

Czym jest ta grupa?

Przede wszystkim wsparciem dla Was w dążeniu do poprawnej pielęgnacji włosów. Chcemy tworzyć miejsce w którym możecie pozyskiwać rzetelne informacje, wymieniać się doświadczeniami i wzajemnie budować.

Nie pomożemy Ci w koloryzacji ani w doborze fryzury, ponieważ nie mamy takich kompetencji, ale z pewnością pomożemy Ci wyeliminować błędy w pielęgnacji oraz doradzimy jak polepszyć kondycję włosów.

Komu pomagamy?

Wszystkim, którzy tego chcą, ale zawsze przed zadaniem pytania prosimy o zapoznanie się z plikami oraz regulaminem żeby nie powielać w kółko tego samego.

Jeżeli chcesz dodać swój post ze swoim problemem to zawsze prosimy o opis **własnej próby** świadomej pielęgnacji oraz dodanie składów wszystkich produktów, których używasz. Pamiętaj też, że mamy liczne posty zbiorowe, pod którymi również możesz uzyskać pomoc (np. #podstawypeh, z analizą składów i hennowaniem) – prosimy aby pytania z początków pielęgnacji kierować właśnie tam. Obserwujemy te posty i staramy się Wam pomagać na bieżąco. Jeżeli nie uzyskujecie konkretnej odpowiedzi to zawsze możecie nas (członków administracji) oznaczyć i odpowiemy gdy tylko pozwoli nam na to czas :)

Spis wszystkich postów zbiorowych oraz materiałów znajduje się w zakładce "moduły".

POCZĄTKI

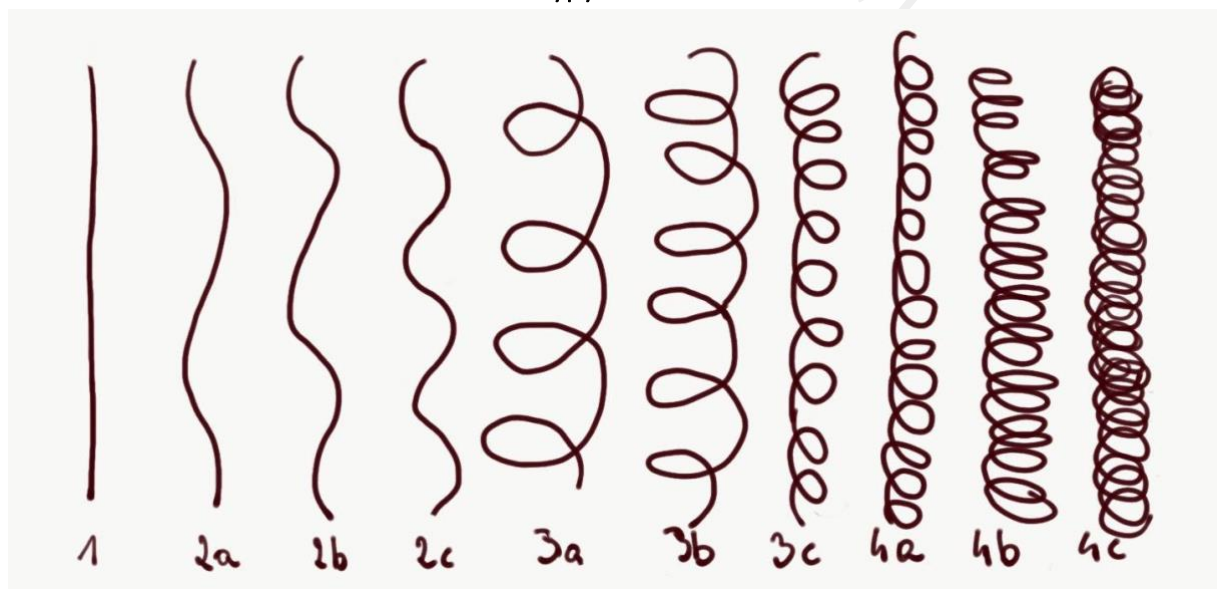
Przed rozpoczęciem pielęgnacji należy ocenić jaki typ włosów posiadamy – aby móc to zrobić należy umyć włosy oraz wysuszyć bez zabiegów czy produktów stylizujących. Jeżeli nasze włosy są proste to jest to typ nr 1, jeśli pojawiają się drobne fale to jest to typ 2a lub 2b. Jeśli chcemy wydobywać z naszych włosów fale oraz skręt to musimy je traktować nieco inaczej niż włosy proste – szczegóły takiej pielęgnacji znajdują się w **pliku o metodzie CG** czyli "curly girl".

<https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/2373500376254602/>

posiadamy również drugą grupę utworzoną specjalnie dla kręconowłosych

<https://www.facebook.com/groups/krecone/>

Typy włosów



Dodatkowo, określenie typu to nie wszystko. Naszą pielęgnację będziemy dobierać również do tego jaką mamy strukturę czyli **porowatość**. W dużym skrócie stopień porowatości określa jak bardzo mamy rozchyloną łuskę włosów od jego "łodygi".

Aby ocenić swoją porowatość możemy wykonać krótkie testy pod tymi linkami

<https://www.wlosy.pl/test-porowatosci-wlosow/>
<http://sklepanwen.pl/strona/porowatosc>

Włosy wysokoporowate - charakteryzują się mocno rozchyłoną łuską. Mają najczęściej ze wszystkich typów porowatości największą tendencję do puszenia. Mogą być takie z natury, ale najczęściej taka porowatość jest podniesiona sztucznie przez zabiegi fryzjerskie bądź rozjaśnianie/farbowanie/stylizację na gorąco. Zniszczone wysokoporowate włosy przyjmują "sianowaty" wygląd, są również bardzo podatne na stylizację - łatwo się odkształcają. Takie włosy bardzo szybko się wykruszają oraz łamią.

Jak dbać o włosy wysokoporowate? Dużo informacji znajduje się w pliku o włosach wysokoporowatych - <https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/2375586469379326/>

W skrócie – warto przede wszystkim zrezygnować z prostownicy oraz stylizacji na gorąco (suszenie na szczotkę, lokówki). Włosy pod wpływem poprawnej pielęgnacji po zejściu do "niższej" porowatości mogą być dużo gładsze (tym samym tracą trochę na objętości).

Przykład tego jak mogą wyglądać takie włosy przy poprawnej, systematycznej pielęgnacji po zejściu do niższej porowatości (z wysokoporowatych do średnio i niskoporowatych)

<https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/2408471276090845/>

Dodatkowo, włosy wysokoporowate potrzebują dużo naszej uwagi oraz odżywczych produktów – bogatych w oleje oraz substancje nawilżające. Przy wysokiej porowatości skupiamy się na olejowaniu i zabezpieczaniu włosów (np. silikonami).

Olejujemy olejami: jednonienasyconymi, wielonienasyconymi. Polecamy stosowanie oleju lnianego, sezamowego a także z nasion i pestek: róży, śliwki, bawełny, malin.

