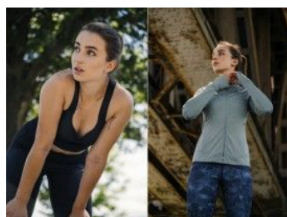




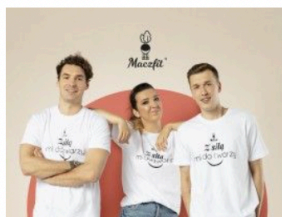
Women's Health poleca:



NEBOA: wegańskie kosmetyki dobre dla włosów i planety



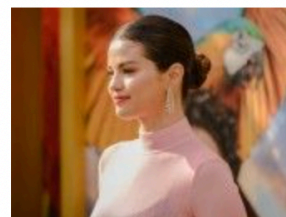
Umów się z przyjaciółką na bieganie. 7 korzyści ze wspólnych treningów



Z siłą mi do twarzy - kampania wizerunkowa marki Maczfit



Wypadanie włosów po ciąży: porady trychologa



Marka Seleny Gomez wreszcie dostępna w Polsce! Od 1 lipca

WOMEN'S HEALTH | URODA / STYL | PIELĘGNACJA WŁOSÓW | CZY SŁONA I CHLOROWANA WODA SZKODZI WŁOSOM?

Czy słona i chlorowana woda szkodzi włosom?

Jeśli lubisz się pluskać, przeczytaj, jak dbać o włosy nad morzem i na basenie.

PATRYCJA DUDZISZ 2021-07-23



FOT. SHUTTERSTOCK.COM

Latem zdecydowanie najchętniej spędzamy wolne dni w pobliżu wody. Jeśli urlop, to raczej w miejscu, gdzie skorzystać można z kąpieli w morzu, jeziorze czy w basenie. I choć jesteśmy już na tyle świadome, że dbamy w tym czasie o ochronę skóry oraz włosów przed słońcem, to często zapominamy o innym szkodliwym żywiole – wodzie, która nie zawsze jest przyjacielem naszych kosmyków. Jak je chronić przed skutkami wakacyjnych kąpieli?

Włosy w wakacje wymagają szczególnej ochrony i pielęgnacji, dostosowanej do miejsca wypoczynku, jakie wybieramy. Jeśli

spędzamy urlop nad wodą i planujemy kąpiele w morzu czy basenie, nasze kosmyki są narażone na szkodliwe działanie czynników zewnętrznych, takich jak słońce oraz słona czy chlorowana woda. Zapytałyśmy trychologa, jak warunki te działają na włosy i jak należy chronić kosmyki przed zniszczeniami.

ZOBACZ: [Rice water challenge - sprawdzamy sposób Kim Kardashian na szybszy porost włosów](#)

Czy słona woda szkodzi włosom?

Niestety tak. Woda morska pozbawia włosy naturalnej wilgoci nawet, jeśli ma niewielkie stężenie soli, jak ta w Bałtyku. Pod wpływem morskiej wody włosy co prawda usztywniają się i zaczynają się lepiej kręcić (co czasem jest pożądane), ale z czasem nawet loki stają się matowe i pozbawione naturalnego blasku.

„Sól ma właściwości higroskopijne. – wyjaśnia Anna Mackojć, trycholog z Instytutu Trychologii. - Włosy po długich kąpielach w słonej wodzie mogą stawać się przesuszone i łamliwe. W efekcie czego mogą się kruszyć.”

Ekspertka dodaje, że włosy rozjaśniane lub farbowane są jeszcze bardziej narażone na negatywne skutki słonej wody, ponieważ już podczas koloryzacji zostały narażone na uszkodzenia chemiczne. Włosy osób uwielbiających przebywać w morzu są również bardziej narażone na czynniki zewnętrzne

– przecież poza słoną wodą stale oddziałuje na nie palące słońce. Bez prawidłowej ochrony i pielęgnacji łatwo wrócić z wakacji z „sianem na głowie”.

Jak chronić włosy przed słoną wodą?

„Chroniąc włosy przed słoną wodą, możemy skorzystać z różnych form preparatów. – radzi Anna Mackojć, trycholog z Instytutu Trychologii. - Warto stosować olejki na łodygi, aby zabezpieczyć je przed destrukcyjnym wpływem morskiej wody. Aby chronić włosy przed przesuszeniem, można sięgnąć po szampony nawilżające i odżywki, zawierające na przykład: aloes, [kolagen](#), naturalne olejki, kwas hialuronowy czy witaminę E. Włosy posiadające odpowiedni poziom wilgoci w pasmach, dobrze nawilżone, będą lepiej odporne na zniszczenia spowodowane przez słoną wodę. Wskazane jest także stosowanie produktów w postaci sprayu lub mgiełek z filtrem UV, co zapobiega niszczeniu się włosów.”

Ważne jest, by po powrocie z plaży dokładnie umyć włosy szamponem, wypłukać z nich resztki soli i zastosować odżywczy kosmetyk - na przykład głęboko nawilżającą maseczkę. To powinno szybko przywrócić im dobrą kondycję i przygotować na kolejny dzień na plaży.

SPRAWDŹ: [Dieta na włosy - 3 diety najgorsze dla kondycji włosów](#)

Włosy na basenie – czy chlor niszczy włosy?

Spędzając wakacje w luksusowym hotelu z basenem musimy liczyć się z tym, że przejrzysta, błękitna woda musi być doprawiona chlorem, by zachować nieskazitelną czystość. Po dodaniu chloru do wody, zamienia się on w środek dezynfekujący – kwas podchlorawy, który jest środkiem antyseptycznym. Jest skuteczny w odkażaniu wody, jednak bardzo nieprzyjazny skórze oraz włosom.

Chlor pozbawia skórę głowy naturalnego ochronnego biofilmu. Już sam ten fakt może powodować swędzenie i osłabienie skalpu. Może również sprawiać, że włosy staną się matowe i szorstkie. Chlor reaguje również z melaniną (naturalny barwnik), co skutkuje utratą naturalnego połysku włosów. Farbowana czupryna po kąpielach w basenie także szybciej wyblaknie lub straci intensywność pigmentów. Chlor niszczy włosy do tego stopnia, że mogą zacząć się rozdwajać i łamać. Dlatego po spędzeniu dnia w basenie niezbędna jest odpowiednia pielęgnacja.

Jak zadbać o włosy na basenie?

Najważniejsze, by od razu po wyjściu z wody dokładnie wypłukać włosy – to pozwoli pozbyć się z nich chloru. Jeśli nie możemy skorzystać z prysznica, warto jak najszybciej połąć włosy obficie wodą z butelki. Z pomocą przyjdą także olejki, które zabezpieczają łodygi włosów przed ponownym

spenetrowaniem przez chlor. Pierwiastek ten wypłukuje naturalne olejki z włosów i skóry głowy, pozostawiając łuski nieszczelne, co osłabia włosy. Dlatego to kolejny kontakt z chlorem (gdy łuski są już osłabione) najczęściej powoduje podrażnienia i reakcje alergiczne skóry głowy.

Dodatkowo, jeśli korzystamy z basenu na słońcu, należy stosować spraye lub odżywki bez spłukiwania z filtrami UV. Należy zabezpieczać zarówno włókna włosów, jak również skórę głowy.

Dlaczego włosy zielenieją po kąpielu w basenie?

„Zdarza się także czasami, że pod wpływem częstych kąpieli w basenie z chlorowaną wodą, włosy nabierają zielonego koloru. Jest to wynik reakcji na miedź zawartą w wodzie.” – wyjaśnia trycholog i biotechnolog.

Proces ten zachodzi także w wodzie, w której obecny jest ten pierwiastek, a źródeł występowania miedzi w wodzie basenowej może być kilka. Począwszy od niewielkiej ilości miedzi zawartej w wodzie wodociągowej, zasilającej basen, po zawartość w środkach do zwalczania alg dodawanych do wody. Dodatkowo źle zbilansowana woda, czyli o zbyt niskim pH i niskiej zawartości jonów wapnia, wpływa na korozję armatury i innych części instalacji. Miedź nie ulega biodegradacji, więc gdy skumuluje się, może pojawić się zielony problem w postaci

zmiany barwy naszych włosów (zwłaszcza, jeśli są jasne). Jeśli więc włosy po kąpielach w basenie zielenieją, to przyczyny należy szukać w niewłaściwej pielęgnacji wody basenowej i złym stanie technicznym instalacji.

Jak się zabezpieczyć przed zielonym kolorem włosów korzystając z basenów?

Najskuteczniejszym sposobem zapobiegania problemowi zielenienia kosmyków podczas kąpieli jest korzystanie z szczelnych czepków, aby wyeliminować kontakt włosów z basenową wodą. Rozumiemy jednak, że gumowa czapeczka niekoniecznie wpisuje się w instagramowe wakacyjne trendy.

Alternatywą dla używania czepka podczas basenowych kąpieli jest przygotowanie włosów odpowiednią pielęgnacją. Im bardziej zniszczone włosy, tym głębiej wnika w nie zawierająca chlor i miedź woda.

„Warto więc zadbać przed korzystaniem z takich kąpieli o regenerację włosów zniszczonych słońcem, farbowaniem czy używaniem suszarki lub prostownicy.” – tłumaczy Anna Mackojć.

Co zrobić, gdy włosy zielenieją?

Jeśli nie udało nam się uchronić włosów przed zmianą barwy na zielonkawą, to rozwiązaniem problemu może być poddanie ich chelatacji. W tym celu należy zastosować szampon

zawierający odpowiednie substancje, które łączą się z kationami metali, powodując ich usunięcie.

„Proces chelatacji polega na wychwytywaniu i łączeniu pierwiastków, które mają niekorzystny wpływ na jakość oraz wygląd włosów. – wyjaśnia trycholog. - Częstym składnikiem chelatacyjnym zawartym w szamponach jest kwas etylenodiaminotetraoctowy w postaci soli disodowej oraz tetrasodowej.”

Korzystając z kąpiei morskich lub basenowych należy stosować odpowiednią pielęgnację opartą na regularnym oczyszczaniu włosów po takich kąpielach i ich nawilżaniu. Dobrze dobrana i systematyczna pielęgnacja włosów latem, połączona z ochroną przed promienia UV oraz słońcą i chlorowaną wodą, pomoże zapobiegać łamliwości włosów, rozdwarzaniu końcówek i utracie koloru.

<https://www.womenshealth.pl/uroda-styl/Czy-slona-i-chlorowana-woda-szkodzi-wlosom,15311,1>