

Problemy z włosami po zimie - wypadające, połamane, matowe włosy - dowiedz się, jak skutecznie sobie z nim poradzić

Matowe, łamliwe, przesuszone? A może osłabione i nadmiernie wypadające? Niestety takie kłopoty z włosami bardzo często pojawiają się i nasilają zimą. Zła kondycja i nieestetyczny wygląd włosów to problem, z którym wraz z końcem zimowego sezonu, mierzy się bardzo wiele kobiet. Właśnie dlatego, wraz z nadejściem wiosny, trzeba nieco bardziej zagłębić się w zasady skutecznej pielęgnacji. Warto dowiedzieć się, czego tak naprawdę potrzeba włosom na wiosnę, aby obudzić je z zimowego snu, pobudzić do wzrostu i odzyskać ich siłę, gęstość oraz zdrowy blask.

Problem nr 1 – włosy przesuszone

Jednym z najczęstszych problemów z włosami po zimie jest ich przesuszenie. Gorące kaloryfery, włączona klimatyzacja, czy nawiewy samochodowe, to warunki wyjątkowo niekorzystne dla włosów. Co więcej, zimą częściej używa się suszarek, których rozgrzane powietrze dodatkowo pozbawia włosy naturalnej wilgoci. W takiej sytuacji niezbędna jest intensywna kuracja nawilżająca, która nie tylko zatrzyma wilgoć we wnętrzu włosa, ale także zabezpieczy go przed ponownym przesuszeniem.

Rozwiązanie – Niebagatelną rolę w procesie restrukturyzacji przesuszonych włosów odgrywa aloes. Roślina ta, bogata w składniki aktywne, witaminy, minerały i aminokwasy, posiada moc głębokiego odżywiania struktury włosów, a także przywraca im blask i miękkość. Warto wiedzieć, że aloes pozytywnie wpływa nie tylko na same włosy, ale także na cebulki, które pobudza do wytężonej pracy. Co więcej, nawilża skórę głowy, łagodząc objawy suchego łupieżu, powstrzymuje swędzenie i niweluje dyskomfort przesuszonej skóry.

Kurację nawilżającą warto więc oprzeć o kosmetyki do włosów, bazujące na aloesie dobrej jakości. Wybierając konkretne produkty stawiamy na te, których skuteczność potwierdzona została testami klinicznymi. Wysoka jakość i zawartość aloesu w produkcie będzie gwarantem skutecznego i szybkiego działania. Oprócz aloesu warto w kosmetykach do włosów szukać wzmacniającego wyciągu z liści pokrzywy i działających ochronnie protein pszenicznych.

Problem nr 2 – włosy zniszczone

Za zimowe zniszczenia na włosach, odpowiada wiele czynników. Są to przede wszystkim minusowe temperatury, czapki z tworzyw sztucznych, „agresywne” kosmetyki, suche szampony. Słaba kondycja włosów objawia się połamaną strukturą, rozdwojonymi końcówkami i odchylonymi łuskami powodującymi plątanie i puszenie się. - mówi Aneta Chachuła - ekspert włoskiej marki Equilibra specjalizującej się w produkcji naturalnych dermokosmetyków do ciała, twarzy i włosów. *Poza tym zimą włosy narażone są na liczne uszkodzenia mechaniczne: zakładanie ciasnych golfów, nakryć głowy i pocieranie włosami o szaliki, kominy, kołnierze kurtek i płaszczy z pewnością nie przyczynia się do poprawy ich kondycji. Zniszczone ekstremalnymi warunkami włosy domagają się głębokiego odżywienia i skutecznej ochrony przed dalszymi uszkodzeniami.* – dodaje ekspert.

Rozwiązanie – Składnik, który poradzi sobie z dogłębnymi uszkodzeniami struktury włosa to masło shea. Ten olejek o stałej konsystencji zwany także karité zawiera alantoinę oraz fitosterole. Masło shea wykazuje właściwości zabezpieczające, ochronne i głęboko nawilżające. Zatrąszy się o nadwyrężone końcówki, wygładzi włosy i uczyni je bardziej sprężyste. Warto w szamponach i odżywkach szukać również wzmacniających białek roślinnych, zapewniającego połysk ekstraktu z liści orzecha włoskiego oraz cennej keratyny ekstrahowanej np. z konopi lub ryżu.

