

Nie dla siana na głowie! Jak zregenerować włosy po urlopie?

data aktualizacji: 2020.07.27



W okresie letnim nasze włosy narażone są na wiele szkodliwych czynników. Słońce, kąpiele wodne oraz wysoka temperatura mogą mieć na nie bardzo niekorzystny wpływ. Włosy stają się suche, szorstkie i wyblakłe. Jak zatem zadbać o ich pielęgnację po urlopie?

Podczas wakacji nie jesteśmy w stanie uniknąć zetknięcia ze słońcem, niezależnie czy spędzamy czas na opalaniu czy krótkim spacerze. Pod jego wpływem włosy robią się bardziej suche i łamliwe, zaczynają się rozdawać. Nasze włosy podczas kontaktu ze słońcem potrafią otwierać łuski tworzące naturalną barierę ochronną, co powoduje że promienie UV wnikają do środka i uszkadzają warstwę koronową. Promienie UV niszczą również główny budulec włosa, którym jest białko. Tracą swój naturalny blask i miękkość. Dlatego latem powinniśmy otaczać nasze włosy szczególną opieką.

*- Kiedy włosy narażone są na dużą ilość promieni słonecznych uszkodzona zostaje ich warstwa zewnętrzna. Taki włos odbarwia się i pozostaje bez blasku. Zniszczone zostają wówczas włókna keratyny co powoduje, że włosy nie są już tak twarde, a pomiędzy rozdwojone włókna dostają się szkodliwe czynniki zewnętrzne. Pod ich wpływem włosy szybciej się łamią -wyjaśnia **Anna Mackojć, trycholog, ekspert Instytutu Trychologii.***



Anna Mackojć, trycholog, ekspert Instytutu Trychologii

W procesie kontaktu ze słońcem utlenia się również melanina, która jest naturalnym składnikiem chroniącym włosy. Im jaśniejsze włosy, tym mniej barwnika zawierają. Włosy ciemne mają go znacznie więcej, dlatego są bardziej odporne na działanie promieni słonecznych, w przeciwieństwie do włosów blond, siwych czy farbowanych. Przed urlopem nie warto koloryzować włosów ponieważ dopiero co nałożona farba pod wpływem słońca wyblaknie. Uwrażliwia włosy na

słońce oraz wiatr i sprzyja ich łamaniu. Nie wspominając o absolutnej utracie blasku. Nawet w przypadku farbowania włosów na ciemniejszy kolor nie zyskujemy ciemnego pigmentu naturalnego, dlatego też należy dbać o takie włosy w taki sam sposób jak o jasne.

Niekorzystny wpływ ma również zetknięcie włosów z wodą, zarówno morską jak i chlorowaną. W takich sytuacjach dodatkowe zetknięcie włosów z promieniami słonecznymi wyzwała reakcję chemiczną podobną do tej kiedy rozjaśnia się włosy. Z cząstek wody uwalniają się wolne rodniki, które niszczą włókna keratynowe – podstawowy budulec włosów. Aby mniej narażać włosy na działanie promieni słonecznych i wody warto na przykład związać włosy i założyć nakrycie głowy.

Drugą zasadą, którą warto zastosować to mycie włosów zaraz po przyjsciu z basenu lub plaży. W ten sposób wszelkie szkodliwe pozostałości zostaną usunięte. Dodatkowo szkodliwe jest również suszenie włosów na słońcu ponieważ powoduje ono, że łuski nie domykają się i woda szybko odparowuje powodując szorstkość. Krople wody skupiając promienie słoneczne uruchamiają procesy chemiczne. Powstają wolne rodniki i uszkadzają strukturę włosów. Włosom szkodzi też wiatr, który je płącze i wysusza.

Aby włosy powróciły do dobrej kondycji warto po okresie letnim lekko je podciąć, szczególnie rozdwojone i suche końcówki. Aby zadbać o włosy w tym szczególnym okresie, należy wdrożyć kilka zasad, które pozwolą zachować dobrą kondycję włosów. Dzięki stosowaniu masek odżywczych łuska włosa zostaje zamknięta i wygładzona. Można również korzystać z domowych produktów takich jak oliwa z oliwek czy rozgniecione awokado. Na co dzień należy chronić włosy przed słońcem i używać odpowiednio dobranego szamponu z filtrami. W ten sposób ochronimy kolor włosów przed nadmiernym promieniowaniem. Latem dobrze sprawdzają się również produkty w sprayu, czyli tzw. mgiełki, są łatwe w użyciu, nie przetłuszczają włosów i zawierają filtry UV.

- Gorące powietrze połączone ze słońcem bardzo wysusza włosy, dlatego podstawą letniej pielęgnacji powinny być silne maski odżywcze i nawilżające lub olejki z ceramidami i lipidami, które chronią włosy przed utratą wody. Najskuteczniejsze oleje chroniące przed promieniowaniem UV to olej z pestek malin, olej kiełków pszenicy oraz olej z nasion marchwi. Mają one najwyższy współczynnik SPF, który najlepiej chroni włosy – tłumaczy Anna Mackojć, trycholog, ekspert Instytutu Trychologii.

Choć latem skupiamy się głównie na ochronie skóry, szczególną uwagę powinniśmy skupić również na włosach. Słońce, wiatr, woda osłabiają, wysuszają i powodują ich wypadanie. Bez względu na to, czy są one długie, krótkie, jasne czy ciemne — pamiętajmy o częstych zabiegach nawilżających oraz o odpowiedniej higienie. Staranna pielęgnacja włosów powinna być naszym priorytetem. Nie jest ona wymagająca, a dobrze zaplanowana nie powinna sprawić kłopotów podczas wakacyjnych dni.