**Artykuł - Maska, odżywka, olej, ampułka? Dowiedz się czym się różnią kosmetyki pielęgnujące do włosów i jak najlepiej dobrać te odpowiednie dla siebie**

**Większość pań marzy o tym, by ich pukle były mocne, zdrowe i lśniące. Niestety, niewiele z nich wie, jak dbać o włosy, by te odwdzięczały się pięknym wyglądem. Spora część kobiet pielęgnację swoich kosmyków ogranicza do zastosowania szamponu, nie zdając sobie sprawy, że powinien być on zaledwie punktem wyjścia do...**

Większość pań marzy o tym, by ich pukle były mocne, zdrowe i lśniące. Niestety, niewiele z nich wie, jak dbać o włosy, by te odwdzięczały się pięknym wyglądem. Spora część kobiet pielęgnację swoich kosmyków ogranicza do zastosowania szamponu, nie zdając sobie sprawy, że powinien być on zaledwie punktem wyjścia do kompleksowej pielęgnacji włosów. A więc jakie produkty możemy włączyć do regularnego stosowania, by widocznie poprawić ich kondycję?

**Szampon – niezbędny, ale niewystarczający**

Trudno sobie wyobrazić codzienną pielęgnację włosów bez zastosowania szamponu. To prawda, jest on produktem, którego nie może zabraknąć podczas standardowych zabiegów kosmetycznych, jednak samo jego zastosowanie to zdecydowanie za mało, by zapewnić sobie olśniewającą czuprynę. Dlaczego? Główną funkcją szamponu jest oczyszczanie włosów oraz skóry głowy z sebum i różnego rodzaju zanieczyszczeń. Oczywiście, zawartość witamin, cennych wyciągów i składników odżywczych pozytywnie wpływa na kondycję włosa, jednak ich stężenie nie jest na tyle duże, by aktywnie reperować zmiany i odbudowywać uszkodzenia. Nie oznacza to, że szampon jest nieefektywny, czy słaby, jeśli chodzi o działanie. Jego zadaniem nie jest głęboko odżywiać, czy nawilżać, ale skutecznie usuwać zabrudzenia. Do zadań specjalnych stosować powinno się odżywki, maski, oleje i ampułki.

Osobie niezaznajomionej z urodową nomenklaturą na początek ciężko będzie zrozumieć specyfikę każdego z tych produktów. Wiele z pań będzie zadawało sobie pytanie: czy na pewno potrzebuję tych wszystkich kosmetyków, by mieć piękne włosy? Nie istnieje jedna odpowiedź na to pytanie. Jednak fakt pozostaje faktem: im bogatsza i bardziej kompleksowa jest ochrona i odżywienie naszych włosów, tym lepszych rezultatów możemy się spodziewać. Czym więc różnią się powyższe kosmetyki i w jaki sposób ich używać?

**Odżywka – przyjaciel włosów na każdy dzień**

Na sklepowych półkach aż roi się od różnego rodzaju odżywek. Czy rzeczywiście ich potrzebujemy, czy może ich popularność jest zwykłym zabiegiem marketingowym? *Odżywka jest dla włosów tym, czym balsam jest dla skóry ciała. Każda z pań z pewnością wie, jak wygląda skóra, która przez kilka tygodni nie była nawilżana kremem – jest przesuszona, szorstka i nie wygląda zdrowo. Dokładnie w takiej kondycji znajdują się włosy, które nie są regularnie traktowane odżywką: dokucza im przesuszenie, końce szybko się rozdwajają, a naturalny blask ustępuje miejsca matowości. Aby tego uniknąć, należy pamiętać, by regularnie stosować odżywkę do włosów – najlepiej przy każdym myciu.* – wyjaśnia Aneta Chachuła, ekspert włoskiej marki Equilibra specjalizującej się w produkcji naturalnych dermokosmetyków na bazie surowego aloesu.

W tym momencie nasuwa się pytanie: jaki produkt wybrać, by najlepiej odpowiadał potrzebom naszej czupryny i optymalnie dopasowywał się do jej wymogów? Pierwszym krokiem jest z pewnością odpowiedzenie sobie na pytanie, jaki typ włosów posiadamy, jaki jest ich największy problem i jaka jest główna przyczyna ich złego stanu. W zależności od uzyskanej odpowiedzi możemy zdecydować się np. na odżywkę nawilżającą, która zniweluje przesuszenie, doda sprężystości i wyraźnie wygładzi włosy. Osoby borykające się z suchymi pasmami powinny szukać w składzie kosmetyków przede wszystkim aloesu, który jest znakomitym humektantem i potrafi zapewnić włosom długotrwałe nawilżenie.

Natomiast osoby, które mieszkają w metropoliach lub narzekają na szybko przetłuszczające się pasma, bez wątpienia powinny sięgnąć po odżywkę oczyszczająco-odświeżającą. W jej składzie najczęściej obecny będzie węgiel aktywny o właściwościach detoksykujących, odświeżający sok z cytryny, nawilżający aloes oraz naturalne ekstrakty przywracające skalpowi równowagę. Dla włosów zniszczonych idealne będą natomiast produkty zawierające odżywczy olej arganowy, wzmacniającą keratynę i zmiękczającą glicerynę.

