

JAK DBAĆ O WŁOSY? KURS DLA POCZĄTKUJĄCYCH.

Jak dbać o włosy to jedna z najczęściej wyszukiwanych fraz, dlatego przygotowałam szybki i darmowy kurs z pielęgnacji włosów dla początkujących włosomaniaczek.

WŁOSOWE ZŁOTE RADY.

Pielęgnacja włosów bez **zdrowego odżywiania** mija się z celem. Już dziś zacznij się lepiej odżywiać!

Pielęgnację zniszczonych włosów rozpocznij od **podcięcia zniszczonych końcówek**. Zniszczonych końców nie zregeneruje nawet najdroższy kosmetyk, dlatego nie ma na co czekać - udaj się do fryzjera, który sięgnie po ostre nożyczki. Podcinanie włosów niesie za sobą same plusy: zniszczenia przestają się rozprzestrzeniać (piąc wzdłuż włosa ku cebulkom), a przycięte końce wyglądają po prostu zdrowo i estetycznie.

Chroń włosy przed zniszczeniami 24 h na dobę i 365 dni w roku. Włosy niszczą się podczas snu, uprawiania sportu, stosowania nieodpowiednich akcesoriów, dlatego w miarę możliwości należy je chronić przed uszkodzeniami mechanicznymi (np. otarcia), termicznymi (np. stylizacja wysoką temperaturą) i chemicznymi (np. rozjaśnianie).

Każdy z nas ma inny rodzaj włosów, dlatego każdy potrzebuje indywidualnie dopasowanej pielęgnacji. Nikt nie dobierze pielęgnacji do Twoich włosów lepiej niż Ty sama. **Inspiruj się pielęgnacją** osób, które mają włosy podobne do Twoich (kolor, długość, porowatość, gęstość, grubość, skręt), lecz nie kopiuj ślepo tego, co robią ze swoimi włosami inni.

Ważnym krokiem w walce o piękne i zdrowe włosy jest **dokładne oczyszczenie** ich z nadbudowanych substancji znajdujących się w kosmetykach. W tym celu umyj włosy i skórę głowy dwukrotnie prostym szamponem. Szampon ma za zadanie dokładnie oczyścić włosy, dlatego dobrze, jeśli ma prosty skład i nie zawiera składników odżywczych, olejów i silikonów. Taki szampon przygotowuje włosy do dalszej pielęgnacji (olejowania, nakładania masek i silikonowych olejków) i powinniśmy go stosować regularnie. Kiedy? Jak tylko włosy stają się obciążone od nadmiaru kosmetyków.

Stosując pielęgnację bogatą w oleje, silikony i inne filmformery pamiętaj o systematycznym zmywaniu ich z włosów, czyli właśnie o stosowaniu mocniejszego szamponu oczyszczającego, o którym napisałam wyżej. W przeciwnym razie, po kilku tygodniach włosy będą tłuste, zbijające się w strąki i obciążone. Substancje z kosmetyków

nadbudowują się na włosach, dlatego co jakiś czas musimy oczyścić włosy ze starego „płaszczka”, aby móc otulić je nowym.

Po dokładnym oczyszczeniu włosów, nawilż włosy treścią **maską lub odżywką**.

Maskę, odżywkę i płukankę stosujemy na włosy **lekko osuszone ręcznikiem** - inaczej woda spływająca po włosach "zablokuje" masce, odżywcę czy płukance dostęp do wnętrza włosów.

Dokładnie spłukuj kosmetyki do włosów (szampony, maski, odżywki) pod ciepłą bieżącą wodą. Na koniec domknij łuski włosów chłodną wodą.

Tylko dzięki eksperymentom jesteś w stanie doskonale poznać swoje włosy, jednak pamiętaj, że im mniej włosy maltretujesz, tym lepiej. Nie nakładaj na włosy produktów, których działania nie jesteś pewna. Jeśli masz z czymś problem - zapytaj doświadczonych. Jeden zły ruch może wyrządzić uwrażliwionym włosom bardzo dużo krzywdy.

Zdobywaj wiedzę o włosach. Na samym początku zaleje Cię fala **informacji o włosach**, ale nie przejmuj się tym. Z biegiem czasu wszystko opanujesz, poukładasz sobie w głowie i staniesz się specjalistką do spraw swoich włosów. Najcenniejsza jest umiejętność czytania składów oraz znajomość struktury swoich włosów i ich potrzeb. Ważna jest także wiedza ogólna dotycząca np. właściwego mycia włosów czy ich rozczesywania.



