**Koniec z przetłuszczającymi się włosami!   
Sprawdzone sposoby na świeżą i pełną blasku fryzurę**

**Nic nie potrafi tak popsuć nastroju jak włosy, które już kilka godzin po umyciu tracą świeżość. Z przetłuszczaniem kosmyków oraz idącym za tym dyskomfortem zmaga się wiele z nas. Na szczęście istnieją sposoby, dzięki którym można poradzić sobie z nadmierną produkcją sebum i znów cieszyć się lekkością oraz zdrowym wyglądem włosów. W większości przypadków wystarczy przestrzeganie kilku kluczowych zasad oraz prawidłowa pielęgnacja.**

Aby skutecznie poradzić sobie z problemem przetłuszczających się włosów, należy zrozumieć co stanowi jego genezę. Najczęściej do szybkiej utraty świeżości kosmyków prowadzi nadmierna aktywność gruczołów łojowych – oznacza to zwiększoną ilość wytwarzanego sebum, które odkłada się na skórze głowy, w konsekwencji powodując nieatrakcyjny wygląd pasm.

**Przyczyny nadmiernego przetłuszczania włosów to m.in.:**

* **rozregulowana gospodarka hormonalna** – związana np. z wiekiem (okres dojrzewania), niewłaściwym funkcjonowaniem tarczycy lub nadczynnością hormonów androgenowych,
* **choroby skórne** – m.in. łojotokowe zapalenie skóry, a także zakażenie grzybem *Malassezia furfur*, który powoduje łupież,
* **nieprawidłowa pielęgnacja** – w tym częste stosowanie mocnych szamponów, zawierających niekorzystne dla przetłuszczającej się skóry głowy składniki, takie jak silikony lub SLS-y oraz suchych szamponów, które potencjalnie mogą zapychać ujścia mieszków włosowych,
* **przegrzewanie skóry głowy**, zwłaszcza w trakcie mycia i suszenia,
* **niewłaściwa higiena** – zbyt częste dotykanie włosów, drapanie skóry głowy oraz rzadkie czyszczenie akcesoriów takich jak grzebień, szczotka, poduszka lub ręcznik,
* **źle zbilansowana** **dieta** – składająca się z dużej ilości tłustych i ostrych potraw, słodyczy, a także stosowanie używek.

**Odpowiednia pielęgnacja i styl życia**

Znając już potencjalne przyczyny, możemy zastanowić się, co zmienić w swoich nawykach, aby wspierać zdrowie naszej skóry i włosów. Jeśli chcemy wspomóc je „od wewnątrz”, w pierwszej kolejności należy przyjrzeć się naszej diecie. Tłuste, ostre potrawy i słodycze powinniśmy zastąpić pożywieniem bogatym w cynk – mogą być to np. orzechy, ryby, rośliny strączkowe, a także produkty spożywcze bogate w witaminy B i E – drób, fasola, ryby oraz wybrane owoce i warzywa.

Z kolei aby nasza pielęgnacja przyniosła oczekiwane rezultaty, warto zacząć od przyjrzenia się kosmetykom, po które sięgamy – przy czym ważny jest również sposób ich stosowania. Pierwszy krok to wybór odpowiedniego szamponu do włosów, który skutecznie oczyszcza, a jednocześnie nie działa drażniąco i wysuszająco. –  *Przy przetłuszczającej się skórze głowy najlepiej sprawdzą się produkty z naturalnymi, ziołowymi ekstraktami, np. z miętą, która dogłębnie odświeża, pokrzywą i szałwią, o działaniu regulującym pracę gruczołów łojowych oraz ze skrzypem polnym, bogatym w minerały. Skuteczne będą również kosmetyki, w których znajdziemy dobroczynne składniki aktywne, takie jak cynk, niacynamid i pantenol* – wymienia Jolanta Langer, Dyrektor Działu Badań i Rozwoju Vis Plantis.

Aby dokładnie oczyścić skórę głowy, należy umyć ją dwukrotnie, wmasowując delikatnie szampon opuszkami palców. – *Kiedyś dominowało przekonanie, że włosów przetłuszczających się nie należy myć zbyt często, aby nie wysuszać skalpu. Dziś rekomendacja jest już inna: myj włosy tak często jak tego potrzebujesz, ale użyj do tego celu odpowiedniego szamponu. Nie należy też obawiać się odżywek, jeśli sięgniemy po taką, którą stworzono z myślą o włosach przetłuszczających się, suchych i pozbawionych objętości. Należy przy tym pamiętać, aby nałożyć ją nie na skórę głowy, a jedynie na całej długości włosów. W ten sposób odpowiednio nawilżymy przesuszone pasma i zapobiegniemy efektowi przeciążenia, a pory skóry głowy nie będą zapchane* – komentuje Jolanta Langer*.*

W walce z nadmiernym przetłuszczaniem włosów, pomocne będą również znane od pokoleń domowe sposoby. Jednym z nich jest przygotowanie domowej płukanki ze skrzypu polnego, rumianku, łopianu i pokrzywy oraz zaaplikowanie jej na umyte i odżywione pasma. Inna metoda, którą niegdyś stosowały nasze babcie, to sporządzenie płukanki z octem jabłkowym w proporcjach 0,5 litra wody na ¼ szklanki octu. Miksturę nakładamy na umytą szamponem skórę głowy, spłukujemy, a następnie aplikujemy odżywkę. Jeśli jednak nie mamy możliwości pozyskania ziół na napar, albo nie jesteśmy fanami zapachu octu, można też sięgnąć po drogeryjną, ziołową wcierkę. Doskonałym wyborem będzie m.in. wcierka do włosów przetłuszczających się marki Pharma Care, która w składzie ma aż 96% składników pochodzenia naturalnego, w tym miętę, mentol, szałwię, rozmaryn i inulinę, która korzystnie wpływa na prawidłowy mikrobiom skóry głowy. W skład serii wchodzą również ziołowe szampony i odżywki z miętą oraz cynkiem, które kompleksowo zadbają o zdrowie i wygląd naszych włosów.

Od 6 września spot przedstawiający markę Pharma Care będzie można obejrzeć przed seansem w kinach studyjnych na terenie całej Polski. Oprócz tego na widzów czekają atrakcyjne niespodzianki! \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Pharma Care*** *to nowa marka kosmetyków do pielęgnacji włosów i ciała spod skrzydeł Vis Plantis. Cechuje ją świeże podejście do pielęgnacji urody, które łączy w sobie zaawansowane technologie z naturalnymi składnikami. Prawdziwe piękno kryje się w harmonii z naturą, dlatego kosmetyki od Pharma Care są nie tylko skuteczne w działaniu, ale także przyjazne dla środowiska – butelki oraz słoiki używane w produkcji zostały wykonane w 100% z recyklingu i nadają się do ponownego przetworzenia.*

**Kontakt dla mediów**

Biuro prasowe Vis Plantis

Emilia Potocka

e-mail: [e.potocka@synertime.pl](mailto:e.potocka@synertime.pl)

tel: 668 132 416

Zuzanna Karasiewicz

e-mail: [z.karasiewicz@synertime.pl](mailto:z.karasiewicz@synertime.pl)

tel: 668 132 412