



WŁOSY PO

KIEDY WRACAMY Z URLOPU WYSTARCZY RZUT OKA W LUSTRO I... ZAŁAMUJEMY RĘCE NAD STANEM CZUPRYNY. NASZE WŁOSY WRACAJĄ Z URLOPU PRZEWAŻNIE W NIENAJLEPSZEJ FORMIE. WIATR I SŁOŃCE NIE SPRZYJAJĄ ICH OGÓLNEJ KONDYCJI, DLATEGO JESIENIĄ WYMAGAJĄ SPECJALNEJ, DODATKOWEJ PIELĘGNACJI

TEKST AGATA DOMAŃSKA FOTO AGENCJA

Skutkiem letnich szaleństw nasze włosy bywają przesuszone, gorzej się układają, są pozbawione blasku i sprężystości, nierzadko też wypadają. Bo lato, choć na samopoczucie wpływa wspaniale, bywa wrogiem naszych loków.

WŁOSY W RĘKACH FACHOWCA

Po powrocie z urlopu pierwsze kroki powinnaś skierować do fryzjera, by obciąć końcówki włosów. Nawet, jeśli je zapuszczasz! To ważne, bo... - Włos oddycha przez końcówki, przez które dostaje się do niego tlen i dociera do cebulki - tłumaczy Agnieszka Kalinowska, mistrz fryzjerstwa i właścicielka salonu „Zakład fryzjerski”. - Kiedy jest dotleniona, cały włos jest w lepszej kondycji. Gdy końcówki są rozdwojone, zaburzony jest proces oddychania. Dzięki obcięciu rozdwojonych końcówek przez rdzeń włosa do cebulki dotrze więcej środków odżywczych, które stosujemy, czy to w salonach fryzjerskich, czy w warunkach domowych czy nawet w przypadku szampoonów z witaminami.

Dobrze jest od razu poprosić fachowca, by ocenił stan naszych włosów i polecił zabiegi, które im pomogą. Warto skorzystać z propozycji salonów fryzjerskich, dysponują bowiem doskonałymi, profesjonalnymi specyfikami, wykonanymi z innych komponentów, niż te dostępne w sklepie. Poza tym fryzjer może nam polecić zabiegi przygotowujące włosy na przyjęcie składników odżywczych z kosmetyków, np. saunę do włosów (koszt 20-60 zł).

PIELĘGNACJA W DOMU Jeśli zamierzasz dalsze zabiegi pielęgnacyjne przeprowadzić w domu, powinnaś poprosić fachowca, by pomógł ci je zaplanować. - Każdy włos jest inny i ma inne potrze-

by. Dlatego nie każdy specyfik sprawdzi się na naszej głowie. Fryzjer poleci odpowiednie odżywki, poda sposób ich stosowania oraz czas, jaki powinny leżeć na włosach, bo w grę wchodzi tu grubość włosa, jego jakość oraz rodzaj i stopień zniszczenia - radzi Kalinowska.

Wybieraj szampony regenerujące lub do włosów zniszczonych - już podczas mycia dostarczysz włosom składników odżywczych. Jednak by szampon zadziałał, powinien pozostać na włosach 5-7 minut. Wykorzystaj ten czas na delikatny masaż, który poprawi krążenie w skórze głowy, zrelaksuje ją, usprawni pracę gruczołów łojowych i sprawi, że cebulki będą lepiej odżywione. Masaż powinno się wykonywać okrężnymi ruchami, samymi opuszkami palców. Nie wolno drapać skóry głowy paznokciami, bo możemy uszkodzić naskórek i cebulki włosowe. Kolejna ważna rzecz: dokładnie rozczesz włosy przed myciem, dopóki są suche. Czesanie splątanych i mokrych bardzo je uszkadza, ponieważ są rozciągnięte, mniej elastyczne, słabsze. Mogą się podczas czesania na mokro rwać, rozdawać, niszczyć. Po myciu delikatnie wyciśnij je ręcznikiem i rozczesz palcami. Grzebienia lub szczotki użyj dopiero, gdy poschną lub zostaną zabezpieczone mgiełką do włosów, odżywką w sprayu (np. z płynnym jedwabiem), balsamem czy fluidem.