Problem nr 3 – włosy osłabione

Zimą nasza dieta jest o wiele bardziej uboga w owoce i warzywa, co skutkuje niedostateczną ilością witamin i minerałów w organizmie. Niedobór składników odżywczych przekłada się na osłabienie kondycji włosów, które stają się cienkie, podatne na uszkodzenia, wiotkie i trudne do ułożenia. Na słaby stan włosów wpływa także niska temperatura: chłód sprawia, że naczynia włosowate w skądzie obkurczają się, a w efekcie transport składników odżywczych do cebulek zostaje znacznie spowolniony. Włos pozbawiony witamin i minerałów szybciej przechodzi w fazę telogenu i w konsekwencji szybciej wypada.

Rozwiązanie - Oprócz zbilansowanej diety warto postarać się o odpowiednie odżywienie włosów od zewnątrz. Kosmetyki do pielęgnacji włosów powinny przede wszystkim zawierać sprawdzone składniki pochodzenia roślinnego o potwierdzonym działaniu, które będą w stanie prawdziwie odżywić osłabione włosy. Na szczególną uwagę zasługuje tutaj olejek arganowy. Zwany „płynnym złotem Maroka” jest wspaniałym źródłem witaminy E oraz kwasów fenolowych, chroni, odżywia i koi. W połączeniu z wybranym humektantem, np. aloesem, stworzy skuteczną broń w walce o zdrowe i błyszczące włosy. Naturalną pielęgnację i roślinne wzmocnienie zapewni również ekstrakt z liści zielonej herbaty oraz siemienia lnianego.

Problem nr 4 – włosy zanieczyszczone

Często zdarza się, że włosy po okresie zimowym szybciej się przetłuszczają. Przyczyną takiego stanu może być noszenie zbyt obcisłych czapek wykonanych ze sztucznych włókien, które prowadzą do przegrzewania się skądzie. W cieple gruczoły łojowe pracują intensywniej, co przekłada się na wzmożoną produkcję sebum. Do zanieczyszczenia pasm przyczynia się także smog, którego stężenie zimą wzrasta szczególnie w dużych metropoliach.

Rozwiązanie – Aby skutecznie oczyścić włosy i przywrócić im lekkość, warto postawić na szampony i odżywki zawierające surfaktanty pochodzenia roślinnego, które w sposób naturalny pozbędą się zabrudzeń, nie przesuszając przy tym włosów. Polecany jest odświeżający ekstrakt z soku z cytryny, a także węgiel aktywny, który znany jest ze swoich zdolności pochłaniania toksyn i zanieczyszczeń. Idealnie byłoby, gdyby kosmetyki detoksykujące wzbogacone były o ekstrakt z aloesu, który przywróci równowagę skórze głowy, złagodzi świąd i zapewni odpowiedni stopień nawilżenia.

Kosmetyki do zadań specjalnych

Ekstremalne sytuacje wymagają mocnych rozwiązań. Zatem gdy okazuje się, że tradycyjna pielęgnacja włosów za pomocą dobrze dobranego szamponu i właściwej odżywki, to za mało, trzeba postawić na wzmocnioną kurację. Warto w pierwszej kolejności włączyć do kuracji maskę do włosów. Często jest ona mylna właściwościami z odżywką, tymczasem ma inne zastosowanie i znaczenie w pielęgnacji włosów.

Odżywka i maska inaczej działają na włosy. Odżywka ułatwia rozczesywanie, uelastycznia pasma, wzmacnia. Posiada delikatną konsystencję, łatwo rozprowadza się na włosach. Nie wymaga długiego trzymania na włosach – wystarczy około 10 minut. Jednak jej działanie jest krótkotrwałe – do następnego mycia, dlatego że działa ona tylko od zewnątrz. - tłumaczy Aneta Chachuła - ekspert marki Equilibra. Maską natomiast, w przeciwieństwie do odżywki, działa dogłębnie, wymaga dłuższego

trzymania na włosach, a efekty jej stosowania są widoczne przez długi czas. Posiada zdecydowanie gęstszą konsystencję, głęboko wnika w strukturę włosa i skórę głowy, przyczyniając się do ich odbudowy, odżywienia, regeneracji i długotrwałego nawilżenia.

