

# Poradnik: Jak skutecznie rozwiązać problem przetłuszczających się włosów – wiedza z 36 lat doświadczenia

Przetłuszczające się włosy to problem, który dotyka wielu osób – niezależnie od wieku czy płci. Jako fryzjer z 36-letnim stażem oraz trycholog, pomogłem setkom klientów, którzy zmagali się z nadmiernym wydzielaniem sebum i jego skutkami. W tym artykule chcę podzielić się wiedzą, która pozwoli Ci nie tylko zrozumieć przyczyny problemu, ale także skutecznie sobie z nim poradzić.

## Dlaczego włosy się przetłuszczają?

Przyczyn przetłuszczających się włosów może być wiele, ale najczęściej spotykane to:

### 1. Zaburzenia hormonalne

Okres dojrzewania, ciąża czy menopauza to momenty, w których gospodarka hormonalna może się zachwiać. Androgeny (hormony) stymulują gruczoły łojowe do nadprodukcji sebum, co prowadzi do przetłuszczania skóry głowy.

### 2. Nieodpowiedni dobór kosmetyków

- Szampony zawierające drażniące składniki, takie jak SLS czy SLES, mogą przesuszać skórę głowy, co paradoksalnie prowadzi do nadprodukcji sebum.
- Produkty zawierające potencjalnie alergizujące substancje mogą wywoływać podrażnienia skóry głowy.

### 3. Nieprawidłowe mycie włosów

- Niedołężnie spłukany szampon czy odżywka pozostają na skórze głowy, powodując zapychanie porów i stymulację gruczołów łojowych.
- Gorąca woda podczas mycia dodatkowo pobudza pracę gruczołów łojowych.

#### 4. Niewłaściwe użycie odżywek i masek

Nakładanie tych produktów na skórę głowy, zamiast tylko na długości włosów, może prowadzić do „zapychania” porów skóry, co utrudnia prawidłowe oddychanie skóry głowy.

#### 5. Stosowanie suchego szamponu na brudne włosy

Suchy szampon może być świetnym rozwiązaniem awaryjnym, ale jego stosowanie na nieświeże włosy i skórę głowy tylko pogłębia problem. Działa on jak „blokada”, która uniemożliwia porom skóry prawidłowe funkcjonowanie.

## Jak poradzić sobie z przetłuszczającymi się włosami?

Oto kilka sprawdzonych metod i wskazówek, które stosuję w pracy z moimi klientami:

### 1. Zastosuj szampony oczyszczające

W okresie dojrzewania lub przy problemie nadmiernego wydzielania sebum najlepiej sięgać po szampony oczyszczające. Składniki takie jak glina, węgiel aktywny czy ekstrakty z pokrzywy pomogą regulować produkcję sebum, jednocześnie nie podrażniając skóry głowy.

### 2. Dokładnie spłukuj włosy

Myjąc włosy, pamiętaj o tym, aby spłukiwać szampon i odżywkę przez kilka minut w letniej wodzie. Pozostałości kosmetyków mogą zapychać pory, co prowadzi do nadmiernego przetłuszczania.

### 3. Regularnie stosuj peeling do skóry głowy

Peeling z węgla aktywnego to jedno z najlepszych rozwiązań. Węgiel aktywny:

- **Dogłębnie oczyszcza skórę głowy, usuwając nadmiar sebum i zanieczyszczenia.**
- **Posiada właściwości detoksykujące, dzięki czemu skóra staje się zdrowsza i bardziej zbalansowana.**
- **Przywraca równowagę pracy gruczołów łojowych.**

**Peeling stosuj raz w tygodniu, masując delikatnie skórę głowy przez kilka minut.**

#### **4. Dobierz odpowiednie kosmetyki do swoich włosów**

- **Wybieraj szampony z delikatnymi detergentami i bez drażniących składników, takich jak SLS czy parabeny.**
- **Jeśli podejrzewasz alergię, sięgnij po kosmetyki hipoalergiczne i testowane dermatologicznie.**

#### **5. Nakładaj maski i odżywki tylko na włosy**

**Unikaj aplikowania odżywek i masek na skórę głowy. Nakładaj je od połowy długości włosów, skupiając się na końcówkach, które najbardziej potrzebują nawilżenia. Dzięki temu unikniesz zapychania porów skóry głowy.**

#### **6. Stosuj suchy szampon zgodnie z zasadami**

**Suchy szampon to świetne narzędzie, ale pamiętaj, aby używać go tylko na czystą, świeżo umytą skórę głowy. Działa wtedy jak bariera ochronna, zapobiegając szybkiemu przetłuszczaniu się włosów.**

**Produkty, które polecam z mojego doświadczenia**

1. **Szampon oczyszczający – delikatny dla skóry, skuteczny w usuwaniu sebum.**

2. **Peeling trychologiczny z węglem aktywnym – regeneruje skórę głowy i przywraca jej równowagę.**
3. **Odżywka nawilżająca do końcówek włosów – lekka formuła, która nie obciąża włosów.**
4. **Suchy szampon – produkt stosowany zgodnie z zasadami, który przedłuży świeżość fryzury.**

## **Podsumowanie**

**Przetłuszczające się włosy to problem, który wymaga odpowiedniego podejścia – zarówno w pielęgnacji, jak i w doborze produktów. Jako fryzjer i trycholog mogę z pełnym przekonaniem powiedzieć, że odpowiednio dobrana rutyna pielęgnacyjna oraz właściwe kosmetyki mogą całkowicie odmienić Twoje włosy. Jeśli potrzebujesz indywidualnej porady lub polecenia konkretnych produktów, chętnie pomogę Ci znaleźć najlepsze rozwiązanie.**

**Pamiętaj, że kluczem do sukcesu jest konsekwencja i cierpliwość. Twoje włosy zasługują na najlepszą opiekę!**