές μαλλιών παρασκευάζονται από πετρελαϊκά παράγωγα, που περιέχουν ύποπτες χημικές ουσίες.

Τι να κάνω:

Καθυστερήστε όσο μπορείτε τη βαφή της φρέσας. Η ριζική αλλαγή στη ζωή σας δεν θα έρθει από την αλλαγή χρώματος των μαλλιών σας. Βάψτε τα μαλλιά σας σε όσο το δυνατόν πιο αραιά διαστήματα.

Υπαιθέτε προσεκτικά τις οδηγίες. Αναγράφονται στο φυλλάδιο της βαφής. Μην αφήνετε τη βαφή στα μαλλιά περισσότερο χρόνο απ'όσο προτείνεται.

Προσοχή στις έφρνες. Καλό είναι να αποφεύγουν να βάφουν τα μαλλιά τους.

Μη βάψτε φρύδια και βλεφαρίδες. Αφενός κινδυνεύετε από σοβαρή μόλυνση -ιδιαίτερα αν είστε αλλεργικές- αφεντέρου υπάρχει κίνδυνος μόνιμης βλάβης αν πέσει βαφή μέσα στα μάτια.

«Καθαρό» κεφάλι. Όχι στη βαφή μαλλιών αν υπάρχουν πληγές στο δέρμα του κεφαλιού.

Αφθονο νερό. Μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας, ξεπλένετε πολύ καλά το κεφάλι με άφθονο νερό.

Όχι στην ανάμιξη. Μην αναμειγνύετε προ-ϊόντα βαφής διαφορετικών εταιρειών, γιατί ενδεχομένως μπορεί να προκύψουν ουσίες βλαπτικές μέσα από διάφορες χημικές ενώσεις.

Όχι στα ανώνυμα προϊόντα. Ενδεχομένως να περιέχουν απαγορευμένες ουσίες.

Μακριά από τα παιδιά. Να φυλάτε τις βαφές μαλλιών σε σημεία που τα παιδιά δεν έχουν πρόσβαση.

Γενικά. Μη βάψτε ποτέ τα μαλλιά σας με γυμνά χέρια. Φοράτε πάντα προστατευτικά γάντια κατά την εφαρμογή της βαφής.

Έγκυες προσοχή. Οι εγκυμονούσες να αποφεύγουν τη βαφή μαλλιών. Αν θεωρούν ότι αυτό είναι αδύνατο να το συζητήσουν με τον γυναικολόγο τους.

Ημιμόνιμες βαφές. Αν έχετε αλλεργία στις βαφές οι ημιμόνιμες βαφές θα μπορούσαν να αποτελέσουν μια εναλλακτική λύση, αν και ένα 10% όσων τις χρησιμοποιούν και έχουν ευαισθησία στο PPD, αντιδρούν.

Ναι στις φυτικές βαφές. Μην αποθαρρύνεστε αν δεν έχουν αποτελέσματα διαρκείας.

Διαβάζετε πάντα τα συστατικά των βαφών που ισχυρίζονται ότι είναι φυτικές, γιατί μπορεί να περιέχουν προσμειξεις που δεν είναι αμιγώς φυτικές.

Δερματίτιδες. Ατομα που δουλεύουν με PPD, όπως κομμωτές και φωτογράφοι, μπορεί να παρουσιάσουν δερματίτιδα στα χέρια.

Όχι βιοστικές αποφάσεις. Κάθε τεχνική επεξεργασία προκαλεί σοκ στην τρίχα, η οποία για να συνέλθει χρειάζεται τουλάχιστον έναν μήνα. Μην επιχειρείτε, λοιπόν, να επανορθώσετε άμεσα τις λανθασμένες αποφάσεις σας.

Βαφές από τη φύση

Μπορεί το σύνθημα της εποχής να είναι «νέο-τητα με κάθε κόστος», ωστόσο οφείλουμε να αποδεικνύουμε έμπρακτα τον σεβασμό που τρέφουμε προς τον εαυτό μας, στρεφόμενοι στη μητέρα φύση και επιλέγοντας τα κατάλληλα βότανα.

Χαμομήλι. Τα άνθη και τα φύλλα του ανοίγουν τον τόνο στα ανοιχτόχρωμα μαλλιά, χαρίζοντας χρυσαφένιες αποχρώσεις.

Χέντα. Δίνει απαλές κόκκινες ανταύγειες και αλείφει το περιτρίχιο της τρίχας, χωρίς να εισέρχεται στον φλοιό της, οπότε είναι σχετικά ασφαλής. Αποφύγετε να βάψετε φρύδια και βλεφαρίδες.

Φλοιός κυριδίου. Πλούσιος σε τανίνες, δίνει λάμψη στα καστανά μαλλιά.

Φυτικές ουσίες. Όσες προέρχονται από τροπικά φυτά χαρίζουν πολύ σκούρες αποχρώσεις.

Ναι στον μαιντανό

Φρέσκος ή αποξηραμένος, ρόφημα, αφέψημα, έλαιο ή πολτοποιημένος, ο μαιντανός είναι διατροφικός «θησαυρός».

Αν έχετε κατακράτηση υγρών, να πίνετε ένα φλιτζάνι χυμό μαιντανού της ημέρα. Οι ρίζες μαιντανού αποτοξινώνουν τον οργανισμό.

Ο μαιντανός είναι πολύτιμος γιατί:

Χτίζει γερή καρδιά. Το φολικό οξύ του συμπλέκει στη διαδικασία μεταβολισμού της ομοκυστεΐνης, αμινοξυ του οποίου η αυξημένη συγκέντρωση στο αίμα έχει σχετιστεί με βλάβη σε αγγεία και νευρική κύτταρα.

Αντικαρκινικές ιδιότητες. Το φολικό οξύ συμβάλλει στη σωστή κυτταρική διαίρεση. Η μωριστικότητα του μαιντανού έχει αντικαρκινικές ιδιότητες.

Υγιή οστά. Περιέχει σημαντικές ποσότητες ασβεστίου.

Αντιφλεγμονώδη δράση. Ο μαιντανός έχει αντιφλεγμονώδη δράση και αντιπηματοξικότητα. Μειώνει τις εσωτερικές φλεγμονές και συμβάλλει στον καθαρισμό του συκωτιού.

Προσοχή σε έγκυες και θηλάζουσες. Η μεγάλη κατανάλωση μαιντανού μπορεί να προκαλέσει συστολές της μήτρας.

