

Saçlarımız imajımızdır...

Sağlıklı ve güzel saçlara sahip olmak için...

Sağlıklı saç denilince; parlak, canlı, hacimli ve estetik açıdan güzel olan saçlar akla gelir. İnsanların dış görünümü, güzelliği ve kendilerine olan güvenlerinin sağlanmasında, güzel ve pürüzsüz bir cilt görünümü kadar, saçların görünümü de önemlidir. Toplum içinde saçların görünümü, sıklıkla sağlığın ve kişinin kendini iyi hissetmesinin bir göstergesidir; saç bakımı ve temizliği insanların birbirlerini etkilemesinde ve ilişkilerinde önemlidir. Saç sorunları ve dökülmesi, vücut imajımızı bozarak, önemli ruhsal stres kaynağı olur.

Sağlıklı saç ve yapısı

Sağlıklı saçların en büyük kaynağı; sağlıklı bir saç derisi ve sağlıklı saç telidir. Saç, derinin üst tabakasının bir uzantısıdır. Protein yapısında keratin maddesinden oluşmuş, tele benzer bir yapıdır. Sağlıklı saç için gerekli besin maddeleri; proteinler, vitaminler ve aminoasitlerdir. Bu maddeler genel kan dolaşımı ve kılcak kan damarları ile saç köküne ulaşırlar.

Saç teli iki kısımdan oluşur;

✓ **Gövde**, saçın gözle görülebilen dışta kalan kısmıdır. Çevresini "kütiküla" olarak isimlendirilen sert bir tabaka çevreler. Bu tabaka, bir çatının kiremitlerine benzer dizilmiş, protein yapısında pulcuklarla kaplıdır.

✓ **Kök bölümü (folikül)**, saçlı derinin içinde kalan canlı kısımdır. Her saç teli bir folikül içinde doğar. Folikülün tabanında saç soğanı vardır; kıl üretebilme yeteneğine sahip aktif hücreler taşır. Saç soğanı, damar sistemi ve sinir sistemi arasında, yoğun bir metabolik aktiviteye sahip bir alandır; saçın beslenmesi, büyümesi ve canlı kalabilmesi için çaba sarfeder.

Saç telinin yaşam hikayesi

Saçlarımız, yaşam boyunca kalıcı değildir ya da devamlı uzayamazlar. Yaşamları, periyodik olarak birbirini takip eden dönemler şeklinde değişir. Bir saç telinin ömrü 5-6 yıldır.

Büyüme döneminde saç kökü saç telini oluşturur. Böylece saç teli aktif yaşamına başlar. Saçın oluşumu ve büyümesi, doğal hormonlar

ve fiziksel uyarıların etkisi altındadır. 2-6 yıl süren büyüme döneminde uzayıp güçlenirler. Saçlarımızın % 90'ı büyüme döneminde dir.

Gerileme döneminde uzama durur, saç kılı derinin üst kısmına doğru ilerler ve biz, bu dönemde saçlarımızın zayıfladığını düşünürüz. Oysa ki saçlar geçiş/gerileme dönemine girmişlerdir. Bu dönem 2-3 hafta sürer.

Dökülme (Dinlenme, tatil dönemi) dönemi: Saç 100 gün (ortalama 3 ay) kadar dinlenir ve dökülmeye başlar. Yastık, tarak, lavabo ve duşta dökülen saçları gördüğümüzde canımız sıkılır. Oysa bunlar genellikle ölü saç telleridir. Büyük bir ihtimalle yeni, canlı saçların çıkması için dökülmesi gereken saçlardır.

Ardından tekrar, dökülen saç köklerinden yeni saçlar büyümeye başlar ve döngü bu şekilde devam eder. Bu döngü yaşamımız boyunca 10-20 kez tekrarlanır. Her gün 80-100 saç kılı kaybederiz ve takip eden aylarda bu saçların yerini yenileri doldurur. Bir saç kılı tatildeyken yanındaki saç aktif dönemde olabilir. Bu hareketlilik sayesinde saçsız kalmayız.

Dikkat saçlarınız alarm veriyor

Bazı durumlarda saçlar kısa sürede tatile girerler ve hızla dökülürler. Genetik yatkınlık, mevsimsel değişiklikler, duygusal stres, uzun süren ciddi hastalıklar, doğum, hormonal nedenler, kansızlık, beslenme bozuklukları, aşırı diyetler gibi pek çok faktör saçın normal sürecinden önce tatile girmesine neden olurlar. Bu durumlarda dermatolog kontrolü ve tıbbi araştırma gerekir.

Bunları biliyor musunuz?

Saçlı derimizde yaklaşık 100-150 bin saç teli bulunur.
Saçlar ayda 1.5, yılda 12-16 cm uzar.
Yaz ve ilkbaharda daha hızlı uzarlar.
Her gün 80-100 arasında saç teli dökülmesi normaldir.
Bir saç telinin ömrü 5-6 yıldır

Saç telinin özellikleri

Cildimiz gibi, saçlarımızın özellikleri de genetik şifremizde belirlenmiştir.

- Düz ya da kıvrıkcık olabilirler. Düz saçlar silindirik yapısındadır, kıvrıkcık saçlar ise yassıdır.
- İnce ya da kalın telli olabilir. "Gür saçlı" olarak tanımlanan kişiler, genellikle daha çok saç sayısına değil daha kalın telli saçlara sahiptir. Saçları genellikle ince telli olduğu için, en çok miktarda saç teli, sarışınlarda bulunur. Saç teli yoğunluğu sıralamasında sarışınları, koyu renk saçlılar izler. En az saç teli bulunanlar genellikle kızıl saçlılardır. Ancak onların avantajı da, saç tellerinin kalın olmasıdır. Bu nedenle çoğu zaman kızıl saçlılar, herkesten daha gür saçlara sahipmiş gibi görünürler.
- **Saç rengi;** Saça rengini veren, doğal bir pigment olan melanin maddesidir. Saçları genel olarak, siyah, sarı, kızıl ya da kumral olarak sınıflandırsak da, milyonlarca farklı tonda saç teli vardır. Çünkü her bir kişinin saçında farklı yoğunluklarda pigmentler bulunur ve saç teli rengi böylece kişiye özel olur.