**Maska – głębokie odżywienie dla wymagających**

Bardziej specjalistycznym produktem do pielęgnacji włosów jest maska. Niektórzy uważają, że jest to po prostu gęstsza odżywka, jednak działanie tych dwóch produktów jest całkiem odmienne. Podczas gdy odżywka działa na powierzchni włosów, maska wnika głęboko w ich strukturę, przyczyniając się także do odżywienia cebulek. Jej działanie jest bardziej długotrwałe, dlatego zaleca się, by stosować ją raz na tydzień. Jej bogaty skład regeneruje, wzmacnia i intensywnie odżywia. Włosy po jej zastosowaniu są wyraźnie nawilżone, zdefiniowane i pełne blasku. Maski świetnie współpracują z odżywkami, gdyż te drugie tworzą swoistą warstwę ochronną na włosach, zatrzymując cenne składniki odżywcze masek w głębi włosa. Dobrze jest więc używać tych dwóch produktów w parze.

Podobnie jak w przypadku odżywek, także maski należy dopasować do typu włosów oraz problemu, z jakim te się zmagają. Suche i łamliwe włosy z pewnością docenią nawilżające właściwości aloesu (warto wybierać produkty, które mogą się pochwalić jego wysokim stężeniem, co najmniej 20%), będą wdzięczne za obecność siemienia lnianego, które wzmacnia i odżywia, a także ekstraktów pochodzenia roślinnego zapewniających bogactwo składników aktywnych, które regenerują włosy, a przy tym są bezpieczne dla skalpu. O masce nie powinny zapominać także (a może przede wszystkim!) panie z włosami zniszczonymi. Rewitalizująca kuracja dobrej jakości maską może w tym przypadku zdziałać cuda. Jeśli produkt jest bogaty w wyciąg z aloesu, olej arganowy i keratynę roślinną, najlepiej w formie kompleksu, sukces jest gwarantowany.

Warto wspomnieć także o dość innowacyjnym kosmetyku w formie płynnych kryształków z naturalnymi olejami. Produkt ten jest tak chętnie wybierany przez kobiety z racji swojego wszechstronnego działania. Może być aplikowany na pasma w celu ich odbudowy, można używać go na wilgotne włosy, aby ochronić je przed osłabiającą stylizacją lub też używać po wysuszeniu włosów dla uzyskania błyszczących i gładkich kosmyków. Płynne kryształki ponadto ułatwiają rozczesywanie, a także utrwalają kolor. Sposób użycia produktu jest banalnie prosty: wystarczy rozprowadzić niewielką ilość kosmetyku w dłoniach i rozprowadzić po całej długości włosów.

**Ampułki – kosmetyk do zadań specjalnych**

W przypadku, kiedy odżywki i maski nie przynoszą spodziewanych efektów, zaleca się sięgnięcie po wcierki np. w postaci ampułek. Są one najbardziej skoncentrowanym preparatem z naszej listy. Zawierają kompleks witamin oraz ekstrakty roślinne (np. z aloesu, rukwi wodnej, zielonej herbaty), które mają za zadanie aktywnie stymulować skórę głowy, pobudzając cebulki do większej wydajności, co przekłada się na wydłużenie żywotności włosa, czyli zapobieżenie jego wypadnięciu. Głównym celem ampułek jest bowiem takie wzmocnienie struktury włosa oraz cebulek, by przerzedzająca się czupryna odzyskała swoją objętość. Przyczyn wypadania włosów może być sporo: od osłabienia słońcem i wiatrem po wakacjach, przez długotrwały stres, aż po zmiany hormonalne spowodowane ciążą lub po prostu zaawansowanym wiekiem. Ampułki mają za zadanie powstrzymać proces utraty pasm i przyspieszyć wzrost nowych. Oczywiście nie jest to jedyna rola ampułek. Istnieją preparaty głęboko nawilżające, restrukturyzujące, odbudowujące, które stosuje się na włosy bardzo zniszczone, a także kosmetyki typowo lecznicze używane w przypadku nawracającego łupieżu, czy stanu zapalnego mieszków włosowych.

Wiele osób określa je swoistym remedium na poważne problemy z włosami, gdyż intensywne działanie ampułek chroni przed takimi zjawiskami, jak powiększające się zakola, prześwity, czy wyraźne zmniejszenie się objętości włosów. Ceni się je także ze względu na ich praktyczność: są sprzedawane w postaci małych fiolek, które zużywa się na jeden raz, odpada więc problem z odpowiednim dawkowaniem produktu. Wystarczy rozprowadzić zawartość na osuszonych ręcznikiem włosach, a następnie delikatnie wmasować w skalp.

*Często spotykam się z pytaniem: co wybrać, odżywkę, maskę, czy ampułki. Prawdą jest, że produkty te uzupełniają się i jeden nigdy nie zastąpi działania drugiego. Dlatego właśnie, aby cieszyć się naprawdę zdrową, odżywioną czupryną dobrze jest stosować pełen rytuał pielęgnacyjny obejmujący odżywkę, maskę, ampułki i – w przypadku, gdy kuracja olejowa dobrze działa na włosy – także oleje roślinne.* – przekonuje Aneta Chachuła, ekspert włoskiej marki Equilibra. Jeśli dodatkowo wybierzemy produkty, które w składzie faworyzują składniki pochodzenia naturalnego, a przy tym rezygnują z silikonu, nasz cel w postaci pięknej, bujnej czupryny będzie na wyciągnięcie ręki.

Więcej o naturalnej pielęgnacji na equilibra.pl