

**Jak dbać o włosy: 10 wskazówek jak dbać o włosy, by były zdrowe**

**Na przestrzeni dziejów, nasi przodkowie zadawali sobie wiele trudu, aby zadbać o swoje włosy. Od wczesnorenesansowych kobiet używających tłuszczu (wytopionego z jaszczurek i zmieszanego z odchodami jaskółek), przez francuską pomadę z 1700 r. zrobioną ze szpiku wołowego i oleju z orzechów laskowych (która służyła również jako zupa), po używanie smalcu do układania fryzur naszych elżbietańskich przodków (pomimo kłopotów z gryzoniami). Widzieliśmy już dosłownie wszystko.**

W Panasonic dbanie o zdrowie Twoich włosów zawsze było priorytetem, dlatego wraz z opracowaniem suszarki do włosów Panasonic EH-NA98, wyposażonej w innowacyjną technologie Nanoe™ i Double Mineral, przygotowaliśmy prosty i skuteczny przewodnik, jak dbać o Twoje włosy.

**1.Zdrowa dieta, zdrowe włosy**

Włosy są przedłużeniem naszego ciała, dlatego tak ważna jest zbilansowana dieta zawierająca ryby, mięso, jajka i fasolę. Chcesz wiedzieć jak zagęścić włosy? Zdrowe tłuszcze powinny być na pierwszym miejscu w twoim menu. Awokado, oliwa z oliwek i pokarmy bogate w kwasy omega 3, takie jak siemię lniane, jogurt i twaróg, są koniecznością. Suplementy Omega 3 i te zawierające ekstrakty ze skrzypu i pestek dyni są również świetnym sposobem na zdrowe włosy.

**2.H20**

Równie ważne jest "utrzymanie nawodnienia" poprzez picie czystej, nieskażonej wody. 8 szklanek wody dziennie (równowartość około 2 litrów) powinno wystarczyć, choć musisz wziąć pod uwagę miejsce zamieszkania, klimat, środowisko, stan zdrowia i swoją aktywność.

**3. Kiedy i jak myć włosy**

Jak często naprawdę powinnaś myć włosy? Krótka odpowiedź brzmi: "to zależy od rodzaju włosów i stanu zdrowia skóry głowy". Ogólna zasada mówi, że jeśli masz cienkie włosy, myj je codziennie, ponieważ cienkie włosy szybciej się przetłuszczają. W przypadku włosów średnich, myj je co drugi dzień lub co najmniej trzy razy w tygodniu. Włosy grube, szorstkie lub afro powinny być myte co dwa tygodnie, chyba że dużo ćwiczysz, wtedy najlepiej raz w tygodniu, aby móc usunąć wszelkie nagromadzone zanieczyszczenia lub zatkane mieszki włosowe na skórze głowy. Zawsze używaj szamponu bez siarczanów i nie zapominaj o dobrym masażu skóry głowy.

**4. Prawidłowa pielęgnacja - zafunduj sobie maskę**

Znajdź czas w swoim napiętym harmonogramie, aby zafundować sobie maskę głęboko odżywiającą co najmniej raz w tygodniu, ponieważ wygładzi ona i nawilży Twoje włosy. Jest to szczególnie ważne, gdy używasz na włosach gorących narzędzi. Po każdym myciu włosów, nałóż niewielką ilość odżywki i zaczynając od połowy głowy, rozprowadź ją na końcach, a następnie na skórze głowy. Zawsze pozostawiaj ją na co najmniej minutę.

**5.Szczotkuj włosy przed myciem**

Jeśli chcesz uzyskać naprawdę zdrowe włosy, nigdy nie szczotkuj ich na mokro, wtedy są najbardziej kruche. Szczotkowanie włosów przed myciem przesuwa naturalne oleje w dół włosów i do pasm. Poczekaj z suszeniem włosów, aż wyschną w co najmniej 60% i nie używaj szczotki do układania włosów, dopóki nie wyschną w około 80%. Mądrze wybieraj styl szczotki i nigdy nie używaj plastikowej.