Saçlar beyazlaşır mı?

Bizler saçın rengini kaybetmesini beyazlamak olarak tanımlarız. Oysa saç beyazlamaz ya da ağarmaz. Sadece rengini, yani pigmentlerini, kaybeder. Yaşla birlikte saç telinin ortasındaki tabaka artık daha fazla pigment üretemez olur. Saç renksiz hava kabarcıklarıyla dolar; renksiz bir hal alır. Ancak genellikle bu teller az sayıda da olsa renkli saçlarla karıştıkları için gümüşü bir hal alır.

Beyaz saç telleri de renkli saç telleri ile aynı özelliklere sahiptir, yani beyazlaşan saçların yapısı değişmez. Aynı şekilde uzar, kırılır ve dökülür.

Saçların beyazlama yaşı, saçı etkileyen pek çok diğer faktör gibi, genetik özelliklerle ilgilidir. Bazı insanların saçları erken yaşlarda beyazlarken, kimilerinin ileri yaşlarda sayılı beyaz saçları olur. Saçlarımız filmlerde gördüğümüz gibi bir gece içinde bembeyaz olmaz.. Ama, şok ya da ağır bir stres nedeniyle kısa zaman içinde renklerini kaybedebilirler.

Birtakım bakım ürünleri ya da beslenmeye destek ilaçların saç beyazlamasını önlediği iddia edilse de, tıbbi olarak bu durum çok mümkün değildir. Yani beyazlaşmanın tedavisi yoktur. Ancak, saç boylarıyla bu durum kozmetik olarak giderilebilir. Böylece beyaz saçlar bir sorun teşkil etmez. Ayrıca bu durum bazen kişiye karizmatik bir görünüm de verebilir.

Saçlarımız hayat tarzımızı ve sağlığımızı yansıtır....

Sağlıklı saçlar için ön koşul; protein ve vitamin gereksinimini karşılayan düzenli bir beslenme ve genel sağlık kurallarına uygun yaşam tarzıdır.

Saçlarımız, vücudumuzun diğer yapıları gibi, bizde olan fizyolojik ve psikolojik değişimlerden; çevresel faktörlerden direkt olarak etkilenirler. Kötü beslenme, aksayan yaşam tarzı, belirtilerini hemen saçlarımızda gösterir. Ayrıca şefkatli bir bakım, ihtiyaçlarına yönelik uygun kozmetik

yaklaşım ile da yaşam süresi uzatılabilir ve daha sağlıklı bir görünüme kavuşabilir.

Saç sağlığını etkileyen faktörler

★**Genel yaşam biçimimiz ve hastalıklar:** Genel sağlık kurallarına uygun yaşamalıyız. Bizler, genellikle saçlarımızın canlı olduğunu ve genel sağlık durumumuzun onları da etkileyeceğini unuturuz.

✓ Alışkanlıklarımız saçlarımızın sağlığını etkiler. Örneğin; sigara kullanımının, genel sağlığa zararının yanı sıra, saç sağlığına zararları kuşkusuzdur.

✓ Guatr gibi hormonal hastalıklar da saç sağlığını ve yapısını bozar. Saçlar kurur ve kolaylıkla kırılır.

✓ Menopoz, hamilelik ve doğum da saçları çeşitli derecelerde etkiler.

★**Beslenme alışkanlığı:** Protein ve vitamin gereksinimini karşılayan, dengeli ve düzenli diyetlerle beslenmeliyiz. Beslenme, saç telinin sağlığı, yaşam döngüsü ve saçlı derinin sağlığı üzerinde önemli rol oynar. Vitaminlerden A, B ve C' yi, minerallerden de demir, iyot, folik asit ve bakır yeterli miktarda tüketmek sağlıklı saçlar için oldukça önemlidir. Kilo vermek için yapılan şok diyetler, saçların sağlığını bozar.

✓ Eğer diyet yapıyor, dengeli beslenemiyorsanız....

Mutlaka saç sağlığı için üretilmiş, beslenme destek tabletleri kullanın. Bu ürünler, saçın yapısına katılan keratin, sistin, B vitaminleri gibi maddeleri, saçın ihtiyacı olan miktarlarda sağlar.

★Çevresel faktörler

✓**Isı değişimleri:** Isı, saçın genel özelliğini daha da belirgin hale getiren bir faktördür. Saç kuruyorsa daha çok kurur, yağlıysa ısının etkisiyle daha da çok yağlanır. Ayrıca ısı saç derisinin terlemesine, etraftaki kirlilik ve tozların saça yapışarak saçların kirlenmesine neden olur.

✓**Nem:** Saç kılı nem çekicidir, suyu emer. Nem, tüm saç tiplerini olumsuz şekilde etkiler. Özellikle de saçın şeklini etkiler. İster kıvrıkcık olsun ister düz, tüm saçlar nemli havada şekillerini kaybederler. Bu durumdan korunmanın yolu; nemli havalarda sade, kolay bozulmayacak saç şekillerini tercih etmek ya da kuvvetli saç spreylerinden ve jölelerden faydalanmaktır.

✓**Çevresel kirlilikler:** Duman, is ve kirli hava, saçlara ve saç derisine yapışıp saçın yapısını bozar. Böyle ortamlara

yaşayanların saçlarını daha sık yıkaması ve buna karşı koruyucu kozmetik ürünler kullanması gereklidir.

