**ZASADY PRAWIDŁOWEGO MYCIA SKÓRY GŁOWY I WŁOSÓW**

**Częste błędy w myciu włosów:**

* Zbyt gorąca woda do spłukiwania produktów (podrażnia skórę i zbyt mocno rozchyla łuski łodygi włosa co zwiększa utratę wody z łodygi oraz zwiększa jej porowatość)
* Jednokrotna aplikacja szamponu (nie zapewnia właściwego usunięcia sebum i zanieczyszczeń ze skóry głowy i włosów)
* Niewłaściwie dobrany szampon
* Drapanie skóry głowy paznokciami w trakcie wytwarzania piany (wywołuje mikrouszkodzenia skóry głowy co zwiększa ryzyko podrażnienia lub wywołania alergii po zastosowaniu szamponów jak również może zwiększać ryzyko zakażenia bakteryjnego lub grzybiczego)
* Zbyt intensywny masaż skóry głowy (powoduje pobudzenie wydzielania łoju z gruczołów, zatem jeśli mamy do czynienia z włosami przetłuszczającymi się to w sytuacji niewłaściwych nawyków mycia i szorowania skóry, pobudza się wytwarzanie łoju czyli pogłębia problem)
* Niedokładne spłukanie szamponu (pozostawiony na skórze szampon może wywołać podrażnienie lub alergię. Nie właściwie spłukany produkt z włosa może go zbytnio obciążać dając uczucie tłustości jak również może imitować łupież)
* Szorowanie i wykręcanie włosów po myciu (zbyt mocne pocieranie wilgotnych włosów powoduje starcie powłoki ochronnej, którą zapewniała aplikacja odżywki, ponadto uszkadza się delikatne łuski łodygi powodując odwodnienie włosa, rozdwojenie końcówek i zwiększenie porowatości włosa)

**Jak właściwie myć włosy?**

* Przed przystąpieniem do mycia włosów należy przede wszystkim dokładnie rozczesać włosy zwłaszcza wtedy gdy włosy były wcześniej tapirowane lub zastosowane były produkty ułatwiające stylizację włosów
* Następnie należy zwilżyć włosy i skórę głowy ciepłą (ale nie gorącą) wodą. Zwilżenie włosów powinno być równomierne aby zapewnić wytwarzanie piany na całej powierzchni włosów i skóry głowy
* Kolejną czynnością jest aplikacja właściwie dobranego skóry głowy i włosów szamponu. Prócz właściwego doboru szamponu ważne jest także ilość zastosowanego produktu. Dla włosów krótkich lub średnio długich wystarczy ilość wielkości orzecha, jeśli włosy są długie to należy dołożyć proporcjonalnie produktu aby wystarczyło do wytworzenia piany na całej długości włosa
* Do szamponu należy dodać niewielką ilość wody aby wytworzyć lekką pianę, a następnie należy ją nałożyć na skórę i włosy oraz delikatnie masować skórę głowy opuszkami palców (nie należy drapać skóry paznokciami aby nie wywoływać mikrouszkodzeń skóry). Masaż skóry głowy powinien obejmować skórę części ciemieniowej, potylicznej oraz skroniowej. Jeśli włosy są długie to na koniec trzeba przemasować między dłońmi końce włosów
* Po zakończonym masażu należy spłukać skórę i włosy ciepłą wodą
* Aplikację produktu należy wykonać ponownie według tej samej procedury, a następnie spłukać szampon obficie wodą sprawdzając czy cały produkt został usunięty
* W przypadku gdy włosy są porowate, suche i szorstkie, na końcówki włosów można zaaplikować właściwie dobraną odżywkę. Odżywka dzięki niższemu pH powoduje domknięcie łusek włosa, a skład produktu zapewni regenerację łodygi i zabezpieczy ją poprzez stworzenie powłoki ochronnej
* Po spłukaniu odżywki (po określonym przez producenta czasie) ciepłą wodą procedurę mycia należy zakończyć chłodnym prysznicem co spowoduje pobudzenie krążenia krwi w skórze głowy i dodatkowo wspomoże zamknięcie łusek włosa
* Wilgotne włosy należy zabezpieczyć ręcznikiem odciskając nadmiar wody. Nie wolno włosów trzeć, silnie pocierać i wykręcać gdyż wilgotne włosy są bardziej wrażliwe i podatne na uszkodzenia
* Po odsączeniu włosy należy delikatnie rozczesać i wysuszyć ale o tym w kolejnych postach