**Wiosenne porządki na głowie**

**Przesuszenie, brak połysku i łamliwość włosów to najczęstsze problemy, z jakimi musimy się zmagać jeszcze długo po zakończeniu zimy. Tymczasem zadbane i zdrowe włosy wpływają na nasze samopoczucie, dając nam większą pewność siebie. Dlatego wiosna to najlepszy czas na regenerację i przeprowadzenie mniejszej lub większej metamorfozy.**

Na kondycję i wygląd naszej fryzury wpływa wiele czynników – zdrowie, dieta, styl życia, stosowane kosmetyki oraz oczywiście warunki atmosferyczne. Duże zmiany pogodowe powodują, że nasza skóra głowy i włosy są szczególnie narażone na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych, przez co możemy zaobserwować zwiększone wypadanie, przesuszenie, elektryzowanie się i mocniejsze niż zwykle przetłuszczanie. Chcąc nadać fryzurze piękny wygląd, warto zadziałać szybko i kompleksowo.Dzięki odpowiednio przeprowadzonej pielęgnacji nasze włosy odzyskają sprężystość oraz blask.

**Akcja regeneracja**

Właściwa pielęgnacja włosów powinna opierać się na zdrowym odżywianiu oraz stosowaniu profesjonalnych kosmetyków z bogatym składem. Kluczowe jest działanie od wewnątrz i zewnątrz.

– *Wybierajmy szampony i odżywki zawierające dużą ilość składników aktywnych, które zapewniają skuteczniejszą pielęgnację. Zbawienne działanie mają m.in. algi morskie, wyciągi z ziół, np. nagietka, jasnoty, czy szałwii oraz ekstrakty owocowe*. *Odbudowa i regeneracja powinna polegać także na uzupełnieniu struktury włosów w naturalne budulce, czyli keratynę, witaminy A, E, K, PP, B i C oraz minerały, takie jak cynk, magnez, miedź, selen* – mówi **Andrzej Wierzbicki, współzałożyciel salonów i marki kosmetyków WS Academy.**

Nasza dieta powinna być bogata w witaminy i minerały, ale również w produkty zawierające białko oraz nienasycone kwasy tłuszczowe, które są szczególnie pomocne przy zwiększonym wypadaniu włosów. Jeśli zmagamy się z takowym problemem, tutaj również z pomocą przyjdą fachowe kosmetyki.

– *O dobrą kondycję włosów powinny zadbać preparaty dobrane odpowiednio do ich potrzeb. Wybór tych właściwych to pierwszy krok. Często sięgamy po kosmetyki chroniące kolor, czy dodające objętości, a tymczasem nic nam one nie dadzą, jeśli włosów wciąż będzie ubywać. Mając świadomość skali tego problemu wprowadziliśmy na rynek linię kosmetyków, w której znajdują się dwa eliksiry – szampony dedykowane temu problemowi. Drugim krokiem jest dokładne oczyszczenie skóry głowy podczas mycia, bo tylko czysta skóra to zdrowa skóra, a zdrowa skóra to zdrowy włos*  *–* podkreśla **Tomasz Schmidt, współzałożyciel salonów i marki kosmetyków WS Academy.**

**A może większa metamorfoza?**

Podcięcie końcówek po zimie to konieczność, która jednocześnie może sprawić, że fryzura nabierze zdrowszego wyglądu. Może jednak warto odważyć się na coś więcej?

– *Wiosna to okres, w którym warto zafundować sobie metamorfozę i zdecydować się na odważniejsze cięcie, ostre cięcie* – przekonuje Andrzej Wierzbicki, stylista fryzur. – *Jeśli jednak nie chcemy skracać włosów, możemy poprzestać na stylowym uczesaniu. Hitem sezonu dla mężczyzn jest fryzura „na surfera”, czyli dłuższe, czesane wiatrem włosy. Do ich stylizacji używa się naturalnych preparatów, np. soli morskiej, podkreślającej lekki skręt włosów, tak charakterystyczny dla tej fryzury. Jednym z kobiecych trendów są natomiast loki, które powinny być suszone naturalnie, albo suszarką z dyfuzorem, aby uniknąć niechcianego efektu puszenia* – dodaje Wierzbicki.

**Koloryzacja dobrana do cery**

Kolor włosów to jeden z ważniejszych wyróżników postrzegania naszej fryzury. O ile niektórzy mogą obawiać się radykalnego cięcia lub na przeprowadzenie rewolucji nie pozwala im długość ich włosów, o tyle na zmianę koloru lub odświeżenie może pokusić się niemal każdy. Wśród najmodniejszych trendów kolorystycznych wciąż króluje „naturalność”, czyli kolor idealnie dobrany do cery. Naturalny kolor włosów jest ciemniejszy i chłodniejszy u nasady, a przy końcach przechodzi łagodnie w jaśniejszy, cieplejszy kolor. Kluczem do udanego zabiegu jest wykonanie wcześniej analizy kolorystycznej, tak by wybrany odcień w naturalny sposób podkreślał atuty urody.

– *Efekt naturalności można osiągać na kilka sposobów. Absolutnym hitem ostatnio jest tzw. koloryzacja „flower” czyli farbowanie w różnych odcieniach, a także „sombre”, w którym mamy do czynienia z bardzo delikatnymi przejściami kolorystycznymi lub „baby lights sunlights” imitujące rozjaśnienie od słońca* – wylicza mistrz koloryzacji Tomasz Schmidt. – *Do lamusa odchodzi natomiast „ombre” i „przeciągnięty odrost”* – dodaje Schmidt.

Poza „wiosennymi porządkami na głowie” pamiętajmy jednak, że o włosy oraz skórę głowy trzeba dbać przez cały rok, dlatego stale dbajmy o ich odpowiednie oczyszczenie i odżywienie. W końcu zadbane włosy, to olśniewająca Ty.