**Czapki na głowy – czyli jak zadbać o włosy jesienią i zimą? Podpowiada Grzegorz Duży główny stylista Shake Your Head**

**Jesienią i zimą nie unikniemy oddziaływania negatywnych czynników na nasze włosy. Mróz na zewnątrz i suche powietrze w pomieszczeniach są nieodłącznymi elementami miesięcy jesienno-zimowych. A zmiany temperatury nie należą do sprzymierzeńców w zachowaniu dobrej kondycji włosów. Na szczęście ich negatywnemu wpływowi możemy zaradzić!**

**Czapka to podstawa**

Czapka jesienią i zimą jest niezbędna. – *Niska temperatura uszkadza strukturę włosa, a mroźne powietrze sprawia, że skóra znacznie ogranicza wydzielanie sebum, które stanowi dla włosów naturalną ochronę* – wyjaśnia Grzegorz Duży, główny stylista i właściciel salonu Shake Your Head – *Naczynia krwionośne na zimnie zwężają się, co powoduje, że do mieszków włosowych dociera dużo mniej składników odżywczych* – dodaje. Ponadto przemrożenie skóry głowy może doprowadzić także do nadmiernego wypadania włosów. Dlatego tak ważne jest, by chronić włosy i skórę głowy, nosząc czapkę. Oczywiście nie jest to sposób wolny od wad – włosy pod czapką także są narażone na czynniki, które nie wpływają na nie pozytywnie. Jednak to skutki jej nienoszenia są bardziej dotkliwe.

**Czapka a przetłuszczanie**

Włosy pod czapką mogą szybciej się przetłuszczać, a po jej zdjęciu fryzura może wyglądać niekorzystnie. Warto więc wybierać takie nakrycia głowy, które zminimalizują te niekorzystne rezultaty. – *Przede wszystkim należy wybierać nakrycia głowy z naturalnych materiałów. Dzięki temu skóra głowy będzie oddychać, a przez to także włosy nie będą nadmiernie się przetłuszczać* – tłumaczy Grzegorz Duży. Luźny, nieprzylegający do czubka głowy fason również wpłynie korzystnie na włosy – po zdjęciu czapki nie będą one przylegać do głowy, a fryzura zachowa swój pożądany wygląd.

**Czapka a elektryzowanie**

Sztuczne materiały, z których wykonane są czapki nie tylko wpływają na szybsze przetłuszczanie się włosów, ale też na ich elektryzowanie. Należy jednak pamiętać, że nawet wybierając czapki z naturalnych tkanin, włosy mają też styczność z szalikami i kurtkami. Zwłaszcza te drugie bardzo często wykonywane są z syntetycznych materiałów, co nie wpływa korzystnie na włosy. – *Dlatego dobrze jest delikatnie je związywać i chować pod czapką, a po zdjęciu jej rozpuszczać* – radzi stylista – *Możemy wtedy uniknąć ich elektryzowania oraz niszczenia pod wpływem ocierania się o suwaki i różnego rodzaju materiały, z których wykonane są nasze ubrania.*

**Oprócz ochrony – pielęgnacja i dieta**

Dzięki nakryciu głowy ochronimy włosy i skórę głowy przed negatywnymi skutkami aury za oknem. A jak poradzić sobie z tym, co w pomieszczeniach? Sztuczne ogrzewanie i suche powietrze sprawiają, że włosy stają się matowe, łamliwe. – *Jesienią i zimą w szczególności warto ograniczyć stosowanie lokówki czy prostownicy, a suszenie za pomocą suszarki powinno odbywać się za pomocą chłodnego powietrza lub z funkcją jonizacji. W ten sposób unikniemy dodatkowego poddawania włosów działaniu gorącego i suchego powietrza* – mówi Grzegorz Duży. Obok ograniczenia niszczących włosy czynników, niezbędna jest ich właściwa pielęgnacja. – *Przede wszystkim włosy należy nawilżać. W tym celu można skorzystać zarówno z profesjonalnych zabiegów w salonie fryzjerskim, jak i z domowych sposobów* – podkreśla stylista. Do tych pierwszych należy cieszący się popularnością wśród klientek Shake Your Head zabieg odżywczy z sauną. Z kolei do tych drugich zalicza się codzienna pielęgnacja odżywkami (np. z olejkiem arganowym czy masłem shea), a także regularne (raz w tygodniu) stosowanie masek do włosów, które z powodzeniem można przygotować samemu. Pamiętać trzeba również o właściwej diecie. Spożywanie produktów bogatych np. w witaminę B6 (głównie produkty zbożowe, warzywa liściaste) wzmocni włosy oraz ochroni przed niekorzystnym oddziaływaniem czynników atmosferycznych i środowiskowych.

<https://www.shakeyourhead.pl/>