



## Jak prawidłowo czesać włosy?

**Prawidłowe czesanie włosów jest istotne nie tylko po to by nie mieć kołtunów, ale również dla dobrej kondycji włosów. Nieprawidłowe rozczesywanie włosów może jednak przynieść więcej szkody niż pożytku, bardzo łatwo bowiem zniszczyć włosy i je połamać. Jak prawidłowo czesać włosy podpowiada trycholog.**

Porowatość włosów to nic innego jak poziom rozchylenia łusek włosa. Włosy składają się z niejednorodnej porowatej struktury, a płaczą się dlatego że zahaczają o siebie swoje łuski. Włosy ciężkie, proste i niskoporowate płaczą się rzadziej niż te puszyste o otwartej łusce. Dlatego tak istotne oprócz odpowiedniej pielęgnacji jest również ich właściwe czesanie.

Najważniejszy podczas rozczesywania jest prawidłowy kierunek, zazwyczaj robimy to źle. Włosy powinno czesać się od szyi do czoła, robić to powoli i dokładnie do góry. W ten sposób nie narazimy się na dodatkowe uszkodzenia łodygi włosa. Warto również rozdzielać po kolei poszczególne pasma i dopiero kiedy mamy pewność, że nie ma kołtunów można przeczesać całe włosy szczotką. Warto również w ostatniej fazie czesania przytrzymać włosy u nasady wówczas nie naciągniemy niepotrzebnie cebulek.

*Czesząc prawidłowo włosy możemy pobudzić również krążenie krwi w skórze głowy, które pobudzi cebulki do wzrostu. Czesanie włosów pozwala również na dotlenienie skóry głowy. Podczas czesania przy użyciu właściwej szczotki dostosowanej do odpowiedniego rodzaju włosów możemy również rozprowadzić równomiernie na włosach sebum, które zostało wydzielone przez gruczoły łojowe. Prawidłowo rozprowadzone sebum może zapewnić włosom ochronę przed czynnikami zewnętrznymi takimi jak wiatr czy słońce. Prawidłowe czesanie pozwala również na usunięcie nadmiaru zanieczyszczeń zalegających we fryzurze czy też martwych włosów.* - wyjaśnia Anna Mackojć, trycholog i biotechnolog z Instytutu Trychologii.

Podczas czesania nie powinno się również przechylać głowy w dół, ponieważ takie nienaturalne ustawienie cebulek, pomimo że daje efekt uniesienia u nasady, przy wielokrotnym stosowaniu może doprowadzić do osłabienia kondycji włosów. Uniesienie u nasady można uzyskać poprzez naciągnięcie włosów na szczotkę, jednak nie należy tego robić głową w dół.

*Nie bez znaczenia jest również to czym czesemy włosy. Grubość włosa ma znaczenie przy wyborze odpowiedniej szczotki. Jeśli nie posiada ona włókna naturalnego lub silikonowego może urywać włosy podczas czesania, szczególnie te cienkie i osłabione. Włókna silikonowe i naturalne nie powodują puszenia się i elektryzowania włosów. W przypadku używania plastikowych szczotek powinno stosować się dodatkowo preparaty antystatyczne, czyli takie które zmieniają ładunek i powodują, że*





*włos się nie elektryzuje. W takich sytuacjach, aby przywrócić odpowiedni ładunek należy zastosować na przykład olejki. Ważne jest jednak, aby nie był to jeden rodzaj olejku jak na przykład arganowy tylko mieszanka. Jeśli czesemy włosy grzebieniem wówczas warto rozczesywać lekko wilgotne, nie mokre włosy.* - wyjaśnia Anna Mackojć, trycholog i biotechnolog z Instytutu Trychologii.

Należy również pamiętać o higienie szczotki. Powinno się ją przemywać szamponem i dezynfekować co jakiś czas. Dodatkowo kiedy posiadamy keratozy skóry głowy bądź stany grzybiczne powinniśmy robić to codziennie. Warto również pamiętać, że każdy domownik powinien mieć osobną szczotkę.

Czesanie włosów jest nieodzownym elementem codziennej pielęgnacji jednak należy pamiętać, że nadmierne szczotkowanie może przyczyniać się do utraty włosów. Czynność tą powinno się wykonywać spokojnie i bez pośpiechu, wówczas oprócz rozczesywania zadamy również o właściwą pielęgnację.

#### **Kontakt dla mediów**

Anna Buczyńska

tel. 662 150 440, e-mail: [a.buczynska@innovationpr.pl](mailto:a.buczynska@innovationpr.pl)

Małgorzata Dębska

Tel. 662 150 880, e-mail: [m.debska@innovationpr.pl](mailto:m.debska@innovationpr.pl)

