Krok po kroku: jak prawidłowo myć włosy?

- **Przygotowanie: Rozczesz włosy, usuwając z nich resztki produktów do stylizacji. Zwilż włosy ciepłą wodą.**
- **Szampon: Upewnij się, że używasz szamponu odpowiedniego do Twojego rodzaju włosów. Masz delikatne, suche, przetłuszczające się włosy, a może pojawił się na nich łupież?**
- **Ilość szamponu odpowiadająca objętości orzecha włoskiego całkowicie wystarczy do umycia krótkich i średniej długości włosów. Jeżeli nosisz długie włosy, stosuj proporcjonalnie większą ilość szamponu.**
- **Mycie włosów: Spień odmierzoną ilość szamponu, dodając niewielką ilość wody, a następnie okrężnymi ruchami wmasuj we włosy i skórę głowy. Pamiętaj, by podczas mycia włosów nie drapać skóry głowy paznokciami.**
- **Płukanie: Dokładnie spłucz szampon z włosów, ściskając rękoma włosy. Na koniec polej włosy i skórę głowy zimną wodą, która pobudzi krążenie krwi.**

Dodatkowo: Odżywki do spłukiwania otulą każdy pojedynczy włos cienkim filtrem ochronnym i zapewnią im blask, miękkość, a do tego ułatwią rozczesywanie. Intensywne odżywki odbudowują porowatą powierzchnię włosów i należy je stosować raz w tygodniu po myciu włosów zniszczonych lub suchych. Intensywna odżywka zastępuje odżywkę do spłukiwania. Pamiętaj, aby dokładnie spłukać odżywkę ciepłą wodą.

Po myciu włosów: suszenie i czesanie

Po dokładnym myciu włosów i spłukaniu resztek szamponu, czas na suszenie. Pamiętaj, aby korzystać ze strumienia o jak najniższej temperaturze!

Mokre włosy są bardzo wrażliwe. Z tego względu należy unikać wycierania ich ręcznikiem i pocierania. Zamiast tego tuż po myciu włosów warto dociskać ich powierzchnię ręcznikiem. W ten sposób zbierzesz nadmiar wody bez konieczności tarcia włosów i unikniesz niszczenia kosmyków. Delikatnie rozczesz i rozplącz mokre lub wilgotne włosy. Staraj się nie używać siły, by ich nie uszkodzić. Jeśli suszysz włosy przy pomocy suszarki, staraj się jak najczęściej ustawiać niską temperaturę wydmuchu - taki zabieg zamyka łuski włosów, sprawiając że są one jeszcze bardziej błyszczące.

Jak często myć włosy?

Na pewno nieraz zastanawiałaś się, jak często myć włosy. Włosy najlepiej myć co dwa – trzy dni. Taka pielęgnacja pozwoli im zachować miękkość i jedwabisty połysk. Oczywiście częstość mycia włosów zależy także od tego, czy jesteś posiadaczką suchych czy przetłuszczających się włosów. Jeśli musisz myć włosy codziennie, zadbaj o odpowiednie nawilżenie ich po każdym myciu przy pomocy odżywki. W codziennej stylizacji włosów z tendencją do przetłuszczania pomocny może się okazać suchy szampon, który przedłuża świeżość włosów.