

Checklista pielęgnacji siwych włosów jak dbać, zapobiegać żółknięciu i co zbadać

Siwe włosy są bardziej suche i podatne na żółknięcie. Poniżej masz codzienną pielęgnację, sposoby na zachowanie chłodnego odcienia oraz badania, które warto zrobić przy wczesnym siwieniu.

Codzienna pielęgnacja

- ☐ Szampon fioletowy lub srebrny co kilka myć (neutralizuje żółć).
- ☐ Maska nawilżająca raz w tygodniu.
- ☐ Odżywka bez spłukiwania lub olejowanie końcówek.
- ☐ Termoochrona przy suszeniu i prostowaniu.
- ☐ Delikatne czesanie, bez ostrego szczotkowania.

Jak zapobiegać żółknięciu

- ☐ Ochrona przed słońcem (UV) - nakrycie głowy lub kosmetyk z filtrem.
- ☐ Unikanie dymu papierosowego.
- ☐ Filtr na twardą wodę lub okresowy szampon oczyszczający.
- ☐ Ograniczenie częstych stylizacji na ciepło.

Badania przy przedwczesnym siwieniu

Badanie	Co sprawdza
Morfologia krwi	Ogólny obraz krwi, cechy niedokrwistości
Ferrytyna	Zapasy żelaza w organizmie
Witamina B12	Poziom witaminy B12
TSH	Pracę tarczycy (niedoczynność)

Niedobory uzupełniaj po konsultacji z lekarzem - nie suplementuj „w ciemno”.

Materiał towarzyszy artykułowi na portalu uroda-zdrowie.pl:

<https://uroda-zdrowie.pl/pielęgnacja/wlosy/siwe-wlosy/>

© uroda-zdrowie.pl - materiał edukacyjny, nie zastępuje konsultacji z lekarzem.