

# Βασική φροντίδα για τα μαλλιά:

όσα πρέπει να γνωρίζετε για εσάς και την οικογένειά σας

Από τα μωρά στους εφήβους και από τις κόνιδες στους κόμπους, η διατήρηση της υγείας των μαλλιών για όλη την οικογένεια είναι μία πρόκληση! Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, η ανάγκη για τη φροντίδα των μαλλιών τους αλλάζει με αποτέλεσμα να χρειάζονται ειδικά προϊόντα για την υγεία του τριχωτού της κεφαλής. Τι προτείνουν λοιπόν οι ειδικοί;

## 1. Επιλέξτε προϊόντα ειδικά σχεδιασμένα για παιδιά

Τα παιδιά έχουν πιο λεπτό εξωτερικό στρώμα δέρματος και παράγουν λιγότερη κερατίνη (μία πρωτεΐνη αδιαβροχοποίησης) από τους ενήλικες, γι' αυτό τα παιδικά σαμπουάν είναι ειδικά σχεδιασμένα για να είναι απαλά, με ισορροπημένο pH, χωρίς σαπούνη και να μην ξηραίνουν την επιδερμίδα.



## 2. Μην λούζετε τα μαλλιά τους κάθε μέρα

Το υπερβολικό λούσιμο μπορεί να προκαλέσει ξηρότητα στους τριχοθύλακες και σε μερικές περιπτώσεις να οδηγήσει μέχρι και στην απώλεια μαλλιών. Τα μαλλιά των νηπίων πρέπει να λούζονται περίπου 3 φορές τη βδομάδα (ανάλογα βέβαια με τις δραστηριότητές τους) ενώ τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει ιδανικά να λούζονται κάθε δύο μέρες.



## 3. Το παιδί συμμετέχει!

Σύμφωνα με έρευνες, αν ένα παιδί μάθει να χτενίζει μόνο του τα μαλλιά του από μικρή ηλικία, τότε το πιο πιθανό είναι να έχει και υγιή μαλλιά ως ενήλικας. Για να αποφύγει τους κόμπους μετά το μπάνιο, προτείνεται του να χτενίζει τα μαλλιά του πριν το λούσιμο ή, σε περίπτωση που είναι μακριά, να εφαρμόσει ένα μαλακτικό σπρέϊ.



## 4. Σωστή φροντίδα!

Είναι σημαντικό για όλους στην οικογένεια να δώσετε έμφαση στην κατάλληλη περιποίηση και αναζωογόνηση των μαλλιών σας. Μπορείτε να δοκιμάσετε το σαμπουάν Head & Shoulders Apple Fresh για τέλεια αίσθηση και στην επιδερμίδα ενώ το υπέροχο άρωμα πράσινου μήλου θα σας ακολουθεί όλη μέρα

## 5. Προσοχή στα βρεγμένα μαλλιά

Όταν το σώμα κρυώνει, τα αιμοφόρα αγγεία της μύτης και του λαιμού συστέλλονται, με αποτέλεσμα τα λευκά αιμοσφαίρια να περιορίζονται και να ανοίγει ο δρόμος για την ανάπτυξη ιών όπως η γρίπη. Γι' αυτό μην αφήνετε τα μαλλιά των παιδιών υγρά για πολύ ώρα. Χρησιμοποιείτε τη ρύθμιση για μέτρια θερμότητα στο πιστολάκι και θα στεγνώσουν αμέσως. Για τα μικρά, μπορείτε να χρησιμοποιείτε μια πετσέτα ώστε να φύγει η επιπλέον υγρασία.



## 6. Ξεγελάστε τις ψείρες

Αναπόφευκτα κάποια στιγμή το παιδί σας θα εκτεθεί σε ψείρες στο σχολείο. Χτενίστε τα μαλλιά του με μία ειδική χτένα που θα βοηθήσει να ξεφορτωθείτε τυχόν αυγά. Μπορείτε επίσης να ψεκάσετε τα μαλλιά του με έλαιο τειϊόδενδρου πριν πάει στο σχολείο. Οι ψείρες μισούν τη μυρωδιά και ίσως αυτό τις απωθήσει.