✓**Güneş ışınları:** Ultraviyole, kıl gövdesinde birçok istenmeyen değişikliklere neden olur. Bunlar; kuruma, gücünde azalma, renk ve parlaklık kaybı, sertlik, kırılmalar, uçlarının çatallaşmasıdır.

★**Tarama, fırçalama, kurutma ve uygunsuz kozmetik uygulamalar**

Yıpranmış saç....

Neden olan kozmetikler ve kozmetik uygulamalar...

Sağlıklı saç, yumuşak, parlak ve etrafını sıkıca saran kütikül pulları nedeni ile kolay şekil alır. Saçın yıpranması terimi; bir takım kozmetik uygulamalara bağlı olarak saçın yapısında oluşan değişiklikleri ifade eder. Günlük yaşantımız içinde tarama, fırçalama ve kurutma gibi travmatik uygulamalar; güneş, hava kirliliği, yanlış ürün kullanımı ve saç yapısını ve rengini değiştiren uygulamalar gibi dış faktörlerin etkisi ile saç teli ve saç derisi etkilenir, hasar görebilir.

Kalıcı değişiklikler uygulanan saç telleri günlük yıkama, tarama ve kurutma işlemlerine karşı daha kırılabilir, zarar görür yapıya sahiptir. Bu saç telleri için ilave bakım ve günlük düzenleyiciler kullanılmalıdır.

- **Tarama ve fırçalama:** Acele ve zorlayıcı tarama ya da fırçalama, karışmış saçları düzeltmekten daha çok, saçta yıpranmaya ve kopmalara yol açar.

✓ İnce dişli, plastikten yapılmış taraklar, elektriklenmeye yol açarak saçta gerilmelere ve kopmalara neden olur.

Geniş aralıklı doğal maddelerden yapılmış yumuşak fırçalar ya da kemik, ahşap veya metalden yapılmış geniş dişli taraklar kullanın.



✓ Saçları küçük parçalara bölerek tarayın.

✓ Saçı ıslakken fırçalamayın. Kırılma ve kopmalara neden olur.

- **Saç yıkama sıklığı:** Saç uzunluğu, kültür, cins, sosyal baskılar, ekonomik durum ve kişisel tercihlere göre, saç yıkama sıklığı değişebilir. Saç, en fazla günde bir kez, en az haftada bir kez yıkanmalıdır. Saçı sık

yıkamak ya da temizlik, saçı dökmez. Saç tipinize uygun şampuanlar kullanarak, saçlarınızı her gün bile yıkayabilirsiniz. Ancak, uygun olmayan şampuanlar ile saçları sık yıkamak, saçın kurumasına, elektriklenmesine ve parlaklığını kaybetmesine neden olur. Bu amaçla kullanılmak üzere sık yıkamak için uygun "günlük şampuanlar" geliştirilmiştir.

- **Saçı kurutmak:** Saçlarınızı, havluyla nazik bir şekilde kuruladıktan sonra, kendi halinde kurumaya bırakın. Kurutmanız gerekiyorsa, saç kurutma makinenizin en düşük ayarını kullanın. Saçı tam olarak kurutmayın; biraz nemli bırakın. Saç kurutma makineleri ile 15-30 cm.den daha yakın mesafede ve yüksek ısılarda yapılan kurutmalar, saç tellerinde kırılmalara yol açarak saç dökülmesine neden olur.
- **Kuaförünüzü dikkatli seçin;** deneyimli ve bilgili olmasına özen gösterin. Kimyasal maddeyi uzun süre saçta bekletmek, yüksek konsantrasyonlarda kullanmak veya ısıtıcılarla uygulanması saçta kuruma, kırılma, kopma ve dökülmelere neden olur. Kuaförünüzden, saç tipinize (dalgalı, kıvrıkcık, düz, ince telli, kalın telli... vb) uygun, kolay şekillendirilebilir kesim uygulamasını isteyin.
- **Permalar, düzelticiler** gibi saçta kalıcı değişikliklere neden olan kozmetik uygulamalar saç telinde yapısal problemlere neden olur. Yapılan araştırmalar, bayanların %80'inin saçlarının doğal şeklini değiştirmeye çalıştığını ortaya koymuştur. Oysa ki en doğru yol, doğal saç tipinizi sevmek, onu en güzel şekilde kullanmak, hem pratik hem de çok daha akılcıdır. Saçlarınızın dilinden anlayın ve onunla ömür boyu iyi geçinin. Yoksa onlar sizi terk ederler.
- **Saç renginizi değiştirmek mi istiyorsunuz?**
 - ✓Boya yapmadan önce saçınızı birkaç gün yıkamayın. Deri üzerinde birikmiş olan yağ salgısı, saçı ve deriyi kimyasal maddelere karşı koruyabilir.
 - ✓Bitkisel ve eczanede satılan boyları seçin.
 - ✓Saç renginizi fazla açmadan, doğal saç rengine yakın tonları tercih edin. Saç rengini açmak için

birkaç kimyasal işlem gerekir. Bu işlemler, saçın yapısını değiştiren ve zayıflatan bir işlemdir.

✓Boya yapıldıktan sonra, saçlarınızın uçlarını kestirin. Boyama işlemi sonrası, özellikle ince telli saçlarda, saçın uç kısımlarında çatallaşma ve kırılmalar olabilir.

✓Doğal rengi beyaz olan saçlar da koyu renge boyanmamalıdır. Bu durumda dipten çıkacak saçlar çok daha fazla göze çarpar.

✓Saçlar seyrek olduğunda, doğal renginden iki ton daha açık renge boyamak kusurları örter. Boyanan renk, kafa derisine ne kadar yakın olursa, saç o kadar sık gözükür.

✓Kızıl tonlar yoğun ve parlak renkler olduğu için, diğer boyalara göre daha çok akar. Bu durumda, saç boyandıktan sonra rengi destekleyen ürünler kullanın.

