



## Nie rób tego swoim włosom

**Gdy nasze włosy są oklapnięte, pozbawione witalności i słabe, często winimy za to naturę. Okazuje się jednak, że w wielu przypadkach to efekt niewłaściwej pielęgnacji i przede wszystkim złych nawyków. Oto kilka podstawowych błędów, których należy unikać, aby nie niszczyć włosów.**

### Zbyt energiczne mycie

Mycie włosów to nie tylko dbanie o higienę, ale również zabieg pielęgnacyjny, dlatego tak istotne jest, aby wykonywać go prawidłowo. Dwukrotne nakładanie szamponu jest kluczowe, jeśli chcemy dobrze oczyścić skórę głowy i usunąć z włosów wszystkie zanieczyszczenia oraz resztki kosmetyków. Istotne jest także dokładne spłukiwanie włosów pomiędzy myciem. Ważne, aby wybierać szampony, które są dostosowane do częstego mycia włosów lub odpowiednie dla ich rodzaju i towarzyszącym im kłopotów, na przykład przetłuszczania się czy bardziej poważnych problemów, jak łuszczyca skóry głowy.

Często popełnianym błędem jest zbyt energiczne pocieranie włosów w trakcie mycia, które może je uszkodzić. Dodatkowo mocne szorowanie zamiast delikatnego wmasowania szamponu w skórę głowy opuszkami palców, pobudza do pracy gruczoły łojowe, w efekcie fryzura szybciej traci świeżość.

### Czesanie i szczotkowanie na mokro

Okazuje się, że tak prozaiczna czynność, jak czesanie i szczotkowanie włosów ma wpływ na ich kondycję, jeśli w jej trakcie popełniamy błędy. Włosy po myciu, nasączone wodą, mają rozchylone łuski, są więc bardziej podatne na uszkodzenia. Czesanie ich na mokro może sprawić, że będą się rozdawały i łamały. W związku z tym warto lepiej rozczesać je dobrze jeszcze przed zmoczeniem. Rozwiązaniem jest także przeczesanie ich pod prysznicem, ale po nałożeniu odżywki i pod warunkiem, że po jej rozprowadzeniu będziemy używać grzebienia z szeroko rozstawionymi zębami. Wówczas odżywka dotrze głębiej do struktury włosa, a kosmyki łatwiej się rozplączą bez ryzyka uszkodzeń.

Prawidłowe czesanie włosów jest jedną z podstawowych zasad pielęgnacji, dlatego warto wiedzieć, że ważny jest także prawidłowy kierunek wykonywania tej czynności. Włosy powinno czesać się od szyi do czoła, robić to powoli i dokładnie do góry, wtedy 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. W ostatniej fazie czesania warto przytrzymać włosy u nasady wówczas nie naciągniemy niepotrzebnie cebulek.





*Jeśli prawidłowo czesemy włosy, dodatkowo także pobudzamy krążenie krwi w skórze głowy, pobudzając cebulki do wzrostu oraz dotleniaamy skórę głowy. Używając 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. Odpowiednie czesanie pozwala także na usunięcie martwych włosów i nadmiaru zanieczyszczeń zalegających we włosach. - wyjaśnia Anna Mackojć, trycholog z Instytutu Trychologii.*

### **Chodzenie spać z mokrymi włosami**

Wilgotne włosy są bardziej podatne na uszkodzenia, dlatego kładąc się spać z mokrymi włosami, możemy wyrządzić im duże szkody. Wilgotne włosy pocierane o poduszkę będą się łamać i rozdawać, co wpłynie negatywnie na ich kondycję i wygląd.

*Mokre włosy powodują, że poduszka staje się wilgotna. Nieświadomie stwarzamy więc idealne środowisko do rozwoju drobnoustrojów. Wilgoć i ciepła głowa sprawiają, że w takich warunkach dochodzi do zaburzenia środowiska drobnoustrojów bytujących fizjologicznie na naszej skórze głowy. Efektem takiego stanu skóry głowy może być zwiększona podatność na wystąpienie keratoz, czyli problemów skóry głowy jak np. łupież. Najlepszym rozwiązaniem, jeśli preferujemy wieczorne mycie włosów, będzie zaplanowanie tej czynności na tyle wcześnie, aby włosy mogły samoczynnie wyschnąć zanim położymy się spać. - radzi Anna Mackojć, trycholog.*

Kładąc się spać z mokrymi włosami, uzyskamy słaby efekt estetyczny rano w postaci pogniecionych kosmyków. Nasza fryzura za pewne następnego dnia po położeniu się spać z mokrymi lub wilgotnymi włosami, nie będzie wyglądała dobrze i może wymagać mocniejszej stylizacji, co dodatkowo osłabia włosy.

Często niepozorne czynności, jakie fundujemy naszym włosom w postaci na przykład zbyt energicznego mycia, czesania na mokro lub kładzenia się spać z mokrymi włosami, osłabiają ich kondycję i niszczą je. Powielając nieprawidłowe nawyki, uszkadzamy nieświadomie włosy, czas to zmienić.

### **Kontakt dla mediów**

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