Tutaj ankieta dla wysokoporowatych dotycząca olejowania – możesz podejrzeć czym olejują inni
<https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/2409489999322306/>

Włosy średnioporowate – najpowszechniejszy typ włosów, po prostu o nie dbamy i staramy się im nie zaszkodzić. Tutaj stawiamy na **równowagę PEH** – czyli poprawny balans między proteinami, emolientami oraz humektantami. Do równowagi jeszcze wrócimy w tym pliku z wyjaśnieniem :)

Olejujemy olejami: z przewagą kwasów: jednonienasyconych i wielonienasyconych przede wszystkim, bo są najbardziej uniwersalne. Przy średnioporach zdarza się, że włosy lubią wszystkie oleje. Polecamy mieszanki z olejami nasyconymi, czyli kokosowym lub masłem shea.

Tutaj ankieta dla średnioporowatych dotycząca olejowania – możesz podejrzeć czym olejują inni
<https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/2409492279322078/>

Włosy niskoporowate – to włosy o bardzo domkniętej łusce, są z definicji gładkie, śliskie, niepodatne na stylizację – zaraz się prostują. Bardzo łatwo tutaj o tzw. "taflę" włosów, jednocześnie posiadacze niskoporowatych włosów walczą na codzień o objętość, gdyż włosy na codzień są bardzo "przy głowie". Tutaj sprawdzą się różne maski/szampony z glinkami, gdyż odbijają włosy od nasady oraz proteiny.

Olejujemy olejami: z kwasami tłuszczowymi z grupy nasyconych - olej kokosowy, masło shea, masło mango, kakaowe, murumuru i inne masła egzotyczne. Cuda potrafi zdziałać także olej palmowy.

Tutaj ankieta dla niskoporowatych dotycząca olejowania – możesz podejrzeć czym olejują inni
<https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/2409490045988968/>

Mycie

Szampony są produktami myjącymi i wbrew zapewnieniom producentów nie są w stanie nawilżyć włosów, odbudować ani polepszyć ich kondycji. Szampony mają za zadanie jedynie oczyścić nam skórę głowy i włosy. Na grupie skupiamy się na ich "sile" czyli na tym, jak mocny detergent został zawarty w składzie produktu, tym samym szampony dzielimy na **mocne**, **średnie** oraz **delikatne**.

Działanie uzupełniające szamponu może polegać na **chelatowaniu** (w składzie najczęściej odpowiada za to **EDTA**), istnieją też szampony peelingujące skórę głowy.

Chelatowanie to usuwanie nadbudowanych minerałów z powierzchni włosów, dlatego szampony z EDTA sprawdzają się jeśli mamy twardą wodę.

Osoby, które dopiero rozpoczynają świadomą pielęgnację najczęściej są na etapie używania przypadkowego szamponu z drogerii – takie szampony w większości przypadków mają silne, anionowe detergenty, których nie powinno się na co dzień używać, gdyż nie potrzebujemy tak mocnego oczyszczania skóry głowy za każdym razem.

Skóra traktowana każdorazowo silnymi detergentami może się przesuszać i łuszczyć, gdyż za każdym razem agresywnie naruszamy jej warstwę lipidową. W celu jej odbudowy skóra może zacząć się nadmiernie przetłuszczać, dlatego nigdy nie jesteśmy zaskoczone, gdy okazuje się, że osoby, które skarżą się na nadmierne przetłuszczenie się skóry głowy (i tym samym włosów) najczęściej używają „mocnych” szamponów.

Zalecamy rozpocząć świadomą pielęgnację od stosowania łagodnych szamponów.

Jeżeli kiedyś stwierdzimy, że wolimy używać mocnych szamponów – w porządku, ale niech będzie to nasz świadomy wybór.

Czy to oznacza, że w tej sytuacji musisz wyrzucić wszystkie szampony które okazały się mocne? Nie. Z oczywistych względów dobrze raz na jakiś czas mocniej oczyścić włosy – np. co tydzień lub dwa (bądź co któreś mycie, jeśli rzadko myjemy głowę). Należy to dostosować do tego, jak często korzystamy z produktów stylizujących czy kosmetyków np. z silikonami lub innymi substancjami filmotwórczymi.

Jak wygląda poprawne mycie włosów?

- Przed każdym myciem należy włosy rozczesać zgodnie z kierunkiem mycia – jeśli myjemy włosy głową w dół to należy je rozczesać dopiero w tej pozycji aby zapobiec kołtunieniu się włosów w trakcie. **(nie dotyczy włosów kręconych, te czeszymy wyłącznie na mokro na odżywkę)**
- Używamy ciepłej wody – nie zimnej i nie gorącej.
- Możemy wypróbować rozcieńczania oraz spieniania szamponu z wodą w pojemniku jeszcze przed myciem – sprawia to że szampon jest wydajniejszy i jest to dużo delikatniejsza wersja, zalecamy ten sposób jeśli np. zmagamy się z nadmiernym przetłuszczeniem się skóry głowy.
- Mycie powinno polegać na delikatnych, okrężnych ruchach opuszkami palców po skórze głowy. Pod żadnym pozorem nie trzemy włosów, nie "pierzemy" ich, naszym celem jest umycie głowy, spływająca piana po włosach naprawdę ułatwia sprawę. Jeżeli wiemy, że na włosach mamy nadbudowane produkty stylizujące to możemy delikatnie rozprowadzić pianę po włosach a następnie wszystko spłukać.

Po myciu należy bardzo delikatnie rozczesywać włosy albo robić to jeszcze podczas mycia, gdy są zabezpieczone odżywką, a zaraz po umyciu zabezpieczać je serami silikonowymi/olejowymi. Musimy mieć świadomość tego, że ciepła woda rozchyła nam łuski włosów, co sprawia, że włosy są wtedy bardziej podatne na zniszczenia.

Jeżeli mamy włosy kręcone to czeszymy je tylko na mokro, nigdy na sucho, gdyż rozczesane fale powodują puch.

Jak dzielimy detergenty?