**6.Suszyć czy nie suszyć**

W Panasonic specjalizujemy się w tym, jak utrzymać zdrowe włosy. Spędziliśmy lata na badaniach i opracowywaniu najnowszej, niesamowitej technologii Nanoe™, która znalazła zastosowanie w naszych najnowszych suszarkach do włosów. Większość współczesnych suszarek do włosów wykorzystuje jony, ale różnica między technologią Nanoe™ a jonami polega na tym, że jony przylegają do powierzchni włosów, natomiast cząsteczki Nanoe™ pomagają wilgoci wnikać bezpośrednio do wnętrza włosa, dzięki czemu włosy pozostają gładkie, lśniące i zdrowe. W Panasonic wiemy, że suszenie włosów suszarką utrzymuje je w zdrowiu i zdecydowanie je zalecamy.

**7.Przycinanie włosów, ścinanie loków**

Niezależnie od tego, czy Twoje włosy są krótkie, średnie czy długie, powinnaś mieć regularne cięcia, aby utrzymać je w zdrowiu, ale jak często powinnaś faktycznie ciąć włosy? Ogólną zasadą jest podcinanie włosów co 6-8 tygodni, jeżeli chcesz pomóc im rosnąć. Zapobiega to rozdwajaniu się końcówek i pozwala zachować świeży wygląd. W przypadku włosów krótkich, jest to zazwyczaj 2-4 tygodnie, lub włosy zaczynają wyglądać na przerośnięte. Włosy średniej długości to zazwyczaj 8-12 tygodni, a w przypadku włosów długich ważne jest, aby nie zostawiać ich na dłużej niż sześć miesięcy, ponieważ długie włosy są szczególnie podatne na łamanie. Regularne podcinanie pomaga zapobiegać rozdwajaniu się końcówek i zapobiega plątaniu się włosów. Zapewnia również, że loki nie tracą swojego kształtu. Jeśli tak się stanie, to z pewnością należy Ci się strzyżenie.

**8.Masaż skóry głowy**

Regularne masowanie skóry głowy rozszerza naczynia krwionośne pod skórą, co z kolei sprzyja dalszemu wzrostowi włosów. Może to również zwiększyć grubość włosów poprzez rozciąganie komórek mieszków włosowych. Masowanie stymuluje je do produkcji grubszych włosów, nadając zdrowszy wygląd.

**9.Jedwabista drzemka**

Spanie na jedwabiu może wydawać się nieco nietypowe, jeśli chodzi o podejmowanie decyzji, jak dbać o swoje włosy, ale gładka powierzchnia jedwabiu zmniejsza tarcie i splątanie. Jest to czystsza powierzchnia do spania, podczas gdy bawełna pozbawi Cię naturalnych olejków, jedwab zamknie wilgoć w środku, utrzymując olejki w nienaruszonym stanie.

**10.Oddychaj głęboko**

Jak wspomnieliśmy powyżej, włosy są po prostu przedłużeniem ciała, a wszyscy wiemy, co jak negatywny efekt może mieć dla organizmu stres. Nasza ostatnia, ale nie mniej ważna rada, to… nauczyć się medytować. Utrzymanie siebie, swojego ciała i umysłu w dobrej kondycji, sprawi, że włosy będą błyszczące i zdrowe.

Jak w większości przypadków, odpowiednie narzędzia znacznie ułatwiają pracę, więc warto poznać gamę innowacyjnych suszarek i prostownic do włosów Panasonic i odkryć właściwy produkt dla swoich włosów.

### O firmie Panasonic

Panasonic Corporation jest światowym liderem w rozwoju różnorodnych technologii   
i rozwiązań elektronicznych dla klientów z branży elektroniki użytkowej, mieszkaniowej, motoryzacyjnej i B2B. Firma, która w 2018 r. obchodziła 100-lecie istnienia, rozwinęła swoją działalność na całym świecie i obecnie posiada 528 spółek zależnych i 72 spółki powiązane na całym świecie, odnotowując skonsolidowaną sprzedaż netto w wysokości 61,9 miliardów euro (7,49 trylionów jenów) za rok zakończony 31 marca 2020 r. Firma jest zaangażowana   
w poszukiwanie nowych wartości poprzez innowacje w różnych działach i wykorzystuje swoje technologie, aby stworzyć lepsze warunki życia i lepszy świat dla swoich klientów. Więcej informacji o firmie Panasonic znajduje się na stronie: <http://www.panasonic.com/global>.

**Kontakt dla mediów:**

Big Picture

Karolina Pękalska

[karolina.pekalska@big-picture.pl](mailto:karolina.pekalska@big-picture.pl)

Tel. 789 023 091