- **Saç kozmetiklerini ölçülü kullanın.** Yıpranmış saçlarda haftada bir yoğun bakım maskeleri yapılabilir. Ancak, sık yapılırsa saç yıpranır.
- **Saç spreyleri, jöleler ve köpükler,** saç diplerinin kurumasına neden olur. Bu ürünleri, saç diplerine gelmeyecek şekilde, saçın ucuna uygulayın. Mutlaka akşamları saçlarınızı yıkayın. Şampuan kullanmadan, ılık suyla durulayarak, saçlarınızı bu ürünlerden arındırabilirsiniz. Temizlenmezse, sertleşen saç telleri yastığa sürtünme ve taramayla kolayca kırılır.
- **Saç stili:** Saçlarınızı serbest şekilde kullanılabilen, size yakışan güzel bir kesim, daha canlı ve dolgun gösterir.
 - ✓ Saçlarınızı sıkı şekilde toplamayın (atkuyrucu, topuz, sıkı tokalar vb). Gerilme ve çekme saçların kırılmasına ve zamanla kalıcı saç dökülmelerine yol açar.
- **Güneş ışınları:** Ultraviyole, kıl gövdesinde birçok istenmeyen değişikliklere neden olur. Bunlar; kuruma, gücünde azalma, renk ve parlaklık kaybı, sertlik, kırılmalar, uçlarının çatallaşmasıdır. Boyalı saçlarda, rengin açılmasına, donuk ve mat bir görünüm almalarına yol açar. Ayrıca güneş saçlardaki kızıl tonları ortaya

çıkardığı için saçlarda istenmeyen bir bakırlaşmaya neden olabilir.

✓Güneş ışınlarından korunmanın en iyi yolu bu amaçla üretilmiş güneş filtresi içeren kozmetiklerden faydalanmak ve saçları şapka ya da örtüyle korumaktır.

- Klorlu su, tuzlu su, havuz ve deniz suyuda saç telinde harabiyete neden olur.

Nedeni ne olursa olsun,

Hasarlı ve işlem görmüş saçların bakımı için dermatolog yardımı alarak, En doğru ürünü seçmek, bu ürünleri düzenli olarak kullanmak ve uygun saç bakımını ihmal etmemek gerekir.

Böylece sağlıklı ve estetik olarak güzel saçları tekrar kazanabiliriz.

Saç temizlik ve bakım ürünleri

Saçlı deriden, ter ve yağ salgılanır. Bu salgı, ölü deri artıkları, şekil verici ürünlerin kalıntıları ve çevresel kirler saçın üzerinde birikerek yağlı bir tabaka oluşturur. Bu nedenle düzenli aralıklarla saçın temizlenmesi ve sosyal yaşamın gereklerine göre şekil verilmesi gereklidir. Bu amaçla, temizlemek (şampuanlar), kondüsyon sağlanması (bakım kremleri) ve şekil verebilmek için (sprey, jöleler vb) saç bakım ürünlerinden yararlanılır.

Şampuanlar

Şampuanlar saç temizliğini sağlayan, en çok tüketilen saç bakım ürünleridir. Basit bir hesaplama, ortalama bir bayanın saçında 4-8m² temizlenecek yüzey vardır. Günümüzde temizliğin yanı sıra; saçta yumuşaklık, parlaklık kazandırması; kepek ve yağlanmanın denetim altına alınması; kolay taranır ve şekil alır duruma getirmesi; hataları kapatması;



saç uzamasını hızlandırması; hatta dökülmeyi önleyip saç ve saçlı deri hastalıklarını tedavi etmesi beklenmektedir .

Bileşimlerindeki aktif maddeler; temizleyici (deterjanlar, köpürtücü maddeler), saçı güzelleştiren ve bakım sağlayan (yumuşatıcılar, koku vericiler, koruyucular ve özel olarak eklenen

maddeler) ürünler vardır. Deterjanların oranları değiştirilip, yenileyiciler ekleyerek; bazılarında deterjan tipleri de değiştirilerek çeşitli saç tiplerinin ihtiyaçlarını karşılamak için tasarlanmış bir çok farklı şampuan tipleri bulunmaktadır. Etiket üzerinde normal, yağlı, kuru, günlük kullanım, hasarlı veya boyalı saça uygun olduğu belirtilerek kullanıcının isteğine yardımcı olurlar.

- **Normal saç şampuanları;** temizleyici özellikleri fazla, yenileme özellikleri azdır. Bu ürünler orta derecede yağlı saçlar ve kaba saç yapısı olan erişkinler için uygundur. İnce ve zayıf saçlarda iyi sonuç vermezler .
 - **Yağlı saç şampuanları;** temizleyici özellikleri çok fazla, yenileyici özellikleri ise çok azdır. Aşırı yağlı saçları olanlar için önerilir. Her gün kullanılırsa saç diplerini kurutur ve yıpratıcı olur.
 - **Kuru saç şampuanları;** deterjan oranları çok düşürülmüştür. Temizleyici özellikleri az, yenileyici özellikleri fazladır. Hasarlı saçları olanlarda, günlük şampuan kullananlarda ve yaşlılar için uygundur. Statik elektriği azaltarak, ince saçların bakımını sağlarlar .
 - **Bakım şampuanları;** "kuru veya hasarlı saç şampuanları" olarak da etiketlenirler. Temizleme özellikleri daha azdır. Kalıcı saç boyaları, renk açıcılar veya perma solüsyonları ile kimyasal olarak; aşırı fön, fırçalama ve benzeri işlemlerle fiziksel olarak hasar görmüş saçlar için uygundur. Bu ürünler tek basamaklı şampuan veya hem temizleme hem de yenileme özelliği olan "i kisi bir arada" şampuanlar olarak bilinirler . Tek basamakta hem saçı temizlemek hem de kolay şekillendirip bakımını sağlamak kullanıcıya pratik gelebilir. Ayrıca bu tip şampuanlar fırçalama, şekillendirme işlemleri sırasında koruma sağlar.
- ✓"İkisi bir arada şampuanlar", saça şampuan sonrası ayrıca uygulanan ve sadece saç bakımı için planlanmış ürünler kadar, etki ve yarar sağlamazlar. Sadece sorunsuz (boyasız, işlem görmemiş, kısa, düz vb.) saçların bakımında yararlı olabilir.
- **Tıbbi şampuanlar;** kepek şampuanları olarak da bilinirler. Bu tür ürünlerde kullanılan ve kepeğe karşı etkinliği kanıtlanmış değişik etken maddeler (katran, kükürt, çinko vb) yağı etkin olarak

