

# Pielęgnacja włosów po wakacjach

*Autor: mgr Anna Borusiewicz*

Po wakacjach większość z nas ma problem z wysuszonymi od słońca włosami. Żelazna zasada której powinniśmy zawsze się trzymać w czasie letniego sezonu, to regularne stosowanie kosmetyków z filtrami UV, specjalnie przeznaczonymi do ochrony włosów wystawianych na ekspozycje słoneczne.

Okres wakacyjny sprzyja kąpielom w morskiej słonej wodzie co powoduje, że włosy tracą swój blask. Zazwyczaj pamiętamy o pielęgnacji skóry, ale zapominamy o pielęgnacji włosów i o tym, że potrzebują one ochrony i nawilżania w takim samym stopniu jak skóra. Po ekspozycji słonecznej nasze włosy bez preparatów ochraniających najczęściej stają się łamliwe, suche oraz wypłowiłe. Uszkodzenie włosów pod wpływem promieniowania jest procesem nieodwracalnym, ponieważ dochodzi do rozerwania wiązań białkowych struktury włosa. Słońce narusza otoczkę lipidową – tłuszczową włosa, co powoduje, że tracą one połysk, elastyczność, stają się sztywne, matowe a ich końcówki są bardzo podatne na rozdwanie się.

Co należy więc zrobić, kiedy po powrocie z urlopu, z przykrością stwierdzamy, że takie właśnie stały się nasze włosy ?

Najprostszy sposób to podcięcie w salonie fryzjerskim zniszczonych końcówek połączone z intensywnym zabiegiem oczyszczającym – nawilżającym. Polecam do tego typu kuracji rekonstrukcję włosa firmy JOICO, składającą się z cztero stopniowej trwałej odbudowy włosa (szczegóły [www.joicopolska.pl](http://www.joicopolska.pl))

Należy pamiętać, że włosy suche wymagają specjalnej troski, ich pielęgnacja powinna obejmować zabiegi odbudowujące osłabioną strukturę włosa. Do mycia włosów polecam jedynie szampony nawilżające. Po myciu możesz zastosować odżywkę lub balsamy np. Reginol – odżywka w sprayu firmy Framesi, (raz w tygodniu polecam ampułki regeneracyjne firmy Alfaparf), aby włosy wygładzić, ochronić oraz zregenerować. Możesz również pielęgnację uzupełnić o masaż głowy i saunę połączoną razem z maską nawilżającą.

Domowy sposób wykonania sauny – na umyte włosy nałóż maseczkę nawilżającą, przykryj foliowym czepek i zrób sobie 20 minutową kąpiel w wannie z gorącą wodą. Do czesania włosów powinnaś wybrać grzebienie lub szczotki o rzadko rozmieszczanych zębach. Tuż przed czesaniem użyj specjalnego toniku – polecam Reginol- spray firmy Framesi do włosów suchych, lub zastosuj delikatne olejki do pielęgnacji włosów suchych – serum diamentowe firmy Alfaparf. Warto również rozpocząć pielęgnację od wewnątrz i uzupełnić niedobory żywieniowe w produkty bogate przede wszystkim w witaminy A i E. Można również rozpocząć przyjmowanie gotowych suplementów np. wyciąg ze skrzypu polnego z witaminami.

### **Pamiętaj !**

aby mieć piękne włosy, powinnaś unikać:

- suszenia włosów gorącym strumieniem powietrza , prostownic i lokówek o temperaturze powyżej 120 stopni- wszystko to niszczy otoczkę i łuskę włosa co powoduje szybsze wyparowywanie wody; o ile to możliwe przez jakiś czas po wakacjach pozwól włosom schnąć naturalnie
- intensywnego wycierania ręcznikiem – włosy po umyciu należy zawsze owijać ręcznikiem i wgniatać delikatnie we włosy.
- spania z mokrymi włosami- powoduje to splątanie się włosów a ocieranie mokrymi włosami o poduszkę osłabia łuski włosa
- dieta – brak odpowiednich substancji odżywczych, spowodowany gwałtownym odchudzaniem, może spowodować, że nasze włosy stracą swój blask i zaczną wypadać, warto rozpocząć przyjmowanie suplementów odżywczych, który wzmocnią nasze włosy np. skrzyp polny, silica – dostępne w aptece.

### **Przy pielęgnacji włosów ważna jest również technika mycia głowy:**

1. Zmocz głowę letnią wodą, w dłoni rozprowadź niewielką ilość szamponu i nanieś je na włosy.
2. Szampon rozprowadzaj po skórze głowy okrągłymi ruchami, dzięki czemu wykonasz tzw. automasaż i poprawisz ukrwienie skóry głowy, następnie przejdź na włosy, delikatnie wgniatając pianę w ich powierzchnię.

3. Spłucz głowę letnią wodą, powtórz nałożenie szamponu – mycie głowy możesz zakończyć chłodniejszą wodą, zamkniesz w ten sposób łuski włosów, co spowoduje że włosy będą bardziej błyszczące
4. Nie wycieraj mocno włosów, w ten sposób jedynie je popłuczysz, postaraj się, wykonać to delikatnie, tak, aby woda sama wsiąkła w ręcznik.

**Preparaty pielęgnacyjne, które stosuję w salonie i polecam do pielęgnacji w domu:**

- Szampon i Maseczka nawilżająca Moisture kick firmy Schwarzkopf
- Szampon i odżywka odbudowująca K-pak firmy Joico
- Odżywka spray Reginol firmy Framesi (szczególnie polecam do rozdwojonych końcówek)
- Maska termiczna Lifetex firmy Wella,

**Domowe receptury wspomagające regenerację włosów:**

1. Maseczka do włosów „Jajeczna” – żółtko wymieszaj z 2 łyżkami ciepłej oliwy z oliwek. Rozprowadzić masę na wilgotnych włosach i wmasuj w skórę głowy. Na koniec głowę owiń folią i ręcznikiem, maseczkę trzeba spłukać po 20 – 30 minutach.
2. Maska II – maseczka z witamin i żółtka – 10 kropli witaminy A i E wymieszaj z żółtkiem. Maseczkę nałóż na skórę głowy i włosy, owiń głowę foliowym czepkiem i ręcznikiem. Po 20-30 minutach spłucz włosy wodą z dodatkiem soku z cytryny. Maseczki nie należy stosować częściej niż raz na dwa tygodnie.

**Pamiętaj, że domowe maseczki z dodatkiem oliwy zaw  
ze stosujemy**

**PRZED MYCIEM WŁOSÓW!**

*A na przyszłe wakacje...*

*W trakcie opalania i aktywnego wypoczynku polecam aby zakładać przewiewne czapki, lub kapelusze. Przy każdej ekspozycji słonecznej i kąpieli warto używać np. nietłustą mgiełkę firmy Matrix- Biolage lub spray ochronny lifetex Sun*

*firmy*

*Wella*

*Professionals,*

*a wtedy nasze włosy nie odczują tak bardzo skutków naszego urlopu 😊*