

Włosy

POD OCHRONĄ



Izabela Szymczak
– właścicielka kliniki
Hair Lab

Nasze włosy po okresie wakacyjnym, przemęczone promieniowaniem UV, suchym powietrzem oraz kąpielami w słonej, chlorowanej wodzie, są osłabione i mają tendencję do łamania się. Dlatego warto przed nadejściem chłodniejszych, jesiennych dni przygotować naszą czuprynę na zmianę temperatury. Na co powinniśmy zwrócić szczególną uwagę?

Pielęgnacja. Zmieniamy szampony, maski i odżywki na takie, które zawierają składniki regenerujące: przede wszystkim keratynę, hydrolizaty keratyny (białko, będące głównym składnikiem włosów), olejki roślinne, odżywiające witaminy i proteiny, np. witamina E, pro-witamina B5. Szampon trzymaj na włosach nie krócej niż 5 minut, z kolei przy pomocy masek zrób tzw. kompresy na włosy, a nadasz im w ten sposób blask i połysk. Nakładaj 1–2 razy w tygodniu na włosy, 5 centymetrów od skóry głowy, owiń folią aluminiową i pozostaw na około 20 minut.

Po okresie wakacyjnym podcinajmy włosy, rozdwojone końcówki, bowiem uszkodzonej osłonki wystrzępionych końcówek nie da się już w żaden sposób odratować, zaś pozostawienie ich jedynie pogorszy stan poprzez przesuwanie się pęknięcia (rozdwojenia) w kierunku nasady włosa.

Odżywianie. Tak jak zmieniamy nawyki żywieniowe na nadchodzące lato w celu zgubienia zbędnych kilogramów, tak jesienią wprowadzamy kilka zdrowych nawyków, dzięki którym cebulki włosów mają szansę szybszej regeneracji. Przede wszystkim urozmaicamy naszą dietę o takie składniki odżywcze jak:

- biotyna – obecna w orzechach, żóltkach jaj, szpinaku, pomidorach
- kwas foliowy – obecny w kapuście włoskiej, pomarańczach, brukselce, pietruszce
- witamina B6 – obecna w ziemniakach, produktach zbożowych, mięsie z piersi indyka, kaszy gryczanej
- witamina B12 – obecna w rybach (szczupaki, makrele), mięsie królika, cielęciny, jajach.

Staramy się unikać słodczy, mocnej kawy, herbaty. Dodatkowo pamiętamy o spożywaniu 5 posiłków dziennie.

Autorka porady, Izabela Szymczak, jest specjalistką trychologiem i właścicielką kliniki włosów Hair Lab. Klinika Hair Lab zapewnia kompleksowe usługi dotyczące odzyskania pięknych włosów. Zespół profesjonalistów zajmuje się niechirurgicznym uzupełnianiem włosów, jak również ich bezbolesnym zagęszczaniem i przedłużaniem.

www.hairlab.pl