| mocne detergenty, anioniowe | średniej mocy detergenty, niejonowe | łagodne detergenty, amfoteryczne | technicznie nieczyszczące, kationowe |
|--------------------------------|-------------------------------------|--|---|
| alkyl benzene sulfonate | diocetyl sodium sulfosuccinate | ammonium cocoyl isethionate | Behentrimonium Chloride |
| alkylbenzene sulfonate | disodium cocoyl glutamate | babassuamidopropyl betaine | Behentrimonium Methosulfate |
| ammonium cocoyl sulfate | olefin sulfonate | capryl glucoside | Benzalkonium Chloride |
| ammonium laureth sulfate | oliefin sulfonate | caprylyl glucoside | Cetrimonium Chloride |
| ammonium lauryl sulfate | sodium c 14-18 olefin sulfonate | cocamidopropyl betaine | Cinnamidopropyltrimonium Chloride |
| ammonium xylene-sulfonate | sodium c 16-18 olefin sulfonate | cocamidopropyl hydroxysultaine | Cocotrimonium Chloride |
| ammonium xylenesulfonate | sodium c12-14 olefin sulfonate | coco betaine | Dicetyldimonium Chloride |
| ethyl peg-15 cocamine sulfate | sodium c14-15 olefin sulfonate | coco glucoside | Dicocodimonium Chloride |
| sodium alkyl sulfate | sodium c14-16 olefin sulfonate | decyl glucoside | Dihydrogenated Tallow Dimethylammonium Chloride |
| sodium c12-18 alkyl sulfate | sodium c14-26 olefin sulfonate | decyl polyglucose | Hydrogenated Palm Trimethylammonium Chloride |
| sodium cetearyl sulfate | sodium cocoyl glutamate | disodium 2-sulfolaurate | Laurtrimonium Chloride |
| sodium coceth sulfate | sodium cocoyl sarcosinate | disodium cocoamphodiacetate | Quaternium-15 |
| sodium coco sulfate | sodium lauroyl methyl isethionate | disodium cocoamphodipropionate | Quaternium-18 Bentonite |
| sodium coco-sulfate | sodium lauroyl methyl lsethionate | disodium laureth succinate | Quaternium-18 Hectonite |
| sodium cocosulfate | sodium lauroyl sarcosinate | disodium laureth sulfosuccinate | Quaternium-22 |
| sodium laureth sulfate | sodium lauroyl sarcosine | disodium lauryl sulfosuccinate | Stearalkonium Chloride |
| sodium laureth-40 sulfate | sodium lauroylmethyl isethionate | lauryl glucoside | Tallowtrimonium Chloride |
| sodium lauryl sulfate | sodium lauryl methyl isothionate | lauryl hydroxysultaine | Tricetyldimonium Chloride |
| sodium myreth sulfate | sodium lauryl sarcosinate | sodium cocoamphoacetate | Lauramidopropyl Betaine |
| sodium polystyrene sulfate | sodium lauryl sulfoacetate | sodium cocoyl isethionate | |
| sodium xylene-sulfonate | sodium myristoyl sarcosinate | sodium lauroamphoacetate | |
| sodium xylenesulfonate | | sodium lauroyl glutamate | |
| tea dodecylbenzenesulfonate | | sodium lauroyl hydrolyzed silk | |
| tea lauryl sulfate | | sodium lauroyl lactylate | |
| tea-dodecylbenzenesulfonate | | sodium lauroyl oat amino acids | |
| triethanolamine lauryl sulfate | | sodium lauryl glucose carboxylate | |
| | | sodium laurylglucosides hydroxypropylsulfonate | |
| | | sodium methyl 2-sulfolaurate | |
| | | sodium methyl cocoyl taurate | |

Szukając łagodnych szamponów powinniśmy sugerować się detergentami z tabeli powyżej pod nazwą "łagodne detergenty". Jeżeli szampony, których używamy, mają w składzie detergenty z listy „mocnych” to oznacza, że nasz szampon jest tzw. rypaczem.

Aktualizowana lista szamponów oraz dyskusja znajduje się tutaj
<https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/2425253897745916/>

Przykłady łagodnych szamponów, które polecamy

[Bez CB] oznacza brak składnika Cocamidopropyl Betaine - niektóre osoby są na niego uczulone i to jest informacja dla nich. Jeśli nie mamy problemów skórnych to możemy używać wszystkich wymienionych szamponów. Jeżeli skarżymy się na nieuzasadnione wypadanie włosów to warto wziąć pod uwagę wykluczenie tego składnika z pielęgnacji.

[P] – oznacza zawartość protein w składzie (niektórzy unikają).

- [bez CB] Agafia mydło cedrowe [napieknewlosy.pl]
- [bez CB] Agafia mydło miodowe [napieknewlosy.pl]
- [bez CB] Anthyllis szampon przeciwłupieżowy delikatny [napieknewlosy.pl]
- [bez CB] Anwen Szampon Brzoskwinia i Kolendra [Kontigo, napieknewlosy.pl]
- [bez CB] Anwen Szampon Pomarańcza i Bergamotka [Kontigo, napieknewlosy.pl]

- [bez CB] PETAL FRESH Pure łagodzący szampon do włosów róża i wiciokrzew [Rossmann]
- [bez CB] PETAL FRESH Pure szampon dodający blasku szampon do włosów aloes i cytrusy [Rossmann]
- [bez CB] PETAL FRESH Pure Naturalny szampon do wrażliwej skóry głowy drzewo herbaciane [Rossmann]
- [bez CB] PETAL FRESH Pure nawilżający szampon do włosów Pestki winogron i Oliwa z oliwek [Rossmann]
- [bez CB] PETAL FRESH Pure szampon do włosów farbowanych Granat i Acai [Rossmann]
- [bez CB] PETAL FRESH Pure szampon wygładzający, zapobiegający puszeniu, lawenda [Rossmann]
- [bez CB] PETAL FRESH Pure szampon wzmacniający włosy seaweed & argan oil [Rossmann]
- [bez CB] SATTVA szampon mango [Kontigo, napieknewlosy.pl]
- [bez CB] SATTVA szampon miód i migdały [napieknewlosy.pl]
- [bez CB] SATTVA szampon neem i aloes [napieknewlosy.pl]
- [bez CB] SATTVA szampon rozmaryn i olejek z drzewa herbacianego [napieknewlosy.pl]
- [bez CB] SATTVA szampon shikakai [Kontigo, napieknewlosy.pl]
- Anthyllis łagodny szampon do codziennego mycia [CB, P][napieknewlosy.pl]
- Anthyllis szampon do mycia włosów tłustych [CB, P][napieknewlosy.pl]
- Anthyllis szampon i żel pod prysznic 2w1 z wyciągiem z lnu i proteinami ryżu [CB, P][napieknewlosy.pl]
- Bielenda Botanic Formula Szampon do włosów farbowanych Skrzyp polny+Chmiel [CB][Kontigo]
- Bielenda Botanic Formula Szampon do włosów przetłuszczających się Łopian+Pokrzywa [CB][Kontigo]
- BIELENDĄ Botanic SPA Rituals szampon do włosów, regeneracja i wzmocnienie włosy zniszczone, czarna rzepa + skrzyp polny [CB][Rossmann]
- BIELENDĄ Botanic SPA Rituals szampon do włosów, włosy przetłuszczające się, kozieradka + tatarak [CB][Rossmann]
- BIELENDĄ Botanic SPA szampon do włosów, ochrona koloru i nawilżenie włosy farbowane, lawenda + zielona herbata [CB][Rossmann]
- Biolaven- olej z pestek winogron&olejek lawendowy [CB][Hebe]
- Ecolab Baby Care szampon do włosów dla dzieci [CB, P][napieknewlosy.pl]
- Ecolab KARITE SPA Zrównoważony Szampon [CB][napieknewlosy.pl]
- Ecolab MACADAMIA SPA Odżywczy szampon [CB][napieknewlosy.pl]
- Ecolab Szampon keratyna i acai [CB, P][napieknewlosy.pl]
- Ecolab Szampon kojący dla wrażliwej skóry głowy [CB][napieknewlosy.pl]
- Ecolab Szampon laminujący, kwasy owocowe, japońska magnolia [CB, P][napieknewlosy.pl]
- Ecolab Szampon ochrona koloru, indyjska amla [CB][napieknewlosy.pl]
- Ecolab Szampon odżywczy do osłabionych włosów [CB][napieknewlosy.pl]
- Ecolab Szampon regenerujący farbowane włosy [CB][napieknewlosy.pl]
- Ecolab Szampon ultra objętość, olej ylang ylang [CB][napieknewlosy.pl]
- Ecolab Szampon wzmacniający objętość i przyspieszenie wzrostu [CB][napieknewlosy.pl]
- Ecolab Szampon zrównoważony do włosów przetłuszczających się [CB][napieknewlosy.pl]
- FITOKOSMETIK SZAMPON NA BAZIE BIAŁEJ GLINKI [CB, P][napieknewlosy.pl]
- FITOKOSMETIK SZAMPON NA BAZIE CZARNEJ GLINKI [CB][napieknewlosy.pl]
- FITOKOSMETIK SZAMPON Z CASSIĄ WZMOCNIENIE I REGENERACJA [CB][napieknewlosy.pl]
- FITOKOSMETIK SZAMPON Z NIEBIESKĄ GLINKĄ [CB][napieknewlosy.pl]
- FITOKOSMETIK SZAMPON Z SOLĄ Z MORZA MARTWEGO [CB][napieknewlosy.pl]
- Nacomi Argan szampon do włosów z olejem arganowym o działaniu wzmacniającym [CB][Hebe]
- Nacomi Hair regenerujący szampon do włosów cienkich, słabych [CB, P][Hebe]
- Nacomi Hair szampon do włosów puszących się, suchych i zniszczonych [CB, P][Hebe]
- Nacomi Słodkie Migdały szampon do włosów o działaniu wygładzającym z olejem ze słodkich migdałów [CB, P][Hebe]
- Nacomi szampon do włosów z keratyną i olejem awokado do włosów łamliwych i suchych [CB, P][Hebe]
- Natura Siberica MEN Białuga [CB][Rossmann, SuperPharm]
- Natura Siberica MEN Moc Syberyjskiego Jelenia [CB][Rossmann, SuperPharm]
- Natura Siberica MEN Wściekłość Tygrysa [CB][Rossmann, SuperPharm]
- Natura Siberica szampon do włosów przetłuszczających się i tłustych [CB][Rossmann][Rossmann]

