

## Kompendium pielęgnacji skóry głowy

Pielęgnacja skóry głowy jest równie ważna, co pielęgnacja włosów na długości. W pielęgnacji skóry głowy ważna jest dieta oraz ogólne zdrowie. Dlatego, jeśli ze skórą dzieje się coś złego to kierunek – lekarz. W tym pliku chciałabym opisać to, jak zewnętrznie dbać o skórę głowy i opisać jej prawidłową pielęgnację.

- **Mycie:**

Skórę głowy należy myć, kiedy tego potrzebuje. Zarówno przetrzymywanie włosów, jak i za częste mycie nie są korzystne dla skóry głowy. Skórę głowy można myć szamponem, odżywką lub ziołami. Mycie sodą lub mydłem nie jest dobre, ponieważ te produkty mają zbyt wysokie pH. Dobry produkt myjący nie powinien zawierać żadnych oblepiaczy. "Na co dzień" (czyli co każde mycie) powinno używać się łagodnego szamponu (lub innego łagodnego myjadła). Co jakiś czas warto wykonać bardziej oczyszczające mycie mocnym szamponem.

**Ważne:** Szamponu nie dobieramy do potrzeb włosów, a do potrzeb skóry głowy (nie zwracajcie uwagi na opis producenta, a na skład). Szampon nie ma możliwości działania na porost włosów i służy tylko do mycia, więc przetrzymywanie go na skórze głowy (nawet jeśli producent tak zaleca), jest bez sensu. Takie działanie może tylko przesuszyć skórę głowy i zrobić więcej szkody, niż pożytku. Lepiej zainwestować we wcierki.

- **Wcierki:**

Prawidłowa pielęgnacja skóry głowy nie obędzie się bez wcierek! Wśród wcierek mogę wyróżnić produkty alkoholowe i bezalkoholowe. Te pierwsze nie nadadzą się dla osób z suchą lub wrażliwą skórą głowy. Za to produkty bezalkoholowe (bez kapsaicyny) mogą stosować wszyscy. Przy wcierkach z kapsaicyną należy zachować szczególną ostrożność i przed użyciem zrobić próbę uczuleniową. Osoby z wrażliwą skórą głowy z wcierkami powinny działać ostrożnie, warto wypróbować wcierkę z kozieradki lub napary z innych roślin. Pamiętajcie o uważnej obserwacji reakcji skóry. Jeśli coś działałoby się nie tak, wcierkę należy odstawić. We wcieraniu liczy się regularność!

Aplikacja wcierki raz na trzy miesiące nic nie da. Za to wcieranie codziennie lub co drugi dzień może przynieść super efekty. Większości osób wystarczy jedna wcierka dziennie (dowolnie: alkoholowa lub bezalkoholowa), ale można stosować również dwie wcierki jednego dnia. Dwie wcierki można stosować w kombinacji alkoholowa + bezalkoholowa lub bezalkoholowa + bezalkoholowa, ale nie alkoholowa + alkoholowa. Prawidłowy masaż skóry głowy to nie tarcie palcami o skórę, tylko jakby przesuwanie skórą po czaszce.

- **Maski na skórę głowy:**

Na skalp można stosować maski, które nie zawierają oblepiaczy. Maski na skórę głowy mogą podzielić na dwie kategorie: z kapsaicyną i bez kapsaicyny. Te z kapsaicyną będą rozgrzewać skórę głowy, przyspieszając krążenie krwi i stymulując porost. Maski bez kapsaicyny również mogą stymulować porost włosów, choć w ich przypadku, należy potrzymać je dłużej na skórze głowy i pozwolić im zadziałać. Maski z kapsaicyną mają intensywniejsze działanie niż maski bez niej. Maski na skórę głowy mogą również służyć do emulgowania (czyli zmywania) oleju ze skalpu. W tym celu należy nałożyć wybraną odżywkę, wykonać delikatny masaż i ją spłukać.

**Ważne:** Przed użyciem maski z kapsaicyną warto wykonać próbę uczuleniową, aby sprawdzić, czy nie występuje podrażnienie!

- **Olejowanie skóry głowy:**

Ten element pielęgnacji skóry głowy nie jest dla każdego. Niektórym olejowanie skalpu po prostu nie służy i nie należy się do tego zmuszać. Na początku przygody z olejowaniem skóry głowy, trzymajcie olej dość krótko, na początek przez ok. pół godziny. Potem czas trzymania można próbować stopniowo zwiększać. Olej można zmyć samym szamponem, ale dla pewności można również wykonać emulgowanie (patrz: maski na skórę głowy). Skórę głowy można olejować na sucho albo na podkład nawilżający. W roli podkładu sprawdzi się glutek lniany, żel aloesowy albo wcierka (ważne, aby była to wcierka bezalkoholowa).

- **Peeling skóry głowy:**

Złuszczenie martwego naskórka jest bardzo ważnym, ale pomijanym przez wiele osób, elementem pielęgnacji skóry głowy. Peelingować można, używając gotowego produktu lub robiąc mieszankę samemu (np. odżywka z gliną). Świetnym peelingiem są też zioła. Hennowanie również wspaniale działa na skórę głowy. Peelingi mechaniczne nadadzą się dla osób o mocniejszej skórze głowy, za to osoby o wrażliwszej skórze powinny wypróbować peelingi enzymatyczne. Uwaga na cukier, który zawierają niektóre peelingi – u osób, które zmagają się z problematyczną skórą głowy trzeba na niego uważać, ponieważ może być pożywką dla bakterii.

- **Inne:**

W tym punkcie chciałabym wspomnieć o półproduktach, jakie można dodać do masek na skórę głowy, olejów, peelingów lub szamponów.

- **Dziegieć** – wspaniale działa na przetłuszczającą lub łuszczącą się skórę głowy

- Olejki eteryczne – różne działanie w zależności od olejku. Niektóre ograniczają przetłuszczanie, mają właściwości grzybobójcze, bakteriobójcze, a nawet przyspieszające porost, np. olejek z drzewa herbacianego.

**Ważne:** Przed użyciem olejku eterycznego należy zrobić próbę uczuleniową. Olejki eteryczne należy stosować w bardzo małych stężeniach (kropelka na kubeczek rozwodnionego szamponu).