**Domowe sposoby na regenerację włosów po kąpielach słonecznych Shake Your Head Grzegorz Duży**

**Nasilone w trakcie lata promieniowanie słoneczne nie ma korzystnego wpływu na kondycję naszych włosów. Wysokie temperatury, suche powietrze, kąpiele wodne sprawiają, że nawet najlepsza ochrona może nie wystarczyć. Suche, łamliwe, przetłuszczające się – to problemy, z jakimi borykamy się zwłaszcza pod koniec lata. Na szczęście można im zaradzić! Domowe sposoby pielęgnacji włosów zniszczonych i wymagających regeneracji poleci główny stylista i właściciel marki Shake Your Head Grzegorz Duży.**

**Cudowne olejowanie**

Oleje to dla włosów naturalna odżywka. Nie zawierają substancji chemicznych, co sprawia, że dogłębnie je odżywiają, dodatkowo nie narażając na obciążenie niepożądanymi składnikami. Dlatego olejowanie włosów to jeden z najpopularniejszych i najskuteczniejszych domowych sposobów zapewniający regenerację włosów, szczególnie tych zniszczonych. – Odpowiednio dobrany olej do rodzaju włosów i regularne stosowanie zapewnią nawilżenie, wzmocnienie, dostarczą wielu witamin i minerałów, ułatwią rozczesywanie oraz dodadzą blasku – mówi Grzegorz Duży. Dla oczekiwanego efektu ważne jest jednak prawidłowe ich aplikowanie. Mało zniszczonym i suchym zaleca się stosowanie olejów nasyconych i wielonienasyconych, np. kokosowego, palmowego lub rycynowego. Średnio zniszczonym i suchym pomogą wielonienasycone, np. jojoba, słonecznikowy, lniany. Z kolei tym mocno zniszczonym i suchym rekomenduje się oleje jednonienasycone, np. z wiesiołka, orzechów włoskich bądź sojowy. – Najlepiej olejować włosy 2-3 razy w tygodniu, nakładając 1-3 godziny przed myciem. Częstsze stosowanie może prowadzić do odwrotnego skutku – zaznacza stylista.

**Naturalne maski: pokrzywa, mięta, mleko**

Włosom łamliwym oraz przetłuszczającym się regenerację zapewnią maseczki o prostych recepturach. Dla łamliwych dobroczynne będzie mleko, które nawilży nie tylko włosy, ale też skórę głowy. Na umyte włosy należy nałożyć 1/4 szklanki pełnotłustego mleka, po czym po około 20 minutach spłukać obficie chłodną wodą. – Stosowanie tego zabiegu raz w tygodniu wzmacnia włosy i sprawia, że są mnie łamliwe – mówi Grzegorz Duży. Z kolei dla przetłuszczających się stylista poleca miętę i pokrzywę, których zwykłe saszetki parzy się około 5-10 minut pod przykryciem, a następnie po ostygnięciu naparu spłukuje nim umyte wcześniej włosy. Taki płyn wchłania sebum i hamuje jego nadmierne wydzielanie. – Dla blond włosów lepiej jednak zrezygnować z ziół, ponieważ mogą zabarwić one włosy na delikatnie zielony odcień – zaleca stylista.

**Lecznicze ultradźwięki**

Przy wszystkich domowych sposobach na regenerację włosów, niezmiennie niezastąpiona pozostaje wizyta w profesjonalnym salonie. Shake Your Head dla włosów suchych i zniszczonych proponuje zabieg pielęgnacyjny z sauną, który głęboko je nawilża. – Sauna poprzez fale ultradźwiękowe wytwarza leczniczą mgiełkę sprawiającą, że odżywcze składniki wnikają w głąb włosa, a wydobywający się podczas zabiegu ozon niszczy bakterie i wirusy – wyjaśnia Grzegorz Duży. Końcowym etapem zabiegu jest zimny nawiew, który zamyka łuskę włosa i pozostawia go nawilżonym oraz pełnym blasku.

[www.shakeyourhead.pl](https://www.shakeyourhead.pl/)