- Natura Siberica szampon przeciwłupieżowy do wrażliwej skóry głowy [CB][Rossmann]
- NaturalMe Szampon Włosy przetłuszczające się [CB][SuperPharm]
- Orientana Imbir i Trawa Cytrynowa [CB, P][Natura, SuperPharm, Hebe, Kontigo]
- Orientana Jaśmin i Migdałecznik [CB, P][Natura, SuperPharm, Hebe, Kontigo]
- Orientana Neem i Zielona Herbata [CB, P][Natura, SuperPharm, Hebe, Kontigo]
- Phitofilos CAPELLI CON FORFORA szampon przeciwłupieżowy [CB][napieknewlosy.pl]
- Sylveco Balsam myjący do włosów z betuliną [CB][Natura, Kontigo]
- Sylveco Kremowy szampon i płyn do kąpieli dla dzieci [CB][Kontigo, napieknewlosy.pl]
- Sylveco Odbudowujący szampon pszeniczo- owsiany [CB, P][Natura, Kontigo]
- VIANEK Nawilżający szampon do włosów suchych i normalnych [CB, P][napieknewlosy.pl]
- VIANEK Normalizujący szampon do włosów [CB][Kontigo, napieknewlosy.pl]
- VIANEK Odżywczy szampon do włosów [CB][napieknewlosy.pl]
- VIANEK Przeciwłupieżowy szampon do włosów [CB][napieknewlosy.pl]
- VIANEK Regenerujący szampon do włosów blond, rozjaśnianych [CB, P][napieknewlosy.pl]
- VIANEK Regenerujący szampon do włosów ciemnych, farbowanych [CB, P][napieknewlosy.pl]
- VIANEK Wzmacniający szampon do włosów z kozieradką [CB, P][napieknewlosy.pl]
- ZIELONE LABORATORIUM Szampon do włosów aromaterapeutyczny z olejkami eterycznymi [CB][napieknewlosy.pl]
- ZIELONE LABORATORIUM Szampon do włosów detoksykujący z proteinami owsa i zieloną herbata [CB, P][napieknewlosy.pl]

Jaki mocny szampon?

„Mocne”, drogeryjne szampony często mają w składzie silikon. Warto wiedzieć, że część silikonów jest zmywalna tylko silnymi detergentami i niedomywanie ich może powodować nadbudowę, w efekcie czego nasze mieszki włosowe mogą się zatykać – takie sytuacje przyczyniają się do łupieżu, podrażnień, swędzu oraz nadmiernego przetłuszczania się skóry głowy i włosów, dlatego **zalecamy ograniczyć używanie szamponów z silikonami**.

Silikon świetnie zdają egzamin przy zabezpieczaniu włosów zniszczonych rozjaśnianiem, farbowaniem bądź po prostu ekstremalnie przesuszonych, ponieważ wygładzają włosy oraz je zabezpieczają przed utratą wody czy uszkodzeniami mechanicznymi. Nie zmienia to faktu, że nawet jeśli nasze włosy są zniszczone, to nasza pielęgnacja nie może się opierać jedynie na silikonach, gdyż jedyną funkcją silikonów jest tworzenie okluzji (warstwy ochronnej). Nie są wartością dodaną przy odżywianiu włosów i wpływaniu na ich kondycję.

Bezsilikonowe szampony średniej mocy z bezpiecznymi składami, które polecamy

- Biovax Botanic [CB][Hebe, SuperPharm]
- Cafe Mimi, Szampon do włosów Ochrona Koloru - olej avocado, ekstrakt moringi [CB][napieknewlosy.pl]
- Cafe Mimi, Szampon do włosów ODŻYWIE NIE I OBJĘTOŚĆ [CB][SuperPharm, napieknewlosy.pl]
- Cafe Mimi, Szampon do włosów REGENERACJA I GŁADKOŚĆ [CB, P][SuperPharm, napieknewlosy.pl]
- Cafe Mimi, Szampon do włosów WZMOCNIENIE I SIŁA WZROSTU [CB, P][SuperPharm, napieknewlosy.pl]
- PHITOFILOS Shampoo Delicato Delikatny szampon z prawoślazem i nagietkiem [CB][napieknewlosy.pl]
- PHITOFILOS Szampon Migliora [bez CB][napieknewlosy.pl]
- PLANETA ORGANICA Organic Baobab Szampon do włosów - gęstość i gładkość włosów [CB][napieknewlosy.pl]
- PLANETA ORGANICA Organic Coconut Certyfikowany Szampon do włosów - Nawilżenie i blask [CB][napieknewlosy.pl]

Mocne, bezsilikonowe szampony (tzw. rypacze)

- [bez CB] Alterra BIO szampon do włosów kakao & baobab [P][Rossmann]
- [bez CB] Alterra szampon oczyszczający węgiel aktywny i Melisa BIO [Rossmann]
- [bez CB] BABY ANTHYLLIS Delikatny szampon dla dzieci [napieknewlosy.pl]
- [bez CB] Cosnature Avocado&Mandel [P][Hebe]
- [bez CB] Yope – szampon Świeża Trawa [Hebe, Kontigo, SuperPharm, napieknewlosy.pl]
- Alterra szampon do włosów dodający objętości, Bio Papaja i Bio Bambus [CB][Rossmann]
- Alterra szampon do włosów nadający połysk, Morela Bio i Pszenica Bio [CB, P] [Rossmann]
- Alterra szampon do włosów osłabionych i przerzedzających się, Biotyna & Kofeina [CB][Rossmann]
- Alterra szampon nawilżający do włosów suchych i zniszczonych, Bio-owoc Granatu i Bio Aloes [CB][Rossmann]
- ANWEN Mint It Up- szampon peelingujący [CB][Kontigo, napieknewlosy.pl]
- Dr Konopka's Anti Dandruff [CB][SuperPharm, napieknewlosy.pl]
- Dr Konopka's Anti Hair-Loss [CB][SuperPharm, napieknewlosy.pl]
- Dr Konopka's Regenerating [CB][SuperPharm, napieknewlosy.pl]
- Equilibra Naturale arganowy szampon ochronny [CB, P][Natura, SuperPharm, napieknewlosy.pl]
- Equilibra Naturale intensywnie odżywczy szampon z masłem shea [CB, P][Natura, SuperPharm, napieknewlosy.pl]
- Equilibra Naturale nawilżający szampon aloesowy [CB, P][Hebe, Natura, SuperPharm, napieknewlosy.pl]
- Equilibra Szampon Oczyszczający z Aktywnym Węgłem [CB][napieknewlosy.pl]
- Equilibra Tricologica Szampon do włosów farbowanych [CB, P][Natura, SuperPharm, napieknewlosy.pl]
- Garnier Fructis Aloe Hydra Bomb Szampon wzmacniający [CB][Rossmann, Natura, SuperPharm]
- Hello Nature Cannabis Oil szampon do włosów [CB, P][Hebe]
- Hello Nature Olej kokosowy szampon do włosów [CB][Hebe]
- Hello Nature Olej marula szampon do włosów [CB][Hebe]
- Hello Nature Olej z jagód acai szampon do włosów [CB][Hebe]
- INSIGHT ANTI DANDRUFF PURIFYING SHAMPOO szampon przeciwłupieżowy [CB][Kontigo, napieknewlosy.pl]
- INSIGHT ANTIOXIDANT REJUVENATING SHAMPOO szampon odmładzający [CB][Kontigo, napieknewlosy.pl]
- INSIGHT COLORED HAIR PROTECTIVE SHAMPOO szampon ochronny do włosów farbowanych [CB][Kontigo, napieknewlosy.pl]
- INSIGHT SENSITIVE SKIN SHAMPOO szampon do wrażliwej skóry głowy [CB][Kontigo, napieknewlosy.pl]
- Isana HERBAL [CB, P] [Rossmann]
- Isana Intensive Care szampon do włosów zmęczonych i zniszczonych, Honey&Vanilla [CB, P][Rossmann]
- Isana SENSITIV [CB, P][Rossmann]
- Isana Silky Gloss szampon do włosów suchych i pozbawionych blasku, jedwabisty połysk [CB, P][Rossmann]
- Isana szampon przeciwłupieżowy do suchej skóry głowy i włosów z łupieżem [CB, P][Rossmann]
- Natura Siberica Alladale naturalny szampon regenerujący do wszystkich rodzajów włosów [CB][Rossmann]
- Natura Siberica Arctic Rose [CB, P][Hebe]
- Natura Siberica FLORA SIBERICA KAMCHATKA ROSEBAY SZAMPON ZWIĘKSZAJĄCY OBJĘTOŚĆ WŁOSÓW [CB][Natura, Kontigo]
- Natura Siberica FLORA SIBERICA SIBERIAN GINSENG SZAMPON ODBUDOWUJĄCY WŁOSY [CB][Natura, Kontigo]

- Natura Siberica FLORA SIBERICA SIBERIAN IRIS SZAMPON CHRONIĄCY KOLOR WŁOSÓW [CB][Natura, Kontigo]
- Natura Siberica Frozen Berries [CB][Hebe]
- Natura Siberica Oblepikha szampon rokitnikowy do włosów normalnych i suchych intensywnie nawilżanie [CB, P][Rossmann, Kontigo]
- Natura Siberica Rokitnikowy Szampon do włosów słabych i zniszczonych [CB][Kontigo, SuperPharm]
- Natura Siberica Rokitnikowy szampon do wszystkich rodzajów włosów [CB, P][Kontigo, SuperPharm]
- Natura Siberica Rokitnikowy szampon rokitnikowy do włosów normalnych i tłustych, głębokie oczyszczanie i ochrona [CB][Rossmann, Kontigo]
- Natura Siberica Saarema szampon nawilżający do włosów farbowany i suchych [CB][Rossmann]
- Natura Siberica White Cedar [CB, P][Hebe]
- Nivea Hairmilk struktura włosów: normalne, włosy suche i zniszczone [CB, P][Rossmann, Natura, Hebe, SuperPharm]
- Nivea Hairmilk szampon pielęgnujący do włosów o strukturze cienkiej [CB, P][Rossmann, Natura, Hebe, SuperPharm]
- Nivea Hairmilk szampon pielęgnujący do włosów o strukturze grubej [CB, P][Rossmann, Natura, Hebe, SuperPharm]
- Nivea Hairmilk szampon pielęgnujący, włosy matowe zmęczone, Natural Shine [CB, P][Rossmann, Natura, Hebe, SuperPharm]
- Only Bio – micelarny szampon do włosów przetłuszczający się [CB][Hebe]
- Only Bio – micelarny szampon do włosów suchych i zniszczonych [CB][Hebe]
- ORGANIC SHOP NATURALNY SZAMPON ODŻYWCZY ARGAN & AMLA [CB][SuperPharm, Natura]
- ORGANIC SHOP NATURALNY SZAMPON REGENERACYJNY AVOCADO & HONEY [CB][SuperPharm, Natura]
- Phitofilos CAMOMILLA E RABARBARO [CB][napieknewlosy.pl]
- Phitofilos szampon CAPELLI GRASSI do włosów przetłuszczających się [CB][napieknewlosy.pl]
- Phitofilos szampon HENNE ROSSO [CB][napieknewlosy.pl]
- Phitofilos szampon MALLO ED INDIGO [CB][napieknewlosy.pl]
- Syoss Pure Fresh szampon micelarny do normalnych włosów [CB][Rossmann]
- Syoss Pure Smooth szampon micelarny do włosów normalnych i grubych [CB][Rossmann]
- Syoss Pure Volume szampon do włosów cienkich [CB][Rossmann]
- VEGAN HAIR DESSERTS Chia & Goji Pudding [CB][Rossmann]
- VEGAN HAIR DESSERTS Coconut & Almond Cream [CB][Rossmann]
- VEGAN HAIR DESSERTS Coffee & Soy Milk Latte [CB][Rossmann]
- VEGAN HAIR DESSERTS Lemon & Lime Sorbet [CB][Rossmann]
- Vis Plantis- Szampon do włosów osłabionych z tendencją do wypadania [CB][Rossmann, SuperPharm, Natura]
- Vis Plantis- Szampon do włosów suchych i matowych Lukrecja, Lipa, Prawoślaz [CB][Rossmann, SuperPharm, Natura]
- Vis Plantis- Szampon do włosów z tendencją do przetłuszczania Rozmaryn, Ostropest, Melisa [CB][Rossmann, SuperPharm, Natura]
- Yope – szampon Mleko Owsiane [CB, P][Hebe, Kontigo, SuperPharm, napieknewlosy.pl]
- Yope – szampon Orientalny Ogród [CB, P][Hebe, Kontigo, SuperPharm, napieknewlosy.pl]
- PETAL FRESH Superfoods, color shield Szampon chroniący kolor do włosów farbowanych z jagodami Acai [CB][Rossmann]
- PETAL FRESH Superfoods, damage control Wzmacniający szampon do włosów zniszczonych z jarmużem [CB][Rossmann]
- PETAL FRESH Superfoods, get drenched Nawadniający szampon do włosów suchych z mleczkiem kokosowym [CB][Rossmann]
- PETAL FRESH Superfoods, smooth operator Wygładzający szampon do włosów puszących się z masłem Shea [CB][Rossmann]

Alternatywne sposoby mycia

Mycie odżywką to coraz popularniejszy sposób i sprawdza się przede wszystkim przy pielęgnacji włosów kręconych i falowanych a także w sytuacji, kiedy nasze włosy są bardzo zniszczone i przesuszone. Jest to również pomocne przy walce z nadmiernie przetłuszczającą się skórą głowy, gdyż odżywki posiadają kationowe, bardzo delikatne detergenty. Mycie odżywką może się okazać również wybawieniem jeśli mamy problem z łuszczącą się, suchą skórą głowy. Możemy z powodzeniem zastąpić delikatny szampon odżywką, ale przed przejściem na taki tryb warto dobrze oczyścić włosy mocniejszym szamponem.

Jak to działa? Nakładamy odżywkę na skórę głowy i delikatnie masujemy przez dłuższą chwilę (możemy rozprowadzić odżywkę również na włosy), następnie dobrze spłukujemy.

Czy potrzebujemy do tego specjalnej odżywki? Nie, prawie wszystkie odżywki posiadają w składzie emulgatory, czyli substancje powierzchniowo czynne, które myją, jednak warto aby odżywka miała dobry skład, bezpieczny dla skóry głowy oraz **bezsilikonowy**.

Poniżej lista emulgatorów, które powinny znajdować się w składzie takiej odżywki, aby skutecznie domywała skórę głowy.

| technicznie nieczyszczące, kationowe |
|---|
| Behentrimonium Chloride |
| Behentrimonium Methosulfate |
| Benzalkonium Chloride |
| Cetrimonium Chloride |
| Cinnamidopropyltrimonium Chloride |
| Cocotrimonium Chloride |
| Dicetyldimonium Chloride |
| Dicocodimonium Chloride |
| Dihydrogenated Tallow Dimethylammonium Chloride |
| Hydrogenated Palm Trimethylammonium Chloride |
| Laurtrimonium Chloride |
| Quaternium-15 |
| Quaternium-18 Bentonite |
| Quaternium-18 Hectonite |
| Quaternium-22 |
| Stearalkonium Chloride |
| Tallowtrimonium Chloride |
| Tricetyldimonium Chloride |
| Lauramidopropyl Betaine |

Tutaj dodam, że sama obawiałam się kiedyś mycia odżywką – niedomycia skóry głowy oraz obciążenia, ale nie takiego nie miało miejsca, **naprawdę warto wypróbować**. Ten sposób potrafi zrewolucjonizować pielęgnację oraz poprawić stan skóry głowy.

Odżywki są również dużo lepszą alternatywą dla szamponów gdy chcemy zmyć olej z włosów. Domywanie olejów w ten sposób nazywamy **emulgacją/emulgowaniem**.

Post zbiorowy dla mycia odżywką
<https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/2397147963889843/>

Przykładowe maski/odżywki

- Garnier Hairfood Aloes
- Garnier Hairfood Banana
- Yope Orientalny Ogród
- Yope Mleko Owsiane
- Anwen Nawilżający Bez
- Anwen Zielona Herbata
- Agafia maska drożdżowa
- YOPE Odżywka Orientalny Ogród

Mycie OMO to metoda mycia włosów, która polega na chronieniu ich przed wysuszającym działaniem detergentów, czyli zabezpieczamy najpierw włosy poprzez pierwsze **O** – bezsilikonową odżywką na długości włosów, następnie **M** – myjemy skórę głowy szamponem, spłukujemy całość, ostatnie **O** – nakładamy ponownie odżywkę a następnie spłukujemy.

Jeżeli mamy suche, płaczące się włosy lub zależy nam na zintensyfikowaniu działaniu odżywki, to możemy ją również wczesywać podczas mycia - zalecamy do tego używać grzebienia z szeroko rozstawionymi zębami lub szczotek typu paddle brush (z poduszką).

Przykładowy paddle brush z Rossmanna



<https://www.rossmann.pl/Produkt/Szczotki-i-grzebienie/For-Your-Beauty-szczotka-do-wlosow-prostokatna-duza-1-szt,138213,8679>

Film Agi o wczesywaniu odżywek <https://www.youtube.com/watch?v=katzG8GljBw>

Zabezpieczanie włosów

Niezależnie od tego czym oraz jak myjemy włosy zalecamy po umyciu zabezpieczać końcówki serami - silikonowymi bądź olejowymi.

Końcówki możemy zabezpieczać na mokrych włosach lub suchych - metoda zależy tylko od nas i od tego co bardziej się u nas sprawdzi.

Zabezpieczanie włosów serami zapobiega szybszemu rozdawaniu się końcówek oraz utracie wilgoci, włosy są wygładzone, elastyczne i mniej się puszą. Warto tutaj wspomnieć że **nie ma** żadnego magicznego sposobu na scalenie rozdwojonych końców. Takie produkty i zabiegi nie istnieją.

Jeśli zaczynamy ze zniszczonymi końcami to polecamy rozpocząć pielęgnację od podcięcia końcówek, gdyż niepodcięte zniszczenia będą się tylko pogłębiały, dlatego nie warto udawać że problem nie istnieje. Zawsze warto obserwować końcówki i regularnie je podcinać gdy jest taka potrzeba I ścinać tyle, ile jest zniszczeń – nie bierzemy jeńców.

Jeśli nie jesteście przekonani do zabezpieczania końcówek serami czy olejami to polecam ciekawe silikonowe alternatywy w kremie od Biovaxa w trzech wersjach (dostępne w Hebe i Rossmannie, cena ok. 19zł)

Karolina Wiśniewska, <https://www.instagram.com/dlawlosow/>

- BIOVAX Glamour Diamond odżywczy OleoKrem do włosów oleje amazońskie Babassu i Pequi
- BIOVAX Glamour Caviar odżywczy OleoKrem do włosów oleje indyjskie Moringa i Tamanu
- BIOVAX Pearl Glamour odżywczy OleoKrem do włosów oleje dalekowschodnie Tsubaki i Perilla

<https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/2429519363986036/>
 link do ankiety – czy Włosing zabezpiecza końcówki? Co ile podcinamy włosy?

Czym zabezpieczać?

Kupując serum kierujemy się składem – sera dzielimy na silikonowe oraz bezsilikonowe. Warto również zwrócić uwagę na to czy serum, które chcemy kupić, nie posiada alkoholu (alcohol, alcohol denat, isopropyl alcohol) „wysoko” w składzie (czyli przy pierwszych paru pozycjach w składzie INCI) - taka konfiguracja może sprawiać, że włosy będą nam się bardzo szybko przesuszały a tu już krótka droga do złamań i rozdwojeń.

Sera silikonowe (przykładowe, pełne zestawienie tutaj

<https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/2429614947309811/>)

- ANWEN Happy Ends serum do zabezpieczania końcówek [Kontigo, napieknewlosy.pl]
- BIOELIXIRE Argan Oil serum do włosów [Rossmann]
- BIOELIXIRE olejek z czarnuszki [Rossmann]
- Dermo Pharm Serum multiaktywne do pielęgnacji włosów, ciała i paznokci [Kontigo]
- Dove Regenerate Nourishment serum i olejek do włosów [Kokos][Filtr UV][Hebe]
- Dr. Sante Coconut Olejek do włosów z olejem kokosowym [Kokos][napieknewlosy.pl]
- GARNIER Botanic Therapy Olejek Arganowy & Kamelia [Filtr UV][Rossmann]
- GARNIER Fructis, Cudowny Olejek [Hebe, Rossmann]
- GLISS KUR eliksir do włosów suchych i zniszczonych, Daily Oil-Elixir [Rossmann]
- Green Pharmacy jedwab na końcówki- serum [Natura, napieknewlosy.pl]
- ISANA Intensiv 2in1 olejek do włosów [Rossmann]
- ISANA olejek do włosów kokosowy [Kokos][Rossmann]
- ISANA Professional olejek do włosów pielęgnacyjny olej arganowy [Rossmann]
- JOANNA Argan Oil jedwabisty eliksir z olejkiem arganowym włosy suche i zniszczone [Rossmann, napieknewlosy.pl]
- JOANNA Styling Effect jedwab do włosów, wygładzenie [Natura, Rossmann]
- L'ORÉAL PARIS Elseve eliksir odżywczy [Rossmann]
- L'Biotica Biovax A+E Serum wzmacniające [Natura, SuperPharm]
- L'Biotica Biovax eliksir do włosów [Hebe, Natura]
- L'Biotica Biovax SILK jedwab do włosów w płynie [P][Natura]
- L'Oréal Paris Elseve Magiczna Moc Olejków olejek do włosów [Kokos][Hebe]
- Nacomi serum na końcówki do włosów z olejem awokado [Hebe]
- Nacomi serum na końcówki z olejem migdałowym do włosów słabych i suchych [Hebe]
- Natura Siberica Kompleks olejków na końcówki włosów rokitnikowy [Kontigo, napieknewlosy.pl]
- Natura Siberica Kompleks olejków na zniszczone włosy rokitnikowy [Kontigo]
- Organix, Nourishing Coconut Milk, Anti- Breakage Serum [Kokos][P][Hebe, Rossmann]
- PETAL FRESH Superfoods, color shield [Kokos][Rossmann]
- PETAL FRESH Superfoods, damage control [Kokos][P][Rossmann]
- PETAL FRESH Superfoods, Smooth Operator [Kokos][Rossmann]
- ZIAJA Satynowe serum wygładzające [P][Kontigo, napieknewlosy.pl]

Jaka szczotka?

Najbezpieczniejszym typem szczotki są paddle brushe – są miękkie, elastyczne oraz posiadają poduszkę. Igły najczęściej są zakończone nylonowymi kuleczkami, więc nie są w stanie podrapać skóry głowy. Dużą zaletą takich szczotek jest to, że igły całe "wbijają" się między włosy, więc są w stanie je rozczesać. Kształt czy

wielkość możemy już dobrać do swoich potrzeb.

Podobną szczotką do paddle brushy jest Wet brush, która jest delikatniejsza, igły są bardziej elastyczne a poduszka bardzo miękka.

Kolejnym polecanym typem szczotek są te z naturalnym włosiem np. z dzika. Taki materiał jest bardzo delikatny dla włosów, wygładza je i sprawia, że mniej się elektryzują. Polecani producenci to Khaja, Gorgol, Brushes with love i Szczotkarnia. (Warto dodać dodać że dziki nie cierpią przy ich produkcji)

Jeżeli nie polecamy jakichś szczotek jako administracja to z pewnością będzie to Tangle Teezer. Konstrukcja szczotki sprawia, że igły suną po włosach nie wbijając się w nie. Igły zamiast oddzielać włosy od siebie „gładzą” je, co powoduje że suche końcówki mogą zostać urwane bądź połamane. To typ szczotki który może być odpowiedni dla cienkich włosów, które nie mają dużej objętości do rozczesania, w innym wypadku należy bacznie obserwować czy nie mamy pourywanym końcówek.

Posty zbiorowy dla szczotek <https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/2380171178920855/>

Niezależnie od tego, jaką szczotkę wybierzemy, musimy obserwować czy „igły” rozdzielać włos od włosa czy jedynie suną po powierzchni włosów narażając je na złamania.

Jako autorka tego pliku dodam, że sama kiedyś używałam jedynie TT i dopiero czas oraz świadoma pielęgnacja uświadomiły mi jakie spustoszenie przyniosła mi ta szczotka. Skąd taka pewność? Miałam kiedyś włosy wysokoporowate i te, które odrosły podczas świadomej pielęgnacji są kompletnie gładkie, a długość która pamięta tę szczotkę wygląda tak jak na zdjęciu poniżej. Bardzo dużo włosów jest pourywanym w losowych miejscach i niestety nie ma tutaj już rozwiązania dla takiej sytuacji. Takie włosy można spróbować dociągać serami silikonowymi czy innymi emolientowymi produktami, ale zawsze w jakimś stopniu będą odstawać. Po wielu przeróżnych próbach wyeliminowania tego problemu doszłam do jednego: jedynym skutecznym wyjściem jest tutaj ścięcie.



Świadoma pielęgnacja = równowaga PEH

Aby naprawdę rozpocząć świadomą pielęgnację należy zdać sobie sprawę z tego że włosy, tak samo jak nasz organizm, potrzebują pewnych elementów do poprawnego funkcjonowania. Wyróżniamy trzy fundamentalne grupy składników – **proteiny**, **emolienty** oraz **humektanty**.

Cała pielęgnacja powinna się opierać na równowadze tych elementów – na grupie nazywamy ją **równowagą PEH** (protein, emolientów, humektantów). To teoria według której naszą pielęgnację musimy oprzeć na równowadze wszystkich trzech składowych aby włosy były w jak najlepszej kondycji.

Po co to wszystko?

Włosy, które mają zachowaną równowagę są błyszczące, sypkie, miękkie i elastyczne – mają zdrowy wygląd, nie kruszą się i nie łamią, dzięki czemu możemy zapuścić je do dowolnej długości. Przy takiej pielęgnacji nasze włosy dają z siebie wszystko co najlepsze a z czasem nasza porowatość się zmniejsza- włosy robią się mniej wymagające.

Gdy już ktoś odkrywa założenia równowagi PEH to pyta – no ok, to w takim razie ile razy czego mam używać żeby było dobrze?

Niestety mimo szczerych chęci nie jesteśmy w stanie odpowiedzieć Wam na te pytanie, gdyż świadoma pielęgnacja to świadoma obserwacja swoich włosów – na podstawie ich wyglądu możemy przypuszczać czego może im brakować, ale należy pamiętać że każde włosy mogą inaczej reagować i nie wszystkim musi sprawdzać się to samo.

Jeśli ktoś oczekuje gotowych rozwiązań oraz gotowego schematu działania to musimy go rozczarować – taki nie istnieje. Każdy musi sam wypracować swoją pielęgnację oraz nauczyć się rozumieć swoje włosy i ich potrzeby. Należy zdawać sobie sprawę z tego że fundamentem tutaj są próby i błędy.

Proteiny

Czyli podstawowy budulec włosa. Włosy składają się głównie z keratyny (białka), a ta z aminokwasów – z cysteiny oraz metioniny. Proteiny w kosmetykach mają za zadanie uzupełniać ubytki we włosiu (te o małych cząsteczkach) bądź tworzyć wokół nich warstwę ochronną tym samym je wygładzając – takie właściwości mają proteiny z większymi cząsteczkami.

Proteiny dzielimy na

- **odzwierzęce** (np. keratyna, serycyna, jedwab, mleczne, kolagen, elastyna)
- **roślinne** (np. pszeniczne, owsiane, ryżowe, kukurydziane, moringa, sojowe)

oraz

- **wielkocząsteczkowe** (mleczne, jajeczne, roślinne, kolagen, elastyna) – działanie wygładzające
- **małocząsteczkowe** (keratyna, proteiny hydrolizowane) – działanie "wnikające"
- **aminokwasy** – składowe protein, nietrwale wnikają, wygładzają

Co to znaczy że proteiny są hydrolizowane?

W procesie zwanym hydrolizą duże proteiny są rozbijane na mniejsze cząsteczki, takie proteiny mają szansę wnikać głębiej w strukturę włosów.

Dla kogo jakie proteiny? Oczywiście należy samemu ocenić jakie proteiny będą nam służyć, stąd warto wypróbować wszystkie grupy protein, ale z zasady proteiny **wielkocząsteczkowe** mają mniejszy potencjał do

przeproteinowania, gdyż są największe ze wszystkich protein i "otulają" włosy wygładzając je. Proteiny **wielkocząsteczkowe** powinny sprawdzać się przy włosach **wysokoporowatych**, natomiast **małocząsteczkowe** przy **średnioporowatych** oraz **niskoporowatych**. Dlaczego? Drogą dedukcji- łuski włosów wysokoporowatych są najbardziej rozchylone, wobec czego mniejsze cząsteczki mogą szybko nadmiernie się nadbudować co nazywamy **przeproteinowaniem**. **Przeproteinowane włosy są sztywne, spuszone i matowe. Proteiny w nadmiarze "wysysają" nawilżenie z włosów**, dlatego tak ważne jest aby zachować w tym wszystkim równowagę.

Warto dodać że proteiny roślinne działają dużo delikatniej od odzwierzęcych i trudniej nimi przeproteinować włosy.

Aminokwasy są składowymi protein, dobrze sprawdzają się przy włosach średnio oraz niskoporowatych. Potrafią wnikać w strukturę włosa dużo lepiej niż proteiny hydrolizowane, ale nie przeproteinować ich.

| Proteiny | | |
|--|--|---|
| włosy wysokoporowate | włosy średnioporowate/niskoporowate | |
| proteiny wielkocząsteczkowe (wygładzające) | proteiny hydrolizowane - "wnikające" (małe cząsteczki) | aminokwasy |
| Casein - kazeina | Hydrolyzed Elastin - hydrolizowana elastyna | Alanine - alanina |
| Collagen - kolagen | Hydrolyzed Keratin - hydrolizowana keratyna | Arganine - arganina |
| Elastin - elastyna | Hydrolyzed Milk Protein - hydrolizowane proteiny mleczne | Cysteine - cysteina |
| Milk protein - proteiny mleczne | Hydrolyzed Silk Protein - hydrolizowane proteiny jedwabiu | I-cysteine - I-cysteina |
| Oats protein - proteiny owsiane | Hydrolyzed Silk Protein - hydrolizowane proteiny jedwabiu | Serine - seryna |
| Silk protein - proteiny jedwabiu | Hydrolyzed Wheat Protein - hydrolizowane proteiny pszeniczne | Silk amino acids - aminokwasy jedwabiu |
| Wheat protein - proteiny pszeniczne | Keratin - keratyna | Silk amino acids - aminokwasy jedwabiu |
| | | Wheat amino acids - aminokwasy pszeniczne |

Kiedy powinniśmy sięgnąć po proteiny?

Po produkty z proteinami powinniśmy sięgnąć w sytuacji w której widzimy, że włosy są kompletnie "bez życia", przyklepnięte, bez objętości, postrzęzkowane (zbite w pojedyncze pasma), smętne.

Czy w kuchni mamy jakieś proteiny? Tak!

Z domowych półproduktów do dowolnej, bazowej (najprostszej, bezsilikonowej) maski możemy dodać np.

- Żółtka jaj
- Jogurt
- Żelatynę/galaretkę (na Włosingu szukaj postów pod tagiem #laminowanie, instrukcja <https://www.youtube.com/watch?v=dGK5jobDaBU>)
- Odżywki białkowe (tutaj sposób Agnieszki https://www.youtube.com/watch?v=TFRjSQ_JxXk)

Półprodukty, które możemy kupić aby dodać je do maski to

- Spirulina (algi)
- Keratyna hydrolizowana
- Kolagen z elastyną
- Chitosan
- Chlorella (algi)

Laminowanie

Laminowanie to coraz popularniejszy zabieg do wykonania w domu w celu dostarczenia włosom protein. Włosy nabierają blasku, odbijają się od nasady oraz są sypkie – pod warunkiem że brakowało nam protein; w innym wypadku możemy doprowadzić do przeproteinowania włosów i sztywności i oraz puchu.

Laminowanie możemy wykonać za pomocą galaretki lub żelatyny. Galaretka zawiera barwniki spożywcze, wobec czego musimy się liczyć z tym, że jeśli mamy jasne blondy to na włosach może zostać pozostałość koloru po galaretkce. Żelatyna jest bezbarwna, ale ma swój specyficzny zapach. Sami musimy wybrać, która wersja jest dla nas.

Galaretka zawiera również cukier, czyli humektant- uważajcie, jeżeli jesteście wrażliwi na przehumektantowanie.

Przed laminowaniem myjemy włosy gdyż całość nakładamy na wilgotne włosy. 2-3 łyżki proszku zalewamy 3-4 łyżkami gorącej (nie wrzącej) wody i dokładnie mieszamy do rozpuszczenia. Następnie dodajemy 2-3 łyżki bezsilikonowej maski i od razu nakładamy na włosy (najlepiej pod folię) na 30-40 minut. Obficie spłukujemy. Przykładowe efekty (szukaj pod tagiem #laminowanie)

<https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/2444415579163081/>

<https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/2383550921916214/>

Żelatynę możemy zastąpić agarem w wersji dla wegan, ale taki zabieg nie dostarcza już włosom protein, agar pełni funkcję humektanta (nawilżającą), ze względu na swoją budowę (polisacharyd) powleka, nawilża podobnie jak glutek lniany. #cotoglutek.

post zbiorowy o naszych ulubionych proteinowych produktach

<https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/2382328365371803/>

Post ze wszystkimi produktami <https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/2491101554494483/>

Wybrane przez nas produkty proteinowe (pamiętajmy że sami musimy ocenić jakie proteiny nam służą!)

- Agafia Maska jajeczna – bezsilikonowa – proteiny jajeczne [Natura, napieknewlosy.pl]
- ANWEN Proteinowa Magnolia- odżywka do włosów o średniej porowatości – bezsilikonowa [Kontigo, napieknewlosy.pl]
- ANWEN Proteinowa Orchidea- odżywka do włosów o wysokiej porowatości – bezsilikonowa [Kontigo, napieknewlosy.pl]
- ANWEN Proteinowa Zielona Herbata- odżywka do włosów o średniej porowatości – bezsilikonowa- hydrolizowane proteiny roślinne [Kontigo, napieknewlosy.pl]
- ANWEN 'Winogrona i Keratyna'- Maska do włosów średnioporowatych – bezsilikonowa – hydrolizowana keratyna, hydrolizowany jedwab [