**Niezawodne sposoby na piękne włosy latem**

**Lato, słońce, wysokie temperatury, morska woda… To tylko kilka z czynników, które mogą mieć negatywny wpływ na włosy w najcieplejszych miesiącach roku. Prawidłowa pielęgnacja to podstawa, dlatego nie należy o niej zapominać. Jakie zabiegi warto stosować? Jakich produktów używać? Poznaj niezawodne sposoby na piękne włosy latem.**

Codzienna pielęgnacja włosów to podstawa niezależnie od pory roku. Latem może okazać się ona szczególnie trudna. Zmienna pogoda, częste wyjazdy, zmiana kosmetyków i klimatu mogą negatywnie oddziaływać na kondycję kosmyków. Efektem tego często okazują się osłabione, przesuszone, pozbawione blasku i objętości włosy, które później trudno jest przywrócić do pierwotnego stanu. Dlatego warto poświęcić kilka minut dziennie, aby zadbać o swoje kosmyki i zapewnić sobie piękny wygląd przez cały rok.

**Ochrona włosów to *must have***

Włosy, podobnie jak skóra, narażone są na negatywny wpływ promieniowania słonecznego. Dlatego tak ważne jest, aby je przed nim chronić. Wysokie temperatury rozchylają łuski włosa. Promieniowanie wnika wówczas w jego korę, powodując uszkodzenie. Kąpiele w słonej lub chlorowanej wodzie, które zwykle są nieodłączną częścią wakacji, jeszcze bardziej potęgują negatywny efekt. Skuteczną ochronę zapewnimy stosując kosmetyki zawierające filtr UV. Najczęściej można je dostać w postaci mgiełek, sprayów czy olejków, takich jak WS Academy Serum – Olejek do włosów Czarna Orchidea. Żeby właściwie chronić kosmyki, należy jednak pamiętać o systematyczności, czyli nakładaniu produktu przed każdą ekspozycją włosów na słońce.

**Urlop, ale nie od odpowiedniej pielęgnacji**

Pielęgnację najlepiej jest zacząć od delikatnego szamponu oczyszczającego. Dobrze, jeśli w jego składzie znajdują się produkty naturalne. Warto pamiętać o odpowiednim nawilżeniu i wzmocnieniu kosmyków, stosując np. WS Academy Eliksir myjący Czarna Orchidea. Latem na włosach osadza się jeszcze więcej pyłów, kurzu, a także piasku, zwłaszcza podczas wakacji na plaży. Czysta skóra głowy to zdrowa skóra, dlatego raz na jakiś czas można wykonać peeling połączony z masażem, który usunie zanieczyszczenia i suchy naskórek, a dodatkowo poprawi krążenie. Kolejnym krokiem, lecz nie mniej ważnym, jest odżywienie. Po całym dniu na słońcu włosy są przesuszone, nie można zatem zapomnieć o aplikacji porządnej, nawilżającej odżywki. Dodatkowym zabezpieczeniem dla kosmyków będzie serum lub olejek. Taka mieszanka odżywi pasma, nada im blask i stworzy barierę ochronną.

**Nie tylko kosmetyki**

Prawidłowa pielęgnacja to duża część sukcesu, jednak samo stosowanie dobrze dobranych kosmetyków nie wystarczy. Piękne włosy to także rozwaga i odpowiednie traktowanie. Kapelusze, czapki czy chusty to letni przyjaciele wszystkich kosmyków, a szczególnie tych blond i farbowanych. To właśnie one są najbardziej narażone na przesuszenie i płowienie. Aby temu zapobiegać lepiej postawić na upięcia – warkocze, koki, kucyki – chronią one przed czynnikami zewnętrznymi.

Lato to nie tylko kąpiele słoneczne, ale także wodne. Po każdej z nich, zwłaszcza w wodzie morskiej lub chlorowanej, dobrze jest spłukać włosy pod bieżącą wodą. Chlor i sól mogą bowiem osłabić cebulki, co doprowadzi do nadmiernego wypadania kosmyków. Warto także pamiętać, aby po wyjściu z morza, jeziora czy basenu, nie suszyć głowy w pełnym słońcu. Dużo lepiej jest schronić się w cieniu.

**Wakacyjna dieta**

Odżywiać włosy powinno się także od wewnątrz. Podstawowym budulcem włosa jest keratyna, czyli białko. W diecie nie może zabraknąć zatem mięsa, ryb, nabiału i roślin strączkowych. Powinny się w niej znaleźć także produkty bogate w kwasy omega-3, czyli na przykład olej lniany, tłuste ryby czy orzechy włoskie. Równie ważne są witaminy A, B, C i D oraz minerały, takie jak: żelazo, cynk, miedź i selen. Dostarczysz ich wprowadzając do swojego jadłospisu ryż, kaszę, orzechy, pieczywo z pełnego ziarna oraz owoce i warzywa. W wyjątkowych sytuacjach możesz także posłużyć się suplementami.

Piękne włosy latem nie muszą wcale być wyzwaniem. Trzeba jedynie pamiętać o kilku podstawowych zasadach i ochronie włosów przed słońcem, a same zabiegi pielęgnacyjne mogą stać się codziennym rytuałem i chwilą relaksu.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Marka Wierzbicki & Schmidt –** stworzona przez duetstylistów fryzur oraz założycieli sieci salonów fryzjerskich WS Academy. Pomysłodawcy, Andrzej Wierzbicki i Tomasz Schmidt w zawodzie pracują już prawie od 20 lat, odnosząc na tej płaszczyźnie liczne sukcesy.

|  |  |
| --- | --- |
| **Więcej informacji udziela:**  Zuzanna Kowalewska  tel. 661 355 533  zuzanna.kowalewska@dotrelations.pl | http://wierzbicki-schmidt.pl/ |