





# Włosy na wakacjach

## CO SIĘ DZIEJE Z NASZYMI WŁOSAMI LATEM?

Promienie słoneczne rozchylają łuski włosów przez co ultrafiolet dostaje się do wnętrza uszkadzając tym samym warstwę korową. Nadmierna ekspozycja włosów na promienie UV może powodować nieodwracalne zmiany w ich strukturze m. in. zrywanie wiązań białkowych oraz niszczenie niektórych aminokwasów.

Skutkiem tego działania jest utrata witalności włosów, stają się one kruche i łamliwe. Co więcej, promienie UV mogą spowodować utlenianie melaniny, przez co włosy mają tendencję do płowienia. Z kolei chlorowana woda, ze względu na wysuszające właściwości chloru, powoduje utratę nawilżenia włosów. Kiedy już dostanie się chlor do wnętrza budowy włosa, powoduje jego wysuszenie „od środka”, doprowadzając między innymi do rozdławiających się końcówek. Nie tylko chlorowana woda

z basenu ma wpływ na kondycję włosów, znaczenie ma również słona woda, która przyczynia się do porowatości włosów.

Dodatkowo, trzeba pamiętać, że zbyt długie ekspozycje włosów na słońcu, ma jeszcze bardziej niekorzystny wpływ w przypadku osób, których czupryny są poifarbowane, rozjaśnione czy po trwałej ondulacji. W takich przypadkach włosy bardzo szybko stają się suche i łamliwe i ciężko jest potem doprowadzić takie włosy do stanu wyjściowego, czasami jest to niemożliwe.

Dlatego warto zwrócić uwagę na odpowiednią ochronę przed wyjściem na słońce.

## JAK PIELĘGNOWAĆ WŁOSY PRZED DŁUŻSZĄ EKSPOZYCJĄ NA SŁOŃCU, KĄPIELI W SŁONEJ WODZIE, CZY ZABAWACH W PIASKU?

1. W tym celu mogą nam posłużyć specjalistyczne olejki, mgiełki do włosów. Olejki, mgiełki takie, są wyposażone w filtry UV, chroniąc włosy nie tylko przed szkodliwym promieniowaniem, ale również przed czynnikami takimi jak słona woda.

Olejki dodawane do preparatów pielęgnujących włosy mają za zadanie przede wszystkim nawilżyć oraz odżywić. Najczęściej dodaje się:

- olej jojoba, zawierający kwasy tłuszczowe oraz witaminę E i F. Natłuszcza strukturę włosa, dobrze jest wchłaniany przez skórę i włosy.
- olej rycynowy - mający właściwości zmiękczające i wygładzające. Poprawia nawilżenie skóry, ma właściwości ochronne włosów.
- olej arganowy - tłoczony na zimno. Bardzo dobrze sprawdza się w przypadku suchej skóry. Zawiera witaminę E.
- olej kokosowy - przeznaczony do pielęgnacji łamliwych włosów. Zawiera dużo kwasu laurynowego, co ułatwia wnikanie go we włosy. Zapobiega uszkodzeniom włosów przy czesaniu.

2. Używamy szampony, odżywki i maski ze składnikami regenerującymi - keratyną (białko będące głównym

składnikiem włosów), odżywiające witaminy i proteiny: wit. E, prowitamina B5

3. Pamiętaj, że mokre włosy są najbardziej podatne na uszkodzenia, dlatego też staraj się bardzo delikatnie rozczesywać mokre włosy, jeżeli to możliwe nawet w ogóle zrezygnuj z rozczesywania
4. Staraj się spłukiwać włosy chłodną wodą - dzięki temu zamkniesz łuskę włosa, zabezpieczając je przed szkodliwymi działaniami z zewnątrz (suszenie, czesanie, zanieczyszczenia).
5. Wykonuj tzw. kompresy na włosy - nadasz swoim włosom blasku i połysku - maski (bogate w keratynę, olejki roślinne) nakładaj 1-2 razy w tygodniu na włosy, 5 cm od skóry głowy, owiń folią aluminiową i pozostaw na około 20 minut.
6. Dwa, trzy miesiące po okresie letnim rezygnujemy z farbowania, prostowania i trwałej ondulacji - jest to czas w którym należy systematycznie i konsekwentnie postawić na regenerację struktury włosów, a nie dodatkowo je przesuszać i osłabiać.
7. Podcinamy końcówki włosów po lecie - uszkodzonej osłonki wystrzępionych końcówek nie da się już odratować w żaden sposób, a pozostawienie ich tylko pogorszy stan poprzez przesuwanie się pęknięcia (rozdwojenia) w kierunku nasady włosa.

## A CO JEŻELI NIEDOSTATECZNIE ZABEZPIECZYLIŚMY SKÓRĘ GŁOWY PRZED SŁOŃCEM?

W sytuacji, kiedy dostatecznie nie zabezpieczymy skóry głowy, może dojść do jej podrażnienia lub oparzenia. Co wtedy? W takim przypadku najlepiej jest używać środków kojących i regenerujących poparzoną naskórkę. Szampony, lotony zawierające aloes, mentol będą najlepszym rozwiązaniem. Możemy ich używać nawet codziennie, dopóki nie zregenerujemy skóry. Jeżeli nie masz możliwości odwiedzenia apteki, wypróbuj domowy sposób, czyli nałożenie kefiru na skórę głowy. Unikamy mocnych szamponów, np. przeciwłupieżowych (osoby mogą mieć problem

luszczącego naskórka i myć go z płatkami łupieżowymi). Jeżeli dojdzie do sytuacji schodzenia naskórka, warto wykonać peeling do skóry głowy, który jest w formie maski (nie zawiera drażniących mikrogranulek), ma często w swoim składzie mentol (co dodatkowo koi skórę). Działanie peelingu jest złuszczone, także w szybkim czasie powinniśmy pozbyć się przesuszonej warstwy skóry. Pamiętajmy aby unikać mycia głowy zimną wodą w celu jej ochłodzenia! Może to doprowadzić do szoku termicznego, dlatego też najlepiej myć delikatnie ciepłą wodą.