

λάθη και πώς να τα διορθώσετε



Η θερμότητα του στεγνωτήρα και οι βαφές ταλαιπωρούν τα μαλλιά σας, κάνοντάς τα να δείχνουν άτονα και φθαρμένα.

Εκτός από τη ζημιά που προκαλείτε όμως στα μαλλιά σας κατά τη διάρκεια της μέρας, είναι πιθανό άθελά σας να τα βλάπτετε και στη διάρκεια του ύπνου.

Δείτε τα 5 πιο συνηθισμένα λάθη πριν τον ύπνο και πώς να τα διορθώσετε, προκειμένου να έχετε υγιή μαλλιά.

Σφιχτή αλογοουρά

Εάν είστε φαν της αλογοουράς αλλά δεν την αποχωρίζεστε ούτε στον ύπνο,

κινδυνεύετε να δείτε το πρωί το μαξιλάρι γεμάτο τρίχες. Αυτό συμβαίνει γιατί καθώς στριφογυρίζετε στο κρεβάτι όσο κοιμάστε, τα μαλλιά τραβιούνται και πέφτουν. Το χειρότερο σενάριο είναι να προκληθεί αλωπεκία έλξης, μια κατάσταση που οφείλεται στη μηχανική έλξη των μαλλιών και παρατηρείται σε γυναίκες που κάνουν σφιχτές αλογοουρές ή χρησιμοποιούν ρολά στα μαλλιά τους, τραβώντας τα πολύ σφιχτά.

Αν δεν θέλετε τα μαλλιά να σας ενοχλούν στη διάρκεια του ύπνου μαζέψτε τα σε χαλαρή αλογοουρά ή σε χαλαρή πλεξούδα.

Κοιμάστε με βρεγμένα μαλλιά

Όσο κουρασμένοι και αν είστε στο τέλος μιας γεμάτης μέρας, μην κοιμάστε με βρεγμένα μαλλιά τα οποία είναι πολύ πιο εύθραυστα από τα στεγνά μαλλιά.

Κάθε τρίχα αποτελείται από συνεκτικές αλυσίδες που συγκρατούνται μεταξύ τους με χημικούς δεσμούς οι οποίοι σπάνε προσωρινά από το νερό, τη θερμότητα και την υγρασία. Ακόμη και αν δεν στεγνώσετε εντελώς τα μαλλιά πριν τον ύπνο, στεγνώστε τουλάχιστον τις ρίζες για να προλάβετε το σπάσιμο στο τριχωτό της κεφαλής.

Βαμβακερή μαξιλαροθήκη

Εάν έχετε λεπτά ή εύθραυστα μαλλιά αποφύγετε τις μαξιλαροθήκες από βαμβάκι με τραχιές επιφάνειες, όπως οι φανελένιες, στις οποίες οι τρίχες σκαλώνουν και τελικά σπάνε. Προτιμήστε μαξιλαροθήκες από μετάξι ή σατέν που προκαλούν λιγότερη τριβή και εμποδίζουν τα μαλλιά να μπερδεύονται. Θα βοηθήσουν επίσης τα μαλλιά σας να συγκρατήσουν τα φυσικά έλαια που είναι απαραίτητα για όσους έχουν ξηρά ή σγουρά μαλλιά.

Θεραπίες μαλλιών

Αν έχετε ξηρά ή εύθραυστα μαλλιά, χρησιμοποιήστε ενυδατική μάσκα, την οποία

θα αφήσετε να δράσει καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας δίνοντας στα μαλλιά σας την αναγκαία υγρασία. Εφαρμόστε τη μάσκα στις άκρες και όχι στις ρίζες των μαλλιών αν έχετε κανονικά μαλλιά. Αν έχετε πολύ ξηρά μαλλιά, εφαρμόστε τη μάσκα σε όλο το κεφάλι και κοιμηθείτε με σκουφάκι για τον ύπνο για να μη λερώσετε το μαξιλάρι.

Βουρτσίζετε τα μαλλιά σας

Ξεχάστε τη συνήθεια της γιαγιάς σας, σύμφωνα με την οποία 100 βουρτσίσματα πριν τον ύπνο κάνουν τα μαλλιά να λάμπουν. Το επίμονο βούρτσισμα μπορεί να στρεσάρει τα μαλλιά σας. Αντί βούρτσας, χρησιμοποιήστε μια χτένα με αραιά δόντια, η οποία δεν τραβάει τα μαλλιά.

Πηγή: [Onmed](#)