5 naturalnych (i prostych!) sposobów na piękne włosy

*W ciągu ostatnich kilku lat zaczęliśmy doceniać moc naturalnych składników i życie w wersji slow. Podejście do własnego ciała z czułością, cierpliwością i zrozumieniem stało się popularne tak wśród profesjonalnych fryzjerów, jak i wszystkich włosomaniaczek. Chciałabyś zmienić swoją codzienną, pielęgnacyjną rutynę? A może chcesz zobaczyć, jak jeszcze pomóc swoim kosmykom? Podpowiadamy, jak zadbać o włosy, aby przywrócić im ich wewnętrzny blask i rozbudzić naturalny potencjał!*

**Rozpoznaj strukturę włosa**

Dobra pielęgnacja to taka, która jest dopasowana do Twojego typu włosa. Rzadko kiedy możemy z czystym sumieniem powiedzieć o kosmetyku, że jest „uniwersalny” (tym bardziej w dobie co raz powszechniejszych alergii i nadwrażliwości).

Wyróżniamy 3 typy włosów:

* wysokoporowaty,
* średnioporowaty,
* niskoporowaty.

Włosy wysokoporowate szybko chłoną wilgoć, ale też szybko schną (głównie końcówki). Są matowe i szorstkie. Dobrze wchłaniają oleje, ale nie lubią zbyt dużej ilości protein. Włosy niskoporowate słabo chłoną wodę, więc też długo schną. Są lśniące i ciężkie, ale za to mało podatne na układanie. Nie najlepiej reagują na proteiny. Włosy średnioporowate są natomiast mieszanką tych dwóch typów.

# **1. Popraw ukrwienie skóry głowy**

Włos nie odzyska sił, jeśli nie zadbasz o skórę głowy! Masaże są najlepszym SPA dla tej nieco zaniedbanej części naszego ciała. Wykonuj je opuszkami palców, delikatnie, okrężnymi ruchami. Skóra głowy jest wrażliwa, więc uważaj, aby jej nie zadrapać. Zbyt energiczny masaż może też nadmiernie pobudzić gruczoły łojowe skóry. Mycie głowy warto zakończyć chłodniejszym prysznicem – pobudzi krążenie w skórze i zamknie łuski włosów.

# **2. Przesuszone kosmyki pod kontrolą**

Lakiery, suche szampony, częste mycie głowy – tak drastyczna walka z przetłuszczającymi się włosami przynosi… odwrotny efekt. Podobnie jak przy niektórych odmianach trądziku. Twarzy zmagającej się z błyszczeniem i wypryskami potrzeba dogłębnego nawilżania, a nie wysuszania. Skóra narażona na działanie substancji przesuszających zaczyna się bronić i produkuje jeszcze więcej sebum niż normalnie. Przyjrzyj się uważnie swoim nawykom. Czy nie obciążasz nadmiernie włosów? Czy celnie dobierasz produkty? Czasami zamiast kosmetycznych eksperymentów lepiej skorzystać z porady trychologa lub dermatologa, którzy pomogą znaleźć prawdziwe źródło kłopotu.

# **3. Odkryj siłę naturalnych olei**

**Z tą naturalną metodą powinny zaprzyjaźnić się posiadaczki włosów wysokoporowatych. Ze strukturą włosa dobrze pracują m.in. takie olejki jak: arganowy, ze słodkich migdałów, jojoba, kokosowy, konopny, lniany, awokado. Jeśli nie przepadasz za stosowaniem olejków w czystej postaci, świetnie sprawdzą się gotowe odżywki z ich dodatkami. Witaminową bombą jest np. lekkie** [serum Czarna Orchidea](https://sklep.wierzbicki-schmidt.pl/produkt/ws-academy-serum-olejek-do-wlosow-czarna-orchidea-50-ml/) **od WS Academy. Wykorzystuje moc** oleju konopnego i oleju z orzechów makadamia, aby odżywić i wygładzić kosmyki. Przy okazji zawiera filtr UV, który chroni włosy przed starzeniem. Innymi składnikami, których warto szukać na etykietach odżywek są: jedwab, kolagen, proteiny ryżu i mleka.

# **4. Bez szarpania i przegrzewania**

Suszarki i prostownice nie są najlepszymi kompanami dla włosów wysokoporowatych. Jeśli jednak nie możesz zrezygnować z suszarki, to najlepiej stosować letnie powietrze i dyfuzor. Nie bez znaczenia jest też temperatura wody, w której myjesz głowę. Gorący prysznic nie uszczęśliwia naszych włosów, ponieważ wzmaga przetłuszczanie się skóry głowy. Na rynku dostępne są specjalne odżywki, które chronią włosy przed działaniem czynników zewnętrznych, zapewniają ochronę termiczną i ułatwiają rozczesywanie, np. odżywka bez spłukiwania [Poranna Rosa](https://sklep.wierzbicki-schmidt.pl/produkt/ws-academy-odzywka-do-wlosow-bez-splukiwania-20w1-poranna-rosa-czarna-orchidea/). Warto wesprzeć się ich bogatym, naturalnym składem w codziennej pielęgnacji.

# **5. Zdrowa dieta**

Zbilansowana dieta jest podstawą w pielęgnacji włosów – to zdanie powtarza się jak mantrę i już dawno przestało robić wrażenie. Ale co zrobić! To naprawdę najważniejszy punkt w walce o wymarzoną burzę loków, sprężyste fale czy idealną taflę. Czego nie powinno zabraknąć w naszym jadłospisie? Żelaza, wapnia, cynku, witaminy B12, kwasów omega-3, keratyny oraz odpowiedniego nawodnienia. Źródłem cennych składników są m.in.: orzechy, nasiona, buraki, ciemnozielone warzywa, ryby morskie, oleje. Z suplementacją mikroelementów i witamin nie ma jednak żartów. Ich nadmiar może być również szkodliwy! Zawsze lepiej więc skonsultować ewentualne niedobory z lekarzem.

**Efekty naturalnej pielęgnacji i dobrych nawyków**

Nie zniechęcaj się brakiem natychmiastowych rezultatów! Pamiętaj, że na kiepską kondycję włosów pracujemy zazwyczaj latami. Naprawienie dużych i małych szkód może zająć trochę czasu. Ważne jest, abyś polubiła swoje (nawet niesforne) włosy i konsekwentnie stosowała się do dobrych porad. W tym całym szaleństwie nie zapomnij o sobie. Odżywcza dieta, odpowiednia ilość snu, złapanie *work-life balance* pozwolą odżyć także i Twoim włosom.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Marka Wierzbicki & Schmidt –** stworzona przez duetstylistów fryzur oraz założycieli sieci salonów fryzjerskich WS Academy. Pomysłodawcy, Andrzej Wierzbicki i Tomasz Schmidt w zawodzie pracują już prawie od 20 lat, odnosząc na tej płaszczyźnie liczne sukcesy.

|  |  |
| --- | --- |
| **Więcej informacji udziela:**  Zuzanna Kowalewska  tel. 661 355 533  zuzanna.kowalewska@dotrelations.pl | http://wierzbicki-schmidt.pl/ |