**Zapomnij o bad hair day – poznaj sprawdzone sposoby na objętość, o jakiej marzysz!**

**Pełne blasku i objętości włosy zawsze przyciągają uwagę, niezależnie od zmieniających się trendów. Jednak bez względu na to, ile czasu spędzamy przed lustrem, fryzura często traci swoją formę już po kilku godzinach – zwłaszcza w sezonie jesienno-zimowym, kiedy wychodząc na zewnątrz chowamy włosy pod czapką. Czy oznacza to, że idealna objętość jest poza naszym zasięgiem? Nic bardziej mylnego! Wystarczy kilka sprytnych trików oraz odpowiednia pielęgnacja, która sprawi, że pasma będą puszyste i pełne życia, nawet gdy mróz szczypie w policzki. Sprawdź, jak krok po kroku uzyskać wymarzoną objętość – od skóry głowy po same końce!**

Oto kilka najistotniejszych etapów pielęgnacyjnych, które pomogą zapomnieć o bad hair day i w efekcie cieszyć się bujną, pełną życia fryzurą.

**Start od podstaw – oczyszczanie skóry głowy**

Gdy włosom brakuje objętości, często sięgamy po produkty do stylizacji, takie jak pianka, puder czy spray unoszący pasma. Jednak efekty bywają krótkotrwałe lub wręcz niewidoczne, co może wynikać z nagromadzenia zanieczyszczeń i pozostałości kosmetyków na skórze głowy. A to właśnie dobrze oczyszczony skalp jest najważniejszym warunkiem uzyskania pożądanej objętości, gdyż nadmiar sebum może blokować ujścia mieszków włosowych, obciążając kosmyki już u nasady. Dla jak najlepszych efektów podczas mycia skóry głowy, warto wybrać m.in. szampony z aktywnymi składnikami, które poprawiają krążenie i wspierają zdrowy wygląd włosów bez ich obciążania. Pamiętaj także o technice mycia – nie spiesz się, powoli i dokładnie masuj skórę głowy podczas mycia, co nie tylko pobudzi mikrokrążenie, ale pozwoli też na skuteczniejsze działanie szamponu.

**Odżywka – Twój sprzymierzeniec w pielęgnacji**

Wiele z nas obawia się odżywek, szczególnie przy cienkich i delikatnych włosach. Tymczasem kluczem do nawilżonych, gładkich i sprężystych pasm jest dobrze dobrana odżywka. Warto stosować ją jedynie na długości włosów, unikając okolic nasady. Delikatnie osusz włosy ręcznikiem, nałóż odżywkę, a następnie rozprowadź ją grzebieniem. Po kilku minutach dokładnie spłucz letnią wodą – dzięki temu kosmyki zyskają sprężystość, a ich nasada pozostanie lekka i nieobciążona.

**Wcierki – odżywienie i pobudzenie wzrostu**

Wzbogacenie pielęgnacji o wcierki to świetny sposób na mocniejsze i pełne objętości włosy. Skoncentrowane formuły na bazie naturalnych składników, takich jak łopian, rozmaryn czy biotyna, nie tylko wzmacniają cebulki, ale także wspierają wzrost nowych włosów. Jeśli masz tendencję do przetłuszczania się skóry głowy, wypróbuj wcierki z miętą, szałwią lub zieloną herbatą – pomogą one zredukować nadmiar wydzielanego sebum. Aplikuj wcierkę na świeżo umyte włosy, wykonując delikatny masaż skóry głowy, aby pobudzić krążenie i unieść pasma u nasady.

**Stylizacja, która doda objętości**

Suszenie włosów to kluczowy etap stylizacji, która pozwala uzyskać objętość. Warto suszyć włosy z głową pochyloną w dół lub modelując na szczotkę. Przed suszeniem dobrze jest zabezpieczyć włosy produktem termoochronnym o lekkiej formule. Nie zapomnij też o odpowiednim cięciu. Fryzury warstwowe oraz dobrze dobrana długość optycznie zwiększą objętość.

**Dieta dla zdrowych włosów**

Piękne włosy zaczynają się od odpowiednich składników odżywczych. Zadbaj o dietę bogatą w białko, nienasycone tłuszcze, witaminy z grupy B, cynk i żelazo. Nie zapominaj też o nawodnieniu – jesienią i zimą, gdy powietrze staje się suche, a włosy stykają się z wełnianymi czapkami, odpowiednie nawodnienie pomoże utrzymać ich elastyczność i zapobiec elektryzowaniu się.

**Bujne włosy na wyciągnięcie ręki**

Objętość włosów to wynik wielu czynników, które składają się na efekt końcowy. Jeśli marzą Ci się bujne, pełne lekkości pasma, w pierwszej kolejności pamiętaj o doborze odpowiednich kosmetyków pielęgnacyjnych. Do cienkich włosów pozbawionych objętości doskonale sprawdzą się produkty od Pharma Care. Szampon oraz odżywka zawierają w swoim składzie żeń-szeń, który znany jest w tradycyjnej medycynie chińskiej od ponad 4 tysięcy lat. Wykazuje on działanie antyoksydacyjne, regenerujące, poprawia ukrwienie skóry głowy i wzmacnia włosy. W połączeniu z niacynamidem zawartym w produktach, kosmetyki nie obciążają pasm, wzmacniają je oraz stymulują wzrost nowych kosmyków.

Pamiętaj, że czas i konsekwencja przynoszą najlepsze efekty, a zdrowe i bujne włosy są na wyciągnięcie ręki!

***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