MASECZKI, ODŻYWKI, BALSAMY...

Kosmetyki do włosów działają regenerująco, odżywczo i nawilżająco. Do dyspozycji mamy maseczki, odżywki, balsamy, woski, płukanki. Różnica polega na działaniu, sposobie stosowania i zawartych składnikach. Balsamy są kosmetykami nawilżającymi, maski i odżywki regenerują i odżywiają, ale są bardziej tłuste

WROGOWIE WŁOSÓW

► SŁOŃCE

Latem, gdy promienie UV operują z większym natężeniem, włosy i skóra głowy narażone są na podrażnienia i uszkodzenia. Cebulki stają się słabe i wypadają razem z włosem. Należy pamiętać o nakryciu głowy, gdy wychodzimy z domu w godzinach największego nasłonecznienia, między godziną 10 a 16. Kto to zaniedba, jesienią powinien skórę głowy odżywić i ukoić.

► WODA

Wielokrotne moczenie włosów i suszenie ich na wietrze czy słońcu działa niekorzystnie. Kiedy włosy schną, parująca woda wysusza skórę głowy. Najgorzej, gdy dzieje się to w czasie największego nasłonecznienia - włosy poddawane są działaniu bardziej destrukcyjnemu niż w wypadku suszarki. Słońce nagrzewa włosy, sprawiając, że otwierają się ich łuski, a wiatr targa i tarmosi, płącąc, łamiąc i uszkadzając. Mokre włosy są rozciągnięte, miękkie i bardziej podatne na uszkodzenia, rwanie i łamanie. Mocne pocieranie ręcznikiem, niszczy je, kruszy i łamie.

► SÓL

Sól po morskiej kąpieli działa wysuszająco. Okleja włosy, zatykając ich łuski i sprawiając, że włos nie może oddychać. Niedotleniona jest też cebulka włosowa. Jeśli się uszkodzi, włosy wypadają.

► STYLIZACJA

Intensywna stylizacja przy użyciu lokówek, suszarek, czy kosmetyków do układania, także niszczy strukturę włosów. Lakier działa wysuszająco ze względu na zawartość alkoholu, a pianki do układania wysuszają ze względu na białko kurze stosowane do ich produkcji. Często wybieramy suszarkę o dużej mocy, trzymamy suszarkę zbyt blisko głowy, a podczas suszenia pocieramy włosy. W efekcie stają się one suche i bardziej łamliwe. Negatywnie na włosy wpływają też nieprofesjonalne, tanie prostownice, które mogą bardzo zniszczyć włosy.

LECIE



WŁOSY FARBOWANE

Latem najbardziej cierpią włosy rozjaśniane, farbowane i po trwałej ondulacji. Działanie chemii osłabia je i narusza ich strukturę. Robią się słabsze, cieńsze i porowate, tracą sprężystość i elastyczność. Przez to są bardziej podatne na uszkodzenia i wpływ warunków atmosferycznych. Wakacje mogą im tak zaszkodzić, że po powrocie trzeba będzie je obciąć. Na szczęście cebulki pozostają zdrowe, więc czupryna znów odrośnie. Możemy im pomóc tabletkami wzmacniającymi włosy, paznokcie i skórę. Ale trzeba pamiętać, że wzmacniamy w ten sposób włosy nie tylko na głowie. Jeśli więc mamy problemy z nadmiernym uwłosieniem, lepiej zmniejszyć dawkę tabletek o połowę. Na poprawę trzeba poczekać, ale dzięki systematycznemu zażywaniu tabletek znacznie działać wyciąg ziołowy, który sprawi, że włosy szybciej odrosną, odzyskają swój blask i dobrą kondycję.

i prawie zawsze komponowane na bazie różnych olejków. Płukanki to przeważnie ziołowe wyciągi, używane do ostatniego płukania włosów; woski są rodzajem ciężkiej i mocno odżywczej maseczki.

WŁOSY CIENKIE, WŁOSY NORMALNE

Przy wyborze odpowiedniej pielęgnacji największą rolę odgrywa rodzaj włosów – radzi specjalista. – Włosy cienkie potrzebują głównie odżywienia i nawilżenia, ale bez obciążającego tłuszczu, który sprawi, że staną się ciężkie i tracą puszystość. Jeśli włosy się przetłuszczają, pielęgnacja powinna zawierać mało składników tłustych, które niepotrzebnie dodatkowo natłuszczają włosy.

Natomiast włosy normalne, ale zniszczone i przesuszone, będą wdzięczne za odżywcze maseczki, w drugiej kolejności ucieszą się z nawilżających balsamów.

W przypadku problemów ze skórą głowy najskuteczniejsze są ziołowe płukanki: wyciąg z rumianku regeneruje i działa przeciwzapalnie na skórę, pokrzywa czy skrzyp ogólnie wzmacniają stan włosów, wyciąg z rzepy wzmacnia, odżywia i nawilża.

W przypadku włosów cienkich maseczki powinno się stosować najwyżej raz w tygodniu, za to balsamy czy płukanki ziołowe można stosować przy każdym myciu. Inne rodzaje włosów lepiej zniosą stosowanie maseczek nawet dwa razy w tygodniu i można w przypadku sięgać po preparaty z olejkami czy płynnym jedwabiem.

NA KAŻDĄ GŁOWĘ Wszystkim włosom dobrze zrobi dodatek keratyny, stanowiącej budulec włosa, lub alg czy wyciągów z koralowca, stanowiących bogactwo mikroelementów i minerałów. Zawsze warto sięgać po odżywki oparte na działającym bardzo odżywczo, nawilżającym i regenerującym miodzie czy odżywczych proteinach z mleka, również w przypadku włosów cienkich. Jeśli nasze włosy są bardzo zniszczone, słabe lub wypadają, posłużą im preparaty w kapsułkach i ampułkach. Zawierają głównie koncentraty ziołowe, silnie działające i pobudzające krążenie, by tlen z organizmu był szybciej dostarczany cebulkom włosowym.

A gdy nasza czupryna straciła połysk, war-

to stosować ziołowe mgiełki, którymi spryskuje się włosy po myciu i delikatnym podsuszeniu ręcznikiem.

Jeśli sięgamy po maseczki ze sklepowej półki, pamiętajmy, że producent podaje na opakowaniu orientacyjny sposób ich użycia. Zawsze warto jest go trochę zmodyfikować do własnych potrzeb. I tak maseczka bez spłukiwania w przypadku włosów cienkich i słabych powinna jednak po 10-15 minut zostać spłukana, by nie obciążała włosów.

Natomiast maseczki tzw. ekspresowe, które, według instrukcji, wystarczy trzymać na głowie 3-5 minut, warto jest zostawić na kwadrans lub dłużej. Im dłużej kosmetyk ma kontakt z włosami, tym więcej substancji odżywczych ma szansę do nich przeniknąć.

WYPŁUCZ PROBLEM Jedną z najbardziej godnych polecenia płukanek, zwłaszcza w przypadku włosów cienkich, choć nie tylko, jest płukanka sokiem z cytryny – radzi pani Kalinowska. – Mycie ciepłą wodą sprawia, że rozchylają się łuski włosa. W dodatku szampony mają zasadowe pH, co sprawia, że łuski otwierają się jeszcze bardziej. Zakwaszenie włosów sprawia, że łuski się zamkną, włos stanie się silniejszy, bardziej sprężysty, błyszczący, rozświetlony. Cytryna zawiera cukry, które włosy odżywiają i usztywniają – dzięki temu nie trzeba już będzie używać pianki do układania, która obciąża i skleja cienkie włosy.

Jak zrobić taką płukankę? Sok z połowy cytryny wetrzeć we włosy po ostatnim płukaniu (w przypadku włosów cienkich warto sok nieco rozcieńczyć).

Jeśli włosom brakuje blasku, pomoże im rozświetlająca płukanka ze skórek pomarańczy (gotuj skórki z dwóch pomarańczy przez 5 minut na małym ogniu, ostudź i polej włosy po myciu i płukaniu) lub płukanka z piwa, korzystna zwłaszcza dla włosów tłustych – dodaj szklankę napoju do ostatniego płukania włosów). Kiedyś układało się przy jego pomocy włosy, a dzięki zawartości witamin z grupy B i białka stanowią ekspresową odżywkę. Zapach piwa się ulatnia z chwilą zastosowania płukanki.

W przypadku włosów zniszczonych pomoże płukanie ich nawilżającym i dodającym połysku mleczkiem kokosowym lub piętnastominutowa, wcierana w wilgotne włosy regenerująca maseczka z pięciu łyżek oleju sezamowego, zmieszanego z żółtkiem (można zamiast żółt-

ka użyć kawałka świeżego, startego na tarce imbiru). Sezam zawiera białka i kwasy tłuszczowe i otacza włosy ochronną otoczką, chroniąc je przed słońcem.

DOMOWE MASECZKI Bardzo dobre i skuteczne maseczki można zafundować włosom także w domu. Jedną z nich jest maska z żółtka i oliwy: trzeba wymieszać żółtko (działa odżywczo i regenerująco, jest bogate w minerały i witaminy), parę łyżek oleju z oliwek, zwykłej oliwy bądź olejku rycynowego (nawilża, natłuszcza, dostarcza rozpuszczalnych w tłuszczach witamin, wygładza, regeneruje). Można dodać kilka łyżek soku z cytryny. Taka maska szybko i skutecznie pomoże włosom zniszczonym i suchym, trzeba ją jednak trzymać na włosach przynajmniej 20-30 minut. - Odżywki działają na

tychmiast, maseczki muszą zostać nieco dłużej na włosach, by zadziałały - radzi Kalinowska. - Trzeba też na nie działać ciepłem, wtedy uwolnią pełnię swych właściwości. Po nałożeniu maski trzeba głowę zawinąć czepkiem foliowym, a następnie ręcznikiem. Dobrze byłoby w czasie trzymania maseczki na włosach skierować na głowę nawiew z suszarki albo siedzieć w gorącej kąpeli.

NAFTĄ I MIODEM Jeśli włosy po lecie wypadają, pomoże maseczka z nafty, która działa regenerująco, jest bogata w minerały i bardzo skutecznie powstrzymuje wypadanie włosów. Całą gamę naft kosmetycznych można kupić w aptece - są oczyszczone i nie mają nieprzyjemnego zapachu, zawierają też wyciągi ziołowe i witaminy. Jak zrobić maseczkę?

Wymieszaj żółtko z kilkoma łyżkami nafty, nałóż na włosy, owiń ręcznikiem, pozostaw na pół godziny, a następnie umyj włosy szamponem.

Zbawienna dla włosów może być również maseczka z miodu, który zawiera pyłki kwiatowe i mnóstwo elementów odżywczych i nawilżających - radzi specjalistka. - Należy kilka łyżek miodu lekko podgrzać, by był płynny (najlepiej wstawiając naczynie z miodem do ciepłej wody), wymieszać z kilkoma łyżkami jogurtu (dostarczy włosom protein z mleka) i wmasować mieszankę we włosy. Można jeszcze wzbogacić maseczkę o żółtko i kilka kropel olejku rycynowego. Należy ją pozostawić na głowie przynajmniej na 20 minut, a następnie zmyć szamponem (jeśli nie dodawałyśmy olejku czy żółtka wystarczy spłukać).

GDY MY WYGRZEWAMY SIĘ NA PLAŻY,
NASZE WŁOSY, ZWŁASZCZA FARBOWANE
I ROZJAŚNIANE, CIERPIĄ. SĄ OSŁABIONE
I DO TEGO STOPNIA PODATNE NA WPŁYW
WARUNKÓW ATMOSFERYCZNYCH, ŻE PO LECIE
MOŻE SIĘ OKAZAĆ, ŻE TRZEBA JE OBCIAĆ.