temizlerken, ilave maddelerde saçlı derideki kepek oluşumunu azaltır, bakteri ve mantarlara karşı etki gösterirler.

• **Derin temizleyici (deep cleansing) şampuanlar:** Kir, toz gibi çevresel etkenler; yağlanma, terleme kalıntıları ve diğer kozmetik ürünler saç derisinde birikirler; saç teli gözeneklerini tıkarlar. Saç derisinin oksijenlenmesini, şampuan ve besleyici kremlerin saç derisine nüfus etmesini önlerler. Nasıl cildimizi, belli zaman aralıklarıyla, derin temizliyorsak saç derisini de temizlemeliyiz. Bu amaçla meyve asitleri, salisilik asit vb. gözenekleri temizleyici şampuanlar geliştirilmiştir. Saçların sağlıklı uzaması ve canlılığı için, saç tipine (yağlı, kuru vb), yaşam koşullarına (çevresel kirlilikler, kullandığımız şekillendirici ürünlerin yoğunluğu vb.) bağlı olarak, bu tür şampuanlar 1-2 haftada bir kullanılmalıdır.

Saçlarımız...,

Şampuanların yapısında hangi ilave maddelere ihtiyaç duyar:

- Saçlı deride kan dolaşımını hızlandırıcı maddeler (alfa-tokoferil nikotinat, E vitamini türevleri)
- Keratin yapımı için gerekli olan maddeler (kükürt içeren proteinler),
- Yağ bezi hücrelerinin salgısını denetleyen maddeler (katran, күкүрт, ısırgan otu vb)
- Hacim arttırıcı ve yumuşatıcı ürünler (jajoba yağı vb)
- Koruyucular. (Silikon, saçı sararak, çevresel faktörler ve kozmetik uygulamalardan, saçı korur)
- Saçın büyüme hızını arttıran, besleyen maddeler (biotin, hinokitol, plesanta ekstresi vb)
- Hasarlı saçı onaran ürünler (panthenol, provitamin B5, protein ürünlerinden; buğday, pirinç, soya, badem ve yulaf kaynaklı ürünler)

Bazı bitki türleri de saç temizleyici ürünlerinde kullanılırlar.

Aloe vera, en çok rastlanılan örneklerden biridir. Nemlendirici etkisinden yararlanır.

Jajoba bitkisinin tohumlarının sıkılmasından elde edilen Jajoba yağı, saça yumuşaklık kazandırır.

Limon, adacayı, arındırıcı ve yenileyici özelliktedir.

Saçınızı temizlerken...

- Saç tipinize ve deri pH' sına (pH:5-6) uygun şampuanları seçin. En iyi şampuanın hangisi olduğunu ancak deneyerek öğrenebilirsiniz. Saçlarınız yıkandıktan sonra, parlak, yumuşak, kolay taranıyor ve şekil alıyorsa, şampuanınız size uygundur.
- Saç telini, yani keratin yapısını, bozmayacak sıcaklıkta ılık su kullanın.
- Saçlarınıza nazik davranın. Şampuanlama süresini bir-iki dakikayı geçirmeyin. Sert ovuşturmalar ve ard arda birçok kez sabun veya şampuan uygulanması keratini yıpratarak kopma ve kırılmalara neden olur.
- Şampuanı, ılık suyla, iyice durulayın. Şampuan kalıntıları, saç dibinde ve saç telinde birikerek saç telinin yapısını bozar.
- Yıkama işlemi esnasında keratin su alarak şişer ve kırılabilirliği artar. Yıkandıktan sonra sert tarama, kurutma işlemi esnasında aşırı sıcak veya kuru hava ile ani kurutma ve germe işlemi (fön gibi) saç kılını harap eder ve saçların uç kısımlarında kırıklar oluşur. Ilık hava ve yumuşak kurulamalar daha uygundur.
- Uzun, dalgalı, kıvrıkcık saçlarda veya boya nedeni ile sertleşmiş saçlarda saç kremi uygulayın. Krem, saç yüzeyinde kayganlık sağlar; tarama veya fırçalama esnasındaki kırılmaları azaltır. Saçlarınız yağlıysa, krem kullanmanıza gerek yoktur.
- Saç tipi, saçın boyu, yaş, cinsiyet, kültür ve ekonomik faktörlere bağlı saç yıkama sıklığı değişebilir. İyi formüle edilmiş ürünlerde (sık yıkamaya uygun şampuanlar) sık ve düzenli temizleme saça zarar vermez. Ancak, düzenli bakım önemlidir.

Saç Kremleri (kondisyonerler)

Saçlardaki yağ ve kirlilikler şampuanlar ile saçtan tamamen temizlendikten sonra saç donuk görünümlü, şekil verilemez ve sert bir hal alır. Saç

kondisyonerleri, yağa benzer bir etkiyle, saçın şekil almasını, parlak hale gelmesini ve yumuşak yapıda olmasını sağlar; saçları mekanik ve kimyasal travmalardan korurlar. Saç taraması ve fırçalanması saç cisminde elektriklenme oluşturur. Kondisyonerler, elektriklenmeyi azaltarak, saçların uçuşmasını engeller. Ayrıca protein içerikleriyle kırık ve zedelenmiş saç uçlarını da onarırlar. Saçlı deride kan dolaşımını hızlandırır. Keratin sentezi için gerekli olan vitamin ve proteinleri içerirler.

Kondisyonerlerin 3 formu vardır.

- **Dakikalık uygulama/anında bakım ürünleri**, en yaygın kullanılan ürünlerdir. Şampundan sonra saç üzerinde 5 dakika bırakılır ve ardından durulanır. Su, yapılandırıcı, lipitler ve kalınlaştırıcılar içererek saçta iyileştirme sağlarlar. Losyon ve likit şeklinde üretilirler.

- **Uzun etkili kremler/yoğun bakım ürünleri**, 20-30 dakika saç üzerinde bırakılır. Daha sonra etken maddelerin saç cisminde geçmesini sağlamak için, ısı uygulanır (saç sıcak havluyla sarılabilir). Bu ürünler, saç telinin daha uzun süre, daha fazla besleyici ürün ile kaplanmasını sağlarlar. Ürünler, sıklıkla, çok kuru saçlar ve hasar görmüş saçlar için kullanılır. Bazen de boyama, dalga işlemi gibi kimyasal işlemlerden önce koruma görevi görürler. Genellikle haftada 1-2 kere uygulanmalıdır. Krem yapısında üretilirler.

- **Saçta bırakılan-Kalıcı kremler**, saç kurutulduktan sonra masaj yapılarak uygulanır ve bir sonraki yıkamaya kadar saç üzerinde bırakılır. Protein içeren bu ürünler, likit ve sprey yapısındadır. Kuru ve hasar görmüş saçlar için uygundur.

Fön losyonları

Anında bakım ürünlerine benzer maddeler içerirler. Ancak yağ içermezler ve saçta kalabilirler. Saçı havluyla kuruladıktan sonra şekillendirmeden önce uygulanırlar. Saçı, fönün olumsuz etkilerinden korurlar. Ayrıca;

- ✓Fön yaparken ya da saçınızı kuruturken, metal fırçalar kullanmayın. Kemik ya da tahta fırçalar kullanın. Metal fırçalar, sıcaklığın etkisini daha da artırıcı etki göstererek, saçınıza zarar verirler.

- ✓Fön makinenizi saçınızdan en az 15 cm uzaklıkta tutun.

- ✓Fönden sonra saçınızın soğuması için bekleyin ya da en sonunda

soğuk ısı tutun.

✓ Çok uzun süreli fön çekmeyin. Çünkü, çok kuruyan saçlar hem şekil almaz hem de kırılır. Eğer bu durumda kalırsanız saçı tekrar nemlendirin.

Saça şekil veren ürünler

Şampuanlama ve kremlleme sonrasında, saçın düzenlenmesini sağlamak amacıyla, saça şekil veren ürünler kullanılırlar. Bu amaçla sprey formunda **saç spreyleri**, jel formunda **jöleler** kullanılır. Bu ürünleri kullanırken dikkatli olun.

✓ Dalgalı, düz ya da kıvrıkcık... Saçınızı tanıyın ve doğru bakım ya da şekil verici ürünler kullanın.

✓ Kuaförünüzden saçınızı kolay kullanabileceğiniz uygun kesim isteyin. Örneğin, saçlarınız gürse, hacmi azaltmak ve hareket kazandırmak için uçlarına katlı kesim uygulamasını isteyebilirsiniz. Saçlarınız kıvrıkcık ise, tarama sırasında kolay kırılabileceğinden, elle şekil verebileceğiniz kısa ve katlı kesim isteyebilirsiniz.

✓ Ürünleri saç uçlarına uygulayın; saç köküne gelmemesine dikkat edin.

✓ Çok yoğun miktarda kullanmayın. Avuç içlerinizde dağıttığınız ürünü, hafif hareketlerle saçlarınıza yedinin.

✓ İnce dişli dar taraklarla saçınıza şekil vermeyin. Çekme ve gerilme ile saçlarınız kırılır.

✓ Ürünleri, akşam yatmadan önce mutlaka saçınızdan arındırın. Sertleşmiş saçlarınız, yastıkla sürtünme sırasında kırılır.

Kuru saç ve bakımı

Kuru saç, normal parlaklık ve yapısını devam ettirmek için yeterli nem ve yağ içeriği olmayan saçları tanımlamak için kullanılır. Saçlarda kurumaya neden olan etkenler;

- ✓ Saçları gereğinden fazla yıkama
- ✓ Sert deterjanlar içeren ürünler kullanmak
- ✓ Sık ve sıcak ısıda kurutma
- ✓ Kuru veya farklı iklim şartları

- ✓ Dengesiz diyetler
- ✓ Birlikte bulunan hastalıklar (tiroid hastalıkları gibi hormonal nedenler)
- ✓ Bazı ilaçlar (tansiyon ilaçları, lipit dengeleyiciler, epilepsi ilaçları vb)

Eğer saçlarınız kuruyorsa;

- ✓ Daha az sıklıkla yıkayın (haftada sadece bir veya iki defa)

Evde hazırlayabileceğiniz doğal nem maskesi

Yaklaşık bir fincan zeytinyağı (susam yağı ya da badem yağı da olabilir) ile bir kaşık yoğurdu karıştırın. Saçlarınızı yıkandıktan sonra bu karışımı saç diplerinize yayarak, 10-15 dakika masaj yapın. Saçlarınızı sıcak havluyla sarın. Bir saat sonra ılık su ve uygun şampuanla yıkayın. Yağ karışımı saçlarınızı nemlendirecek, yumuşatacaktır. Yoğurt ise protein ve hidroksi asit olup, saç derinizi besleyecek, arındıracak ve kan dolaşımını uyaracaktır.

- ✓ Temizleyici etkisi az, yumuşak şampuanlar kullanın
- ✓ Kurutma makinesi ve sert taraklar kullanmayın. Makineyi en az

15 cm mesafeden kullanın. Kurutma işlemi bittikten sonra, saçınızın soğuması için bekleyin ya da soğuk ısı tutun.

- ✓ Gerekirse saç kremi kullanın

Yağlı saç ve bakımı

Saç derisi tarafından salgılanan yağ, aslında saç telini güçlendiren ve saç derisini koruyan, saç kremlerine benzer, bir maddedir. Ancak hormonal düzensizlikler, genetik özellikler, stres ve yanlış kullanılan bakım ürünleri yağ salgılanmasını artırabilir; sonuçta saçlar yağlanır, ağırlaşır ve donuklaşır. Çabuk yağlanan saçlar kirlilik hissi oluşturmaların yanında görünümü de olumsuz etkilerler.

- ✓ Saçların ve saçlı derinin yıkandıktan 1-2 gün sonra yağlanması yağ bezlerinin etkin olarak çalıştığını gösterir. Yağlanmanın birkaç saat içinde olması yağ bezlerinin aşırı işleve sahip olduğunu gösterir. Mutlaka dermatolog kontrolü gereklidir.

Saçlarınızın yağlanmasını azaltmak için....

- Saçlarınızı, en fazla günde bir kez şampuanla yıkayın. Şampuanı, 5 dakika süre ile, saçlı deride köpürmüş durumda bırakıp, daha sonra bol suyla durulayın. Saçların yağlandıkça çok sık yıkanması tepkisel olarak daha fazla yağlanmasına neden olabilir.
- Şampuanlama sırasında, şampuanın etkinliğini arttırmak için, saçlı deriye hafif bir masaj uygulayın ve saçlarınızı ılık suyla durulayın.
- Şampuanları gereğinden az miktarda kullanın.
- Yağlı saçlar için uygun, temizleyici özelliği yoğun olan şampuanlar kullanın. Bu şampuanların formülünde alkol bulunması yağ çözünmesi için önemlidir.
- Saçlarınızı, doğal olarak kurutun; çok sıcak hava akımı ile kurutmayın.
- Saçlarınızı çok sık taramayın ve fırçalamayın. Tarama ve fırçalama işlemleri sırasında saçlı derideki yağ saçlara yayılır.
- Fırçalama işlemi sırasında saçları dipten yukarı kaldırın ve başın tepe kısmına doğru yönlendirin.
- Eğer krem kullanacaksanız, az yağlı olanları, daha da iyisi tamamen yağsız (oil-free) olanları seçin; uygulamayı, saç dipleri yerine, uç kısımlara yapın.
- Aşırı sıcak ve nem yağ üretimini arttırır. Bu tür ortamlardan olabildiğince kaçının.
- Stres hormonal aktiviteyi uyararak yağ salgısını arttırır. Stresten uzak durun.
- Tıbbi şampuanlar yağ ve kepeklenmeyi etkin bir şekilde uzaklaştırır, bakteri ve mantarlara karşı etkilidir.

Evde hazırlayabileceğiniz temizleyici/arındırıcı maske

Bir fincan yoğurt ile bir limon suyunu (ada çayından hazırlanmış çay da olabilir) karıştırın. Saç diplerine uygulayın. Bir saat bekletin. Bol suyla durulayıp, şampuan ile yıkayın. Limon ya da adaçayı, saç diplerinizi arındırır, temizler. Yoğur, besler, onarır.

Saçlarınız mat görünüyorsa

Çok sık fön kullanmak, rüzgar, ısı değişimleri, perma veya saç boyası, saçların yapısını zorlar veya saç derisinde pürüzlere yol açar. Sonuçta saçlar ışık yansıtmaz, bakımsız ve mat bir hale gelir.

- ✓Limon suyunu veya elma sirkesini soğuk suyla konsantre hale getirin. Saçlarınızı yıkadıktan sonra bu karışımla durulayın. Bu tip karışımlar saç yüzeyini düzgünleştirir.
- ✓Saçlarınızı şampuanlama işleminden sonra çok iyi bir şekilde durulamaya dikkat edin.
- ✓Bakım yağları içeren şekillendirme ürünleri kullanın
- ✓Mat görünen saçlarınıza haftada bir kez bitki proteini içeren kürler uygulayın. Multivitamin kürleri de saçlara sağlık ve parlaklık verir

Saç dökülmesi

Saç, her türlü sosyal ortamda, kişinin ilk göze çarpan özelliklerindedir. Nedeni ne olursa olsun, saç dökülmesi ya da dökülme riski, birçoğumuz için korkulu bir rüyadır.

Saç dökülmesine bağlı dış görünüm ile ilgili olumsuz kaygılar, psikolojik sorunlar oluşturur, yaşam kalitesini etkiler.

Saç dökülmesinin pek çok nedeni vardır. Öncelikle, günde 80-100 adet saç telimiz ömrünü tamamlayarak dökülür; yerini yeni, genç, sağlıklı saçlara bırakır. Bu sayının üzerinde dökülme olduğunda, saçlarımız alarm veriyordur. Ağır ve kronik hastalıklar, ilaçlar, beslenme bozuklukları, hızlı yapılan şok diyetler, cerrahi bir işlem için genel anestezi almak ve psikolojik stres gibi faktörlerle saç dökülmesi tetiklenebilir. Örneğin saç dökülmesi; anemi, protein eksikliği, şeker hastalığı veya tiroid bezinin az çalışması gibi hormonal bozuklukların bir belirtisi de olabilir. Proteinden fakir diyetler yapan kişilerde protein eksikliği oluşur. Vücut proteinin koruyabilmek için saçları dinlenme-tatil dönemine sokar. 2-3 ay sonra yoğun bir şekilde saç dökülmesi başlar.

Konunun uzmanı, bir dermatolog yardımı almak en doğrusu...

Saç dökülmesinin sebebini araştırmak ve sebebe yönelik tedavisi için bir dermatolog yardımı almalıyız.

Saç derisinin muayenesi, saç tellerinin tetkiki ve kan analizleri ile dökülmenin nedeni belirlenmelidir. Ardından tedavi düzenlenir. Saç dökülmesinin erken dönemlerinde yapılan tedaviler çok başarılıdır. İlerleyen dönemlerde kıl kökleri zayıflayıp, öldüğü için daha çok cerrahi tedaviler uygun olabilir.

Tedavisinde; bazı sprey ve ampul şeklinde solüsyonlar (saç kökünün dolaşımını artırır, gerekli vitamin ve mineralleri taşırlar), kortizonlu ilaçlar, besin desteği tabletler (biotin, çinko, vitaminler, mineraller vb) saç mezoterapisi ve saç ekimi uygulanır.

Uygunsuz kozmetik işlemlerden kaçının...

Saça uygulanan her türlü boya, renk açma, perma veya düzleştirme işlemleri, uygun koşullarda yapılmazsa, saça zarar verebilir. Bu işlemlerin aynı anda ve sık tekrarlanması da saç kaybını ve hasarını tetikler. Saçı sık sık yıkamak, taramak, fönlemek de saçı kırarak dökülmesine neden olur. Özellikle bayanlarda, saçı sıkıca toplamak ve hep aynı saç şeklini korumak da gerilmeye bağlı saç dökülmesine neden olabilir.

Saç mezoterapisi

Kıl köklerini besleyen vitaminler ve kan dolaşımını artırıcı ilaçlar direk kıl köklerine, çok ince uçlu kılcal iğneler vasıtasıyla enjekte edilir. 8 - 10 haftalık tedavi süresince haftada 1 seans uygulanan ilaçlarla saç dökülmesi tamamen engellenir ve yeni saçların çıkması ile birlikte saçlarda dolgunluk, hacim artışı, parlaklık, saç kalitesinde yumuşama görülür. Saç mezoterapisi ile yeni ve canlı saçlara kavuşulur.

Saçlarımız neden dökülür?

- Genetik yatkınlık
- Mevsim değişimleri
- Hormonal faktörler (tiroid hastalıkları, doğum sonrası, menopoz öncesi ve sonrası, androjen fazlalığı)
- Stres ve duygusal şok gibi psikolojik faktörler
- Ağır hastalıklar, cerrahi müdahaleler (ateşli hastalıklar, kronik hastalıklar)
- Anemi, beslenme bozuklukları (biotin, demir, çinko, protein eksikliği ve düşük kalorili diyetler)
- Uzun süreli ilaç kullanma (epilepsi, depresyon ilaçları, yüksek doz A vitamini, kemoterapi ilaçları vb)
- Saça uygulanan kozmetik işlemler
- Saç derisindeki hastalıklar

Erkek tipi saç dökülmesi (androgenetik alopesi)

Saç dökülmesinin en önemli nedeni, erkeklerin bir çoğunda karşımıza çıkan, erkek tipi androgenetik saç dökülmesidir. Bu tip saç dökülmesi, tamamen genetik bir sorundur. Bir erkek genetik olarak kelliğe şifrelenmişse, kaderini değiştirmesi, en azından şimdilik mümkün değildir. Nasıl gözlerimizin rengini değiştirme gibi bir şansımız yoksa saçlarınızın dökülmesini durdurma gibi bir şansınızda yoktur. İleriki yıllarda gen mühendisliğindeki gelişmeler saçlarınızın dökülmesine neden olan geni ortadan kaldırarak saç dökülmesinin durdurulmasını sağlayabilir.

Erkek tipi saç dökülmesinin tek nedeni, erkeklik hormonu olan testesteronun, bir yan ürünü olan dihidrotesteronun saçın inceliş ve kısalmasına (minyatürleşme) ve dökülmesine neden olmasıdır. Başın tepe kısmındaki ve şakaklardaki saçlar, minyatürleşmeye (incelir) başlar. Zamanla şakaklardaki saç sınırı daha da geriler, tepe kısmında giderek daha da kelleşen bir bölge kalır. 25 yaşına kadar erkeklerin %25'ini, 40 yaşına kadar yüzde 40'ını, 50 yaşına kadar %50'ini etkiler.

Günümüzde ağızdan alınan ilaçlar ve dıştan sürülen bir takım kozmetik ya da tıbbi ürünlerle, bu sorun giderilmeye çalışılmaktadır.

İnsan derisi yüz binlerce saç üreten fabrikaya benzetilirse...

Bu fabrikanın ürünü saç telidir. Herhangi bir fabrikada olabileceği gibi, üretimin arttığı, azaldığı veya ürünün kalitesinde bozulmaların olduğu dönemler yaşanabilir. Periyodik bakım ya da planlanmış tatil dönemlerinde üretimde duraksamalar olabilir. Sayısız pek çok faktörün, bir fabrikanın verimliliğini etkileyebileceği gibi, beslenme bozuklukları, hastalıklar, tıbbi tedaviler, fiziksel veya psikolojik stres gibi duygusal heyecan farklı biyolojik faktörler de değişik mekanizmalarla saçın büyüme ve gelişmesinde olumsuz etkilere yol açabilir. Fabrika gibi tam anlamıyla çalıştığında, saç fabrikası da, insan derisinin kendine ait kısımlarının görünüş olarak tam olarak kapanmasını sağlayacak miktarda saç üretebilir. Bu fabrikanın makinelerinde, bireysel olarak veya total olarak fonksiyon bozuklukları yaşandığında, saçlarda lokal ya da genel dökülmeler; saç folikülü ya da saç teli yapısında bozulmalar ortaya çıkabilir.