



Dobór szamponu ma kluczowe znaczenia dla zdrowia włosów

Kwestia wyboru szamponu wydaje się banalna, jednak wiele osób ma problem z prawidłowym dobraniem preparatu do mycia włosów i skóry głowy. Już na wstępie często popełniamy błąd niewłaściwie dobierając szampon, przede wszystkim do skóry głowy, a to odbija się na jej zdrowiu i kondycji całych włosów. Jak uniknąć tego błędu? Jak dobierać prawidłowo szampon?

Szampon spełnia kluczowe zadanie w codziennej pielęgnacji włosów, gdyż usuwa zanieczyszczenia, pozostałości po kosmetykach stosowanych do stylizacji, kurz i nadmiar łoju. Jest podstawą pielęgnacji włosów, dzięki niemu oczyszczona skóra głowy lepiej „oddycha” i absorbuje składniki odżywcze na kolejnych etapach pielęgnacji. Dlatego warto poświęcić chwilę na zapoznanie się z etykietą i składem szamponu, aby odpowiednio dobrać jego rodzaj do naszych potrzeb. Używając niewłaściwego preparatu do mycia, możemy szkodzić swoim włosom, osłabiając je, pozbawiając sprężystości czy powodując, że będą się szybciej przetłuszczać. Czasami źle dobrany szampon może przyczyniać się także do wypadania włosów.

Szampon należy przede wszystkim dopasować do rodzaju skóry głowy. Dobierając preparat powinniśmy uważnie czytać jego skład i szukać w nim składników aktywnych, takich jak: witaminy, wyciągi i ekstrakty roślinne. Unikajmy kosmetyków przepełnionych różnymi rodzajami alkoholi, które w dłuższym okresie czasu mogą wpływać na przesuszanie skóry głowy czy też włosów. - podpowiada Anna Mackojć, trycholog i biotechnolog z Instytutu Trychologii.

Gdy się przetłuszczają

Należy zdać sobie sprawę, że przede wszystkim przetłuszcza się skóra głowy, a nie włosy. Jest to związane z nadprodukcją sebum przez gruczoły łojowe. Mimo że nadmiar łoju oblepia włosy u nasady, często końcówki pozostają suche, a nawet przesuszone. Zdarza się, że już po kilku godzinach od mycia, nasze włosy wyglądają na nieświeże, dając poczucie dyskomfortu. Do mycia takich włosów, należy wybierać szampony, które przywrócą skórze naturalną równowagę wodno-lipidową. W ich składzie należy szukać składników hamujących aktywność gruczołów łojowych, takich jak: pokrzywa, czarna rzepa, olejek lawendowy.

Jeśli zauważamy problem nadmiernie przetłuszczających się włosów, czemu są winne gruczoły łojowe produkujące zbyt dużo sebum, warto próbować go jak najszybciej rozwiązać. Problem ten często nie





dotyczy tylko kwestii estetycznych, ale także może być związany ze stanem zapalnym skóry głowy i prowadzić do wypadania włosów.

Gdy są suche, zniszczone i delikatne

Jeśli borykamy się z suchymi i zniszczonymi włosami to potrzebujemy szamponów, które będą działały natłuszczająco i odżywczo, ale również będą chronić cebulki. Warto wybierać szampony łagodnie oczyszczające, ale zarazem odżywiające skórę głowy. W składzie kosmetyków powinny się znaleźć na przykład lipidy i proteiny, zapobiegające utracie wody i zabezpieczające przed uszkodzeniami mechanicznymi. Takie włosy wymagają większej uwagi, gdyż są bardziej delikatne, kruche i podatne na zniszczenia. Dlatego już na etapie mycia powinniśmy subtelnie się z nimi obchodzić, nie szarpiąc ich, a przy suszeniu nie pocierając włosów mocno o ręcznik. Włosy suche i zniszczone wymagają większej dawki środków pielęgnacyjnych, które będą zapobiegać rozchylaniu się łusek, będą regularnie je odżywiać i natłuszczać.

Gdy są siwe

Jeśli mamy siwe włosy, których nie chcemy farbować, to warto wybierać szampony, które pomogą nam zachować naturalny, srebrny kolor kosmyków. Szukajmy szamponów, które skutecznie pomogą nam zarówno zadbać o ich kondycję, jak również utrwalać odcień siwizny i zneutralizują żółknięcie keratyny. Coraz więcej osób poszukuje kosmetyków do pielęgnacji siwych włosów, decydując się na pozostawienie ich bez farbowania. Odkąd gwiazdy pojawiły się na czerwonych dywanach z gołębim odcieniem włosów, siwe pasma przestały być tematem tabu, szczególnie u kobiet.

Gdy są z łupieżem

Do włosów z łupieżem potrzebujemy szamponu o działaniu przeciwgrzybicznym, który pomoże w zapobieganiu rogowaceniu się i złuszczenia naskórka. W jego składzie powinny znaleźć się substancje działające kojąco i łagodząco na podrażnioną skórę głowy. Ich zadaniem jest zmniejszenie swędzenia, ale także wsparcie odbudowy struktury włosów i ograniczenie ich wypadania. W szamponach do włosów z łupieżem można szukać takich składników, jak na przykład: aktywny cynk i selen, mentol, witamina E. Często do pojawienia się łupieżu przyczynia się, szczególnie u kobiet, nadużywanie produktów kosmetycznych do stylizacji włosów. Aby skuteczniej zwalczyć to schorzenie skóry głowy, z którym boryka się nawet 50% populacji, warto wybrać się do specjalisty, który zdiagnozuje typ łupieżu i dobierze optymalną terapię.





Źle dobrane kosmetyki, w tym także szampon, mogą prowadzić do osłabienia struktury włosa i zmian skórnych. Jeśli mamy wątpliwości dotyczące doboru preparatów do pielęgnacji skóry głowy i włosów, warto skorzystać z konsultacji trychologa. Specjalista może ocenić zarówno stan włosów, jak również skóry głowy, i dobrać odpowiednią pielęgnację domową. W ramach trichoskopii, nieinwazyjnego badania skóry głowy, cebulki włosa oraz struktury łodygi, specjalista przeprowadzi analizę jakości włosa oraz stopnia odżywienia. Dzięki badaniu zobaczy co dolega włosom, czego im brakuje i jakie działania warto podjąć, aby poprawić zarówno kondycję skóry głowy, jak i łodygi włosa. Codziennie stosowane produkty do pielęgnacji, takie jak m.in. szampon, mogą nam bardzo pomóc, ale nieprawidłowo dobrane także zaszkodzić. – przestrzega Anna Mackojć, trycholog.

Wybór szamponu, tak jak każdego innego kosmetyku do pielęgnacji kosmyków, powinien odpowiadać potrzebom naszej skóry głowy i włosów. Dobierając optymalny szampon należy zwrócić uwagę na kilka aspektów m.in.: jaki detergent jest stosowany w preparacie, jakie jest pH preparatu, ale również na wiek naszej skóry.

Kontakt dla mediów

Anna Buczyńska

tel. 662 150 440, e-mail: a.buczynska@innovationpr.pl