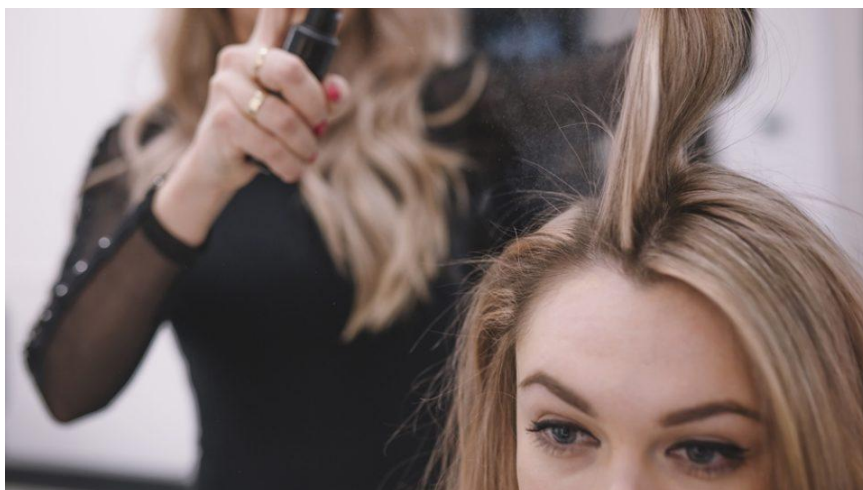
Odpowiedz sobie na pytanie, **jak traktujesz swoje włosy**: jak przebiega mycie włosów, stylizacja, suszenie, rozczesywanie, związywanie, w jakiej fryzurze śpisz.

Te wszystkie działania odzwierciedlają stan Twoich włosów. Czytając informacje o włosach, będziesz wiedziała, jakie błędy należy naprawić.

Jeśli Twoje **włosy są zniszczone**, zapewne przyczyną tego była nieodpowiednia pielęgnacja, stylizacja wysoką temperaturą i złe nawyki żywieniowe. ♥

Przyjrzyj się **skórze głowy** - czy pomyślałaś, że o nią również trzeba dbać, podobnie jak o inne części ciała? Przeanalizuj czy jest wystarczająco nawilżona, a może swędzi, często jest podrażniona albo masz łupież? Jeśli nie doskwiera Ci żaden problem - jesteś szczęściarą. :) O skórę głowy warto dbać mimo wszystko - w końcu jest fabryką naszych włosów!

Stwórz galerię swoich włosów, aby co miesiąc **monitorować ich stan i przyrost** - nic tak nie motywuje do dalszej pracy, jak efekty!



Jaki jest idealny fryzjer?

- **Wie ile to jest 1 cm.** Dla dziewczyn o długich włosach każdy centymetr ma znaczenie.
- **Jest kulturalny** i dobrze traktuje swoich klientów. Nie przeklina i nie obgaduje swojej szefowej z koleżanką ze stanowiska obok.
- **Ma zadbane włosy.** Widząc estetyczną fryzurę osoby, która za chwilę zajmie się moimi włosami jestem spokojniejsza, że nie zrobi mi na głowie masakry.
- **Pracuje w zadbanym i czystym salonie.** Raz trafiłam do fryzjerki, która nawet nie usuwała z podłogi ściętych włosów swoich klientów...
- Przed wykonaniem usługi **zapoznaje się ze strukturą włosów klientki** oraz z jej oczekiwaniami. Przeprowadza dokładny wywiad.
- **Jest delikatny dla włosów swojej klientki.**

Fryzjer powinien konstruktywnie ocenić stan włosów klientki i otwarcie jej powiedzieć, że powinna lepiej zadbać o stan włosów lub podciąć je o kilka centymetrów więcej. Powinien też odmówić wykonania zabiegu, który pogorszy stan włosów klientki - dotyczy to na przykład dekoloryzacji czy rozjaśniania.

Niestety, często fryzjerzy wyrażają swoje zdanie na temat naszych włosów w nieodpowiedni sposób i odbieramy to jako atak, po czym więcej już do tego salonu nie wracamy.

- **Jest dokładny!** Nawet podcinając końcówki dba o każdy szczegół, przede wszystkim o symetryczność fryzury (chyba, że cięcie jest akurat asymetryczne) i to, aby włosy układały się dobrze również po samodzielnym umyciu w domu.
- **Stosuje dobrej jakości kosmetyki.** Dobiera je do struktury i rodzaju włosów.
- **Umie przyznać się do błędu,** który popełnił. Proponuje klientce rabat, zwrot pieniędzy lub usługę poprawiającą błąd. Nie kłóci się z klientką i nie okazuje braku kultury podczas reklamacji.



KLUCZOWE SŁOWA W SKŁADACH KOSMETYKÓW

Swoją przygodę z rozczytywaniem składów rozpoczęłam od zwracania uwagi na kluczowe słowa, które pozwalały mi stwierdzić czy w danym kosmetyku występują wartościowe składniki:

- **oil** - olej roślinny (z wyjątkiem Mineral Oil - pod tą nazwą kryje się parafina)
- **seed oil** - olej z nasion danej rośliny (np. Grape Seed Oil)
- **kernel oil** - olej z pestek danej rośliny (np. Palm Kernel Oil)
- **butter** - masło (np. Shea Butter)
- **leaf juice** - sok z liści (np. Aloe Leaf Juice)
- **extract** - ekstrakt roślinny (np. Aloe Leaf Extract)
- **protein** - białka (np. Hydrolyzed Soya Protein)
- **amino acids** - aminokwasy (np. Keratin Amino Acids).

Czytając skład kosmetyku, wyszukuj składniki aktywne, które ci służą (np. olej arganowy) oraz te, których moje włosy czy skóra nie tolerują (np. zły alkohol czy nadmiar wyciągów roślinnych).

Jeśli chodzi o proporcje składników, bezpieczeństwo i pozostałe kwestie - zaufaj producentowi.

Życzę powodzenia!

Katarzyna Jankowska