

Informacja prasowa - październik 2022

**ABC jesiennego wypadania włosów – działaj z głową!**

**Jesienne wypadanie włosów to jeszcze nie powód do paniki. Do tematu powinniśmy podejść zadaniowo – zmienia się aura, modyfikacji muszą więc ulec nasze nawyki związane z pielęgnacją skóry głowy i włosów. Z większą starannością należy podejść również do codziennej diety. Jak zatem zadbać o włosy jesienią, na co zwrócić szczególną uwagę i jakie działania wdrożyć w pierwszej kolejności?**

Sezonowe wypadanie włosów to przypadłość, która dotyka wielu z nas. Borykamy się z nią zwłaszcza wiosną i jesienią, co bezpośrednio wiąże się z cyklem biologicznym człowieka i zmianami *–* m.in. w gospodarce hormonalnej. *– Jesienią poziom estrogenu w organizmie spada. A to właśnie ten hormon odpowiedzialny jest za kondycję włosów: zapobiega ich utracie, odpowiada za wydłużenie faz wzrostu włosów oraz stymuluje pojawienie się tych nowych –* tłumaczy Ewelina Wysoczańska, doświadczona trycholog, właścicielka marki Bionigree. *– Dodatkowo, w tej porze roku obserwujemy wzrost poziomu testosteronu, wraz z którym może następować także wzrost jego pochodnej – dihydrotestosteronu, który wpływa negatywnie na mieszki włosowe –* dodaje ekspert.

Tak jak zmianie ulega nasz układ hormonalny, działając niekorzystnie na nasze włosy, tak i pogoda – zimny wiatr czy wilgoć, również nie pomagają w utrzymaniu brodawek włosów w zdrowej kondycji. Do tego dochodzą stres, obniżony poziom witaminy D, senność czy typowa dla jesiennej pory chandra. Wszystkie te czynniki mają negatywny wpływ na stan naszego ciała i włosów.

Co zatem robić i jak wspomóc skórę głowy? *– Środki profilaktyczne powinniśmy wdrożyć już latem. To właśnie wówczas intensywne promienie słoneczne zasadzają ziarno. Później już prosta droga do wypadania włosów telogenowych jesienią. Dlatego tak ważne jest, by letnią porą chronić skórę głowy, nosząc odpowiednie nakrycie czy spędzając więcej czasu bezpiecznie w cieniu. Niemniej istotna jest w lecie odpowiednia higiena i pielęgnacja skóry głowy: mycie włosów szamponami wysokiej jakości oraz stosowanie odpowiednich kosmetyków – serum oczyszczającego i emulsji stymulującej skórę głowy –* uzupełnia Ewelina Wysoczańska.

Poza prawidłowym oczyszczanie i nawilżaniem niebagatelną rolę dla kondycji włosów odgrywa zbilansowana dieta. W codziennym jesiennym menu nie powinno zabraknąć produktów bogatych w witaminy: A, C, E, D3, witaminy z grupy B, kwasy Omega 3, magnez, cynk oraz żelazo. Pamiętajmy także, aby zwłaszcza jesienią nie wychodzić na dwór z mokrymi włosami, a także zaopatrzyć się w nakrycia głowy z naturalnych materiałów. Dbajmy też o to, aby czapki nie powodowały długotrwałego, ścisłego kontaktu ze skórą.

**Bionigree** to polska marka kosmetyków trychologicznych do pielęgnacji skóry głowy oraz włosów, która powstała w 2015 roku. Jej pomysłodawczynią i założycielką jest Ewelina Wysoczańska - trycholog i założycielka Polskiego Stowarzyszenia Trychologicznego. Koncepcje produktów Bionigree, a także badania dermatologiczne realizowane są we współpracy z czołowymi ośrodkami badawczymi w kraju. Znamiennym dla wszystkich kosmetyków marki jest ich skład - oparty na naturalnych składnikach. Portfolio produktów, tworzonych według własnych, unikalnych receptur, stale się powiększa. Bionigree w swych staraniach dąży do zmiany sposobu myślenia o pielęgnacji skóry głowy oraz włosów i edukuje, że ich stan jest odzwierciedleniem kondycji naszego organizmu. Marka cechuje się proekologiczną postawą i zachęca do tego także swoich klientów, wierząc, że wspólnymi siłami są w stanie zmienić świat na lepszy.

Więcej informacji o marce Bionigree na [www.bionigree.pl](http://www.bionigree.pl/)

Kontakt dla mediów:
Artur Klich
E: artur.klich@touchpr.pl
M: +48 509 42 90 04