

**Miłość do włosów zaczyna się od
skóry głowy**

Mini poradnik trychologiczny Edyty Pawluś



Włosy powstają w mieszkach włosowych, które znajdują się w naszej skórze głowy. To ona otula nowo odrastające baby hair i stanowi środowisko do ich prawidłowego wzrostu. To w mieszkach włosowych osłoniętych przez skórę głowy powstają zawiązki nowych włosów, co gwarantuje nam prawidłową ich wymianę i zachowanie upragnionej gęstości. Dlatego dbajmy z czułością o dobry stan naszego skalpu bo od jego kondycji w głównej mierze zależy jakość i gęstość naszych włosów. Zapewnijmy mu trochę czułości i dbałości w codziennych czynnościach.

1. Zacznij od czułego masażu skóry głowy.

Tylko 5 minut dziennie poświęcenia a mnóstwo dobroci płynącej dla twoich włosów. Masaż skóry głowy to wspaniały wieczorny rytuał rozluźniający spięty i zestresowany całym dniem skalp. Dzięki niemu poczujesz błogi spokój a cebulki twoich włosów zostaną zaopatrzone w składniki odżywcze oraz witaminy i minerały krążące w krwi co zapewni twoim włosom siłę i blask. Masaż skóry głowy to nie tylko stymulacja krążenia, to relaks ułatwiający zasypianie a prawidłowy sen jest kluczem do zdrowia twoich włosów.

2. Nawilżaj ją regularnie, odżywiaj. Nie skupiaj się tylko na stymulacji.

Zwiedzeni ówczesnym trendem stymulacji wzrostu włosów skupiamy się głównie na stosowaniu wcierek wzmacniających, pobudzających i przyspieszających wzrost włosów. Tymczasem nasza skóra głowy narażona na codzienny stres, zanieczyszczenia środowiska, środki stylizujące włosy oraz wysoką temperaturę potrzebuje również regularnego ukojenia, nawilżenia i odżywienia. Dlatego zaopatrzyć się we wcierkę nawilżającą i stosować ją regularnie, na zmianę z tą stymulującą. Skóra głowy Ci podziękuję za ten komfort wzrostem zdrowych i gęstych włosów.

3. Myj ją delikatnie i czule tak często jak tego potrzebuje.

Nie szarp włosów podczas mycia, nie szoruj skóry paznokciami. Wykonuj w trakcie mycia delikatny masaż, wsuwając palce między włosy tak aby dotrzeć do skalpu. Obserwuj swoją skórę głowy i myj ją tak często jak tego potrzebuje. Zalegający na niej tłuszcz drażni ją, powoduje świąd, łupież a zatem osłabia włosy.

4. Pamiętaj, że peeling to jej dobry sprzymierzeniec, ale używaj go z rozwagą.

Peeling to podstawa pielęgnacji skóry głowy, każdy z nas to już wie. Ale należy go rozważnie stosować i odpowiednio dobrać. Jeśli twoja skóra głowy jest wrażliwa i reaktywna, wybierz delikatne opcje bez drobinek w składzie, alkoholu czy mocno złuszczających kwasów. Dobrze sprawdzi się peeling na bazie enzymów czy delikatnych alfahydroksykwasów. Stosuj peeling zawsze według instrukcji producenta, nie przetrzymuj go za długo i nie zostawiaj na noc. Po każdym zastosowaniu peelingu nawilż skórę głowy. Takie postępowanie zapewni skórze głowy czystość, odświeżenie ale również bezpieczeństwo.

5. Obserwuj ją i reaguj na negatywne symptomy zanim dojdzie do wypadania włosów.

Jeśli tylko zauważysz, że skóra głowy jest czerwona, swędzi, piecze czy łuszczy się to reaguj od razu. Nie czekaj, aż problem ustąpi sam. Przeciągający się nieprawidłowy stan twojego skalpu najczęściej prowadzi do wypadania włosów i ich przerzedzania się. Zacznij w pierwszej kolejności od wprowadzenia szamponu kojącego i wcierki nawilżającej a jeśli to nie pomoże koniecznie udaj się po pomoc do trychologa. Mimo tego, że skóra głowy jest niewidoczna, zakryta przez włosy to właśnie jej stan determinuje wygląd i gęstość twoich włosów. Dlatego nie

bagatelizuj jej pielęgnacji i codziennej
dbałości o jej jakość.