Godne uwagi są również ampułki wzmacniające, działające także przeciw wypadaniu włosów. Zawierają one skoncentrowany koktajl składników aktywnych i są w stanie przywrócić do życia nawet najbardziej zniszczone włosy, powstrzymując ich wypadanie. Dobry preparat skoncentrowany w ampułce, odżywi cebulki włosów, pobudzi podziały komórkowe i uaktywni procesy wzrostu, co przełoży się na zahamowanie wypadania włosów i szybsze pojawienie się tzw. „baby hair”. Ampułki wzmacniające stosuje się zazwyczaj na wilgotne włosy, wcierając ich zawartość w skórę głowy. Delikatny masaż skalpu dodatkowo zaktywizuje mikrokrążenie i przyspieszy transport składników aktywnych.

Aktywny składnik wszechczasów

Jak można zauważyć, wiele szamponów i odżywek rekomendowanych dla włosów osłabionych po zimie zawiera aloes. Większości kobiet znane są łagodzące, odświeżające i nawilżające właściwości aloesu w kremach do twarzy i balsamach. Na czym jednak polega fenomen aloesu, jeśli chodzi o włosy? Czy roślina ta wykazuje taki sam potencjał w styczności z nimi jak w kontakcie ze skórą? *Aloes bez wątpienia jest rośliną o wszechstronnym działaniu. Koi, chroni i wzmacnia strukturę komórkową, a przy tym zapobiega tworzeniu się wolnych rodników. Włosy mogą czerpać z dobrodziejstw tej wspaniałej rośliny w takim samym stopniu, jak robi to przesuszona skóra. Aloes, jeśli jest dobrej jakości, jest w stanie poradzić sobie z większością typowych problemów, z jakimi muszą zmagać się włosy po zimie, nie dziwi więc, że producenci chętnie sięgają po ten składnik w tworzeniu szamponów i odżywek.* - mówi Aneta Chachuła - ekspert włoskiej marki Equilibra. Warto jednak dodać, że jedynie aloes ekstrahowany na zimno gwarantuje pełnię składników odżywczych. Ten po obróbce cieplnej traci to, co ma najcenniejszego – aminokwasy i witaminy, które są kluczowe w odbudowywaniu struktury włosa.

Kliniczna skuteczność i odpowiedzialna pielęgnacja

Wybierając kosmetyki do pielęgnacji włosów i wszelkie inne, warto zwrócić uwagę na to, czy są to produkty testowane klinicznie. Tylko odpowiednie certyfikaty potwierdzające wykonanie stosowanych badań, zapewniają użytkownikom bezpieczeństwo stosowania kosmetyku i gwarancję jego skuteczności. Coraz więcej osób docenia również stopień zaangażowania producenta w zrównoważony rozwój i poszanowanie dla planety. To bardzo istotna kwestia, która dotyczy nie tylko nas wszystkich, ale także kolejnych pokoleń. Warto wspierać rozwiązania mające wpływ na czystość środowiska i wybierać te marki, które oferują spójny przekaz wyznawanych wartości, a więc np. produkują w sposób ograniczający emisję zanieczyszczeń, stawiają na naturalne składniki oraz opakowania biodegradowalne.

Wiosna to czas rozwoju, odnowy i wzrostu. Warto wykorzystać pierwsze ciepłe tygodnie na to, by także nasze włosy odczuły energię tej wyjątkowej pory roku. Wiosenna regeneracja nie musi być trudna: wystarczy, że trafnie rozpoznamy problem i dobierzemy odpowiedni rodzaj pielęgnacji, który będzie działał na strukturę włosa kompleksowo, odżywiając go od wewnątrz i zapewniając ochronę od zewnątrz. Holistyczne podejście do zdrowia włosów to recepta na sukces, która nigdy nie zawodzi.

Więcej o naturalnej pielęgnacji na equilibra.pl