

Kaunite juuste nimel

Soovid, et su juuksed oleksid pilkupüüdvalt terved ja läikivad, kuid oled nõutu, kuidas seda saavutada? Juuste Akadeemia juukseuurijad Aire Nõmm ja Kerli Mägar teavad juustest kõike – töötavad nad ju iga päev mikroskoobiga, mis suurendab juuksekarva koguni 400 korda! – ning aitavad Marie Claire'il sellele küsimusele vastuseid leida.

tekst Agnes Säde foto Bulls

JUUKSED – TERVISE MÕODUPUU

Juuksejuured näitavad organismi tervislikku seisundit paremini, kui arvatagi oskad. Kuna juuksed ei ole inimesele elulise tähtsusega, siis tagab organism probleemide korral ennekõike teiste organite heaolu, jättes juuksed vaeslapse ossa. Näiteks juuste väljalangemine viitab organismis tekkinud haiguslikele protsessidele veel enne, kui organism päriselt haigestub. Stress soodustab immuunsüsteemi nõrgenemist ja halbade bakterite kasvu, mis viib tasakaalust välja ka peanaha normaalse mikrofloora, põhjustades sügelust, punetust või tundlikkust. Loomulikult näitavad juuksed ära ka selle, kui õigesti ja nende eest hoolt kannad, milline on sinu elustiil ja toitumine.

MIKS ON TOITUMINE OLULINE?

Juuksed vajavad toitaineid nagu kõik teised organid meie kehas ning nad saavad neid sellest, mida me sööme. Juus sisaldab 70–80% proteiini ehk valku, seega peaksime sööma iga päev valgurikkaid toiduaineid, nagu kala, linnuliha (väga valgurikas on kanaliha), kanamuna. Et tagada juuste elastsus ja elujõulisus, peab meie organism saama piisavalt (1,5–2 liitrit) puhast joogivett. Juuste jaoks on äärmiselt vajalikud ka oomegarasvhapped.

Kuna juus saab oma toitained kätte toiduahelas kõige viimasena, siis see tähendab, et pidades dieeti, mil kogu organismis tekib toitainete vaegus, ei jää juustele peaaegu midagi ning mõne aja möödudes hakkavad need välja langema.

Ka mitmesugused allergiad võivad juuste seisukorda mõjutada. Näiteks laktoositalumatuse pärsib

juuksejuure rakkude arengut, mis võib viia juuste kasvuhäirete ja väljalangemiseni. Seetõttu tuleks seede- ja allergiliste reaktsioonide, väsimuse ja juuste väljalangemise korral nõu pidada ka allergoloogiga.

Vähem tähtis ei ole ka söödava toidu puhtus. Igasugused lisaained meie toidus võivad organismi ohustada, põhjustades allergiaid, kõõma, naha sügelust ja ärritust. Eriti tuleks vältida E621 (lõhna- ja maitsetugevdaja), E951 (magustusaine aspartaam) ja E211 (säilitusaine).

KUI TUNDUB, ET JUUKSED EI KASVA

Keskmiselt on juukse kasvutsükkel 2–6 aastat, mis koosneb eri kasvufaasidest. Iga juuksekarv on ise faasis: osa sünnib, osa kasvab, osa sureb ja osa on puhkefaasis. Kui juuste kasv on aeglustunud või esineb juuste väljalangust (iga päev 50–100 juuksekarva väljalangemine on normaalne!) tähendab see alati probleeme juuksejuure rakkudes ja nende kasvus ning seda, et juus sureb enne oma geneetilise kasvutsükli lõppu.

Hea vereringe (eelkõige peas) on juuste kasvu seisukohast üks olulisemaid tegureid, sest tänu vereringele toimub toitainete transport juuksesibulasse ning juuksejuur saab vajalikud toitained kätte alles sealt. Veresoone aga, mis juuksesibulasse toitaineid transpordivad, on läbimõõduga 0,003 mm. Seepärast on väga tähtis olla füüsiliselt aktiivne ning viibida palju värskes õhus. Vereringet aitavad parandada ka peamassaaž ning looduslikust turbast peanahamask. Viimase tegemiseks tuleb turvas võrdlemisi paksu kihina peanahale kanda, panna pähe kilemüts, et vältida turba kuivamist, ning lasta mõjuda umbes

20 minutit, saunas 15 minutit. Pärast mõjuaja lõppu piisab vaid turba mahapesemisest sooja veega – nii mõjub turba raviv toime edasi. Peanahamassaaži tegemiseks võid kanda peanahale enne näiteks Dr. Hauschka neemipuu juukseõli, milles sisalduvad rosmariini eeterlik õli ja nisuiduõli ergutavad peanaha vereringet veelgi, toitvad taimeõlid, neemipuulehtede ja kummeliõite tõmmised aga lisavad juustele elujõudu ja pehmust.

HOOLDA JUUKSEID HELLALT

Vastupidi viimasel ajal laialt levinud arusaamale, et juukseid võib pesta iga päev, pole see peanaha seisukohast teeps mitte hea. Juukseid iga päev pestes kahjustame peanaha normaalselt mikrofloorat, mis kaitseb peanaha ja juuksejuuri halbade bakterite eest. Mikrofloora taastub 24 tunni jooksul, seetõttu oleks ideaalne pesta juukseid iga 3–4 päeva järel. Juukseid tuleb pesta pea alaspidi, sõrmedega peanaha masseerides. Pärast pesu kuivata juuksed suuremast veest ning kanna juustele palsam, mis tuleb välja loputada jaheda veega, et juuksesoomused sulguksid.

Mis aga paljudel kindlasti tegemata jääb, on peanaha sügavpuhastus. Peanaha poorid on meie nahapinnal kõige suurema läbimõõduga, mistõttu koguneb mustus koos hooldustoodete jääkidega nahapinnale ja pooridesse. Tavalise juuksepesuga puhastame peanaha pinna ja juuksed, sügavpuhastus teeb aga sügavuti puhtaks ka nahapoorid, mis on väga tähtis, kuna juuksejuured vajavad õigeks toimimiseks ka hapnikku. Sügavpuhastust tuleks teha 1–4 korda kuus.

Kuna juuksed ei talu kuumust, mis on üle 50 kraadi, on sauna minnes kaitsev müts või rätik hädavajalik, muidu riskid elutute, kuivade ja katkevate juustega. Samuti väldi tooteid, mis sisaldavad silikooni (esineb nimetustega Dimethicone, Trimethicone, Polysilicone, Amodimethicone, Cyclomethicone, Siloxane, Cyclopentasiloxane), kuna vees lahustumatu silikoon ladestub peanahale ning tavalise šampooniga seda välja pesta ei saa. Eelista võimalikult looduslike šampoone ja palsameid, mis ei riku naha normaalselt mikrofloorat (hea valik on näiteks Sante, Lavera, Florame või Dr. Hauschka). ■