

# Μαλλιά στον ήλιο

ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΙΣ  
ΚΑΥΤΕΣ ΑΚΤΙΝΕΣ  
ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ,  
ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ  
ΥΠΟΦΕΡΟΥΝ. ΚΙ  
ΟΜΩΣ, ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ  
ΧΕΡΙ ΣΑΣ ΝΑ ΤΟΥΣ  
ΔΩΣΕΤΕ ΤΟ «ΦΙΛΙ  
ΤΗΣ ΖΩΗΣ».



Υπεριώδης ακτινοβολία, αλάτι, αέρας, χλώριο, κλιματισμός: δεν είναι μόνο η επιδερμίδα που υποφέρει από τις εξωτερικές επιθέσεις το καλοκαίρι, αλλά και τα μαλλιά μας. Η ανάγκη, λοιπόν, για ιδιαίτερη φροντίδα είναι εξίσου επιτακτική, γι' αυτό ρωτήσαμε τους ειδικούς και μάθαμε ποιες είναι οι βασικές κινήσεις για να διατηρήσουμε τη ζωτάνια, την υγεία, αλλά και το χρώμα των μαλλιών κατά τη διάρκεια των διακοπών.

## Αλλάξτε σαμπουάν

Τα μαλλιά έχουν ανάγκη από πιο απαλή φροντίδα το καλοκαίρι. Επιλέξτε, λοιπόν, ένα σαμπουάν περισσότερο ενυδατικό ή –ακόμα καλύτερα– ένα προϊόν από τις ειδικές αντηλιακές σειρές, που επανορθώνει τις φθορές στην τρίχα. Αν μπορείτε, καλό θα είναι το τελευταίο ξέβγαλμα να γίνεται με κρύο νερό, που κλείνει τα λέπια της τρίχας και αναδεικνύει τη φυσική λάμψη της.

## Επιστροφή στο φυσικό

Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, τα μαλλιά έχουν την τάση να αφυδατώνονται. Μην επιβαρύνετε, λοιπόν, την κατάσταση τους με τεχνικές εργασίες, εργαλεία styling και ακατάλληλα προϊόντα styling, που ταλαιπωρούν ακόμα περισσότερο την τρίχα.

## Κάτω το πιστολάκι

Αυτό το καλοκαίρι δώστε στα μαλλιά σας μια ευκαιρία να «ξεκουραστούν» και πάρτε τη μεγάλη απόφαση να αφήσετε έξω από τη βαλίτσα των διακοπών το πιστολάκι. Αφήστε τα να στεγνώσουν φυσικά και, αν θέλετε να δημιουργήσετε ένα boho hairstyle, φτιάξτε πλεξούδες όσο είναι κωπά, για να τους δώσετε έναν απαλό, φυσικό κυματισμό.

## Απαραίτητως conditioner

Μετά το σαμπουάν χρησιμοποιήστε conditioner, που θα απλώσετε επιμελώς σε κάθε τούφα των μαλλιών σας, αποφεύ-

γοντας τη ρίζα (για να μην τα «βαρύνετε»). Στη συνέχεια ταμπονάρετε με απαλές κινήσεις τα μαλλιά και απλώστε ένα leave-in προϊόν – οι συγκεκριμένες φόρμουλες δεν θέλουν ξέβγαλμα και δρουν ως non stop θεραπεία στην τρίχα.

## Βάλτε τη μάσκα

Εκτός από το conditioner, απαραίτητη είναι και μια εντατική θεραπεία ενυδάτωσης και θρέψης για τα μαλλιά – ιδίως αν μένουν πολλές ώρες εκτεθειμένα στον ήλιο και τη θάλασσα. Για να δράσει ακόμα καλύτερα το προϊόν, αφού το απλώσετε, τυλίξτε τα μαλλιά σας με μια διάφανη μεμβράνη ή φορέστε ένα σκουφάκι μπάνιου και περιμένετε τουλάχιστον για δέκα λεπτά. Αν έχετε πολύ ταλαιπωρημένα, ξηρά μαλλιά, αφήστε τη φόρμουλα να δράσει όλη νύχτα και λουστείτε το πρωί.

## Πάντα αντηλιακό μαλλιών

Ακριβώς όπως δεν θα ρισκάρατε να αφήσετε την επιδερμίδα σας απροστάτευτη στον ήλιο, έτσι θα πρέπει να μεριμνήσετε και για τα μαλλιά σας. Συμβουλευτείτε το φαρμακοποιό σας για να βρείτε το κατάλληλο αντηλιακό μαλλιών για σας και εφαρμόστε το πριν βγείτε στον ήλιο, αλλά και μετά από κάθε βουτιά στη θάλασσα. Και, βέβαια, μην ξεχνάτε το καπέλο, που προστατεύει τα μαλλιά – αλλά και το πρόσωπο και τα μάτια – από την επίθεση του ηλίου.

## Φρεσκάρете τις άκρες

Είναι άλλη μία βασική κίνηση που θα πρέπει να κάνετε κάθε 4-6 εβδομάδες. Ειδικά το καλοκαίρι, που οι άκρες αφυδατώνονται πιο εύκολα, κάνουν ψαλίδα και φριζάρουν, το να τις ανανεώνετε συχνά είναι μια έξυπνη κίνηση που, σε συνδυασμό με την κατάλληλη φροντίδα, εξασφαλίζει την υγεία της τρίχας.

## Πίνετε νερό

Ακόμα κι αν χρησιμοποιείτε τα πιο εξελιγμένα προϊόντα φροντίδας μαλλιών, η ενυδάτωση εκ των έσω εξακολουθεί να είναι βασική για την υγεία τους. Μην ξεχνάτε, λοιπόν, να πίνετε πολύ νερό – που ενυδατώνει και την επιδερμίδα – και περιορίστε τα παγωμένα κοκτέιλ, που, όσο απολαυστικά κι αν είναι, προκαλούν αφυδάτωση.