

URODA TRENDY

Krok pierwszy: określ porowatość włosów, by zrozumieć ich potrzeby. Krok drugi: dobierz odpowiednie kosmetyki.

TEKST *Aleksandra Jaworska*

Plan naprawczy dla włosów

Poznaj swoje włosy

W skutecznej pielęgnacji włosów duże znaczenie ma sposób, w jaki są zbudowane oraz stopień ich zniszczenia. W określeniu tego oraz dobraniu odżywki pomoże nam oznaczenie porowatości włosów (patrz: test na dole). To generalnie stopień odchylenia łusek włosów, które stanowią ich zewnętrzną warstwę.

WŁOSY NISKOPOROWATE

- wyglądają zdrowo, ich łuski ciasno przylegają,
- są śliskie, gładkie niepodatne na kręcenie, nie puszą się.

WŁOSY

ŚREDNIOPOROWATE

- część łusek przylega, inne są odchylone,
- są pozbawione blasku i nawilżenia,
- pod wpływem wilgoci lekko falują i puszą się,
- często się rozdzielają lub łamią.

WŁOSY

WYSOKOPOROWATE

- są zniszczone, szorstkie, matowe, sianowate,
- mają tendencję do nadmiernego wypadania, puszenia się i elektryzowania,
- często są kręcone.

Porowatość włosów możemy znacznie zmniejszyć odpowiednią pielęgnacją.



Porowatość włosów a równowaga PEH

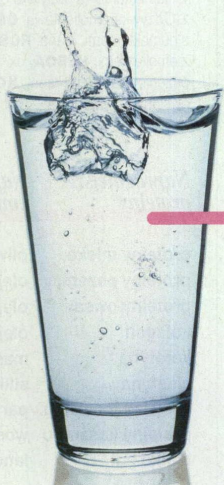
Kluczem do sukcesu w pielęgnacji jest równowaga PEH (to skrót od protein, emolientów i humektantów). Nasze włosy potrzebują tych substancji w odpowiednich proporcjach (szczegóły na kolejnej stronie).

PROTEINY – główny budulec łodygi włosa. Odbudowują uszkodzenia i regenerują pasma. Dzięki proteinom mogą być zdrowe, lśniące i mocne.

EMOLIENTY – pełnią funkcję ochronną dla naszych kosmyków. Nałożone na nie wytwarzają biofilm, który ma zabezpieczyć włosy przed szkodliwym

działaniem czynników zewnętrznych.

HUMEKTANTY – nawilżają włosy i zapobiegają ich wysychaniu.



ZDANIEM EKSPERTA Anna Mackojć

trycholog z Instytutu Trychologii w Warszawie

Aby móc prawidłowo stosować równowagę PEH w codziennej pielęgnacji włosów, powinniśmy pamiętać o balansie między proteinami, emolientami, humektantami. A jeśli trudno nam samodzielnie określić, czego potrzebują włosy, możemy skorzystać z pomocy trychologa. Specjalista dokona analizy struktury zewnętrznej łodygi włosa pod trychoskopem stosując 700-krotne powiększenie i na tej podstawie dobierze odpowiednią spersonalizowaną pielęgnację. Koszt takiej wizyty to ok. 200 zł.

Zrób test na porowatość włosów

Ta metoda pozwala określić, jak włosy wchłaniają wilgoć, co ma związek z odchyleniem łusek. Przygotuj szklankę napelnioną wodą. Wrzuć do niej dwa swoje włosy i przyjrzyj się, jak się zachowują. Jeśli po 2 minutach opadną na dół, oznacza to, że

masz włosy wysokoporowate. Jeśli unoszą się w środku – mają średnią porowatość, a gdy wciąż pływają na powierzchni wody – niską. Poziom porowatości jest przydatny w kontekście doboru odżywek zgodnie z zasadą równowagi PEH.

URODA TRENDY

Jak pielęgnować włosy w zależności od ich porowatości

JAK DBAĆ O WŁOSY

NISKOPOROWATE:

- Lubią się przetłuszczać, więc myj je tak często, jak tego potrzebują;
- korzystna będzie dla nich każda odżywka humektantowa, emolientowa i proteinowa;
- jeśli zauważysz, że odżywki nie wchłaniają się łatwo, użyj wcześniej głęboko oczyszczającego szamponu, aby usunąć z pasm silikonu lub produkty do stylizacji;
- regularnie podcinaj końcówki, które mają tendencję do szybszego wysychania;
- zrezygnuj z płukanek octowych, które domykają łuski (łuski twoich włosów są zwarte).

CZEGO POTRZEBUJĄ WŁOSY ŚREDNIOPOROWATE:

- myj je delikatnym szamponem bez SLS, dobranym do skóry głowy;
- kondycję włosów poprawi odżywka proteinowa (uzupełni niedobory białka we włosie, dzięki czemu jego struktura stanie się gładsza);
- nie zaszkodzą także humektanty, które wiążą wodę we włosach;
- uważaj na zbyt dużą ilość odżywek emolientowych – mogą obciążać pasma;
- zabezpieczaj końcówki kilkoma kroplami olejku do włosów średnioporowatych (tabela po prawej).

ODNOWA WŁOSÓW WYSOKOPOROWATYCH:

- sięgaj po delikatne szampony bez silnych detergentów w składzie;
- podstawa pielęgnacji to odżywka proteinowa: wygładzi łuski włosa, uzupełni ubytki;
- raz w tygodniu nałóż bogatą maskę pod foliowy czepek i ręcznik;
- stosuj olejowanie oraz octowe płukanki;
- kup szczotkę ułatwiającą rozczesywanie;
- obniż temperaturę suszenia.

Przy włosach mocno zniszczonych nie musisz starannie spłukiwać odżywki.



1. Humektantowa odżywka bez spłukiwania, **ANWEN**, ok. 34 zł;
 2. Odżywka emolientowa, **ONLY BIO**, ok. 22 zł; 3. Ampułki do włosów z humektantami, Isana, **ROSSMANN**, ok. 40 zł; 4. Maska do włosów z emolientami, **NEBOA**, ok. 30 zł; 5. Maska do włosów z proteinami pszenicy, Garden Planet, **KONTIGO**, ok. 35 zł; 6. Maska z proteinami owsianymi, **YOPE**, ok. 40 zł.

Najważniejsze proteiny

proteiny mleka
 proteiny pszenicy
 proteiny owsa
 kolagen
 keratyna
 elastyna
 proteiny jedwabiu
 proteiny kaszmiru
 białko soi

Najważniejsze emolienty

oliwa
 olej arganowy
 olej kokosowy
 oleje mineralne
 masło shea
 silikon
 parafina
 woski
 lanolina

Najważniejsze humektanty

gliceryna
 miód
 aloes
 mocznik
 fruktoza
 lecytyna
 d-panthenol
 niacynamid
 kwas hialuronowy

Olejowanie sposób na regenerację

Stosowane podczas zabiegu oleje oblepiają włosy i wnikają w mikrouszkodzenia – w ten sposób poprawiają ich kondycję. Olej w ciągu kilku tygodni jest w stanie odbudować zniszczone pasma. Jak je dobrać, dowiesz się z tabeli.

JAK OLEJOWAĆ WŁOSY:

• Na pasmach (suchych lub wilgotnych) i na skórze głowy rozprowadź

olejek (na krótkie włosy wystarczy jedna łyżka, na długie 2–4). Wmasuj go, a potem załóż foliowy czepek i owiń głowę ręcznikiem.

• Szybszy sposób to zainicjowanie włosów w misce z letnią wodą z olejem. Po odcisnięciu pasm postępuj jak wyżej.

• Olej możesz zostawić na włosach nawet na noc albo zmyć po 1–2 godzinach od aplikacji.



Rodzaj włosów	Najlepsze oleje	Uzasadnienie	Przykład
niskoporowate	- olej kokosowy - słonecznikowy - rycynowy - lniany - masło muru muru	Są to oleje o małych cząsteczkach, które mogą przeniknąć głębiej do wnętrza włosa pomiędzy zwartymi łuskami.	Olejek odbudowujący z masłem muru muru, Z.ONE CONCEPT , ok. 120 zł.
średnioporowate	- olej rycynowy - z pestek dyni - lniany - słonecznikowy - rokitnikowy	Do olejowania najlepiej wybierać oleje z przewagą kwasów jednonienasyconych (omega-7 i-9), półwnikające.	Zabieg olejowania z olejem rokitnikowym, MARION , ok. 6 zł.
wysokoporowate	- olej z pestek winogron - sojowy - z kielków pszenicy - z czarnuszki - z orzechów włoskich	Takim włosom służą oleje dużymi cząsteczkami, które będą uzupełniały ubytki we włosach i wygładzały je od zewnątrz.	Olejek do końcówek z olejkami z czarnuszki, ONLYBIO , ok. 22 zł.

Co sprawia, że włosy są w kiepskiej formie

• **Agresywne rozczesywanie**, zwłaszcza na mokro.

• **Wysoka temperatura** – nadużywanie suszarki, lokówki, prostownicy niszczy keratynę – budulec włosa.

• **Stres** – osłabia włosy, powoduje, że wcześniej wchodzi on w fazę telogenu, czyli wypadania.

• **Zła dieta** – składniki odżywcze z pożywienia docierają najpierw do narządów wewnętrznych, a dopiero potem do skóry i włosów. Dlatego, jeśli nie dbamy o dietę, nie pomogą nam najlepsze kosmetyki. Włosy potrzebują nienasyconych kwasów tłuszczowych (awokado, orzechy), żelaza (natka pietruszki, wątróbka), cynku (pestki słonecznika, dyni).

Witamina C zwiększa przyswajanie żelaza. Zimą znajdziesz ją w papryce.

