Meta Title: Nawilżanie włosów - jak i czym nawilżyć włosy? | Dzień Dobry TVN

Meta Description: Nawilżanie włosów to podstawa pielęgnacji. Domowa maska nawilżająca do włosów to alternatywa dla zabiegów fryzjerskich.

Tytuł: Jak nawilżyć włosy? Najlepsze domowe maski nawilżające do włosów

Lead: Posiadanie zdrowych, lśniących i gęstych włosów wymaga systematycznej i prawidłowo dobranej pielęgnacji. Choć większość kobiet ogranicza się do korzystania z produktów dostępnych w sklepach, warto przynajmniej od czasu do czasu samodzielnie przygotować maseczkę do włosów z naturalnych składników. Czym nawilżyć włosy w domowych warunkach?

Bez odpowiedniego nawilżenia włosy stają się szorstkie w dotyku, zaczynają się łamać i wypadać. Czasami to właśnie najprostsze, naturalne sposoby na przywrócenie im blasku i witalności są najlepsze. **Nawilżanie włosów** w domu wcale nie musi być takie trudne, a efekty, jakie można uzyskać, stosując domowe odżywki i maseczki, są porównywalne do rezultatów uzyskiwanych w drogich salonach fryzjerskich. Samodzielne przygotowanie mieszanek nie zajmuje zbyt dużo czasu i nie wymaga kupowania skomplikowanych składników. **Jak nawilżyć włosy**, korzystając z naturalnych i tanich produktów?

## Domowa maska nawilżająca do włosów – dlaczego warto?

Na włosy, tak samo jak na skórę, ma wpływ wiele czynników zewnętrznych. Większość z nich negatywnie oddziałuje na kondycję i wygląd fryzury. Promienie słoneczne, farbowanie, cieniowanie, prostowanie i kręcenie włosów przy użyciu ciepła, codziennie używanie suszarki – to wszystko osłabia włosy i narusza ich strukturę. Kupiona w sklepie **maska nawilżająca do włosów** nie zawsze będzie miała pozytywny wpływ na ich zdrowie. Wszystko tak naprawdę zależy od składu, który w znacznej części kosmetyków jest na tyle źle dobrany, że bardziej włosom szkodzi niż im pomaga. Regularne wizyty u fryzjera i korzystanie z usług regenerujących i pielęgnujących włosy to spory wydatek, na który nie każdy może sobie pozwolić.

**Nawilżająca maska do włosów** przygotowana samodzielnie w domu ma same naturalne składniki, które można łączyć i zmieniać tak, aby najbardziej odpowiadały potrzebom włosów. **To także świetna alternatywa dla osób, które borykają się z wszelkiego rodzaju reakcjami alergicznymi na skórze głowy.** Środki chemiczne, znajdujące się w kosmetykach, mogą wywoływać poważne uczulenia, z kolei odżywki i maski przygotowane w domu to pełna kontrola i dowolność dobierania produktów pielęgnujących.

## Domowe maseczki na nawilżanie włosów

**Czym nawilżyć włosy** suche, pozbawione blasku i matowe? Najlepszym sposobem jest wykorzystanie produktów z kuchni i stworzenie z nich maseczki lub odżywki do włosów.

### Odżywka do włosów z olejem rycynowym

**Odżywka nawilżająca do włosów** z olejem rycynowym, żółtkiem i sokiem z cytryny to idealne rozwiązanie dla osób, których włosy są pozbawione blasku, delikatne i szybko się przetłuszczają. Do jej przygotowania wystarczą 3 składniki w proporcjach: 1 żółtko, 4 krople olejku rycynowego, 4 krople soku z cytryny. Wszystko dokładnie wymieszaj, nałóż na wilgotne, świeżo umyte włosy i trzymaj ok. 5-7 minut. Spłucz wszystko ciepłą wodą i umyj włosy ponownie delikatnym szamponem bez silikonów. Tak przygotowana **nawilżająca odżywka do włosów** wygładzi je i nada im połysku, a jednocześnie nie będzie dla nich zbyt obciążająca.

### Maska do włosów z kefiru

Przed przygotowaniem maski z kefiru, wyciągnij produkt z lodówki i podgrzej go do temperatury pokojowej. Podgrzany kefir nałóż na całą długość włosów, wmasuj go we włosy i w skórę głowy. Następnie rozczesz włosy grzebieniem z szeroko rozstawionymi zębami. Schowaj włosy pod foliowym czepkiem lub owiń je ręcznikiem, dzięki czemu pod wpływem ciepła substancje zawarte w kefirze zaczną szybciej wnikać w głąb włosa. Nakładaj maskę na umyte, suche włosy na 2 godziny, po upływie tego czasu zmyj kefir wodą z niewielką ilością szamponu. Stosuj ją przynajmniej raz w tygodniu.

**Maska do włosów nawilżająca** z kefiru to świetna maska proteinowa (a dodatkowo tania i niewymagająca), która pomoże pozbyć się problemu suchych i matowych włosów. Jeśli chcesz, **możesz uzupełnić kefir kilkoma kroplami olejków kosmetycznych**.

### Nawilżające maseczki z miodu

Miód znany jest ze swoich leczniczych właściwości. W przemyśle kosmetycznym stosuje się go zarówno jako dodatek do produktów pielęgnacyjnych, jak i do kosmetyków kolorowych. W czystej postaci może przynieść jeszcze więcej dobrego, warto więc sprawdzić jego działanie na włosach. **Domowe sposoby na nawilżenie włosów** przy użyciu miodu znane są już od wielu lat. Oto dwie najskuteczniejsze maseczki z miodem:

* Maska z miodem i żółtkiem. Do jej przygotowania potrzebujesz 1 łyżki miodu i 1 żółtko. Jeśli masz długie włosy, możesz dodać więcej składników w proporcjach 1:1. Wszystko dobrze wymieszaj i dodaj kilka kropel swojego ulubionego, naturalnego olejku do włosów (równie dobrze sprawdzi się oliwa z oliwek). Nałóż maskę na lekko wilgotne włosy i przykryj ręcznikiem. Od czasu do czasu możesz podgrzewać włosy ciepłym powietrzem z suszarki. Po upływie godziny zmyj maskę ciepłą wodą.
* **Maseczka nawilżająca na włosy** z miodem i cytryną. W naczyniu wymieszaj 3 łyżki miodu, 1 łyżkę śmietany i wyciśnięty sok z połówki cytryny. Nałóż maseczkę na całą długość włosów i pozostaw na co najmniej 40 minut. Możesz schować włosy pod foliowym czepkiem lub zawinąć je w ciepły ręcznik. Po 40 minutach umyj włosy ciepłą wodą, używając niewielkiej ilości szamponu, a na koniec wypłucz je w naparze z rumianku lub pokrzywy – dzięki temu wzmocnisz efekt lśniącej i gładkiej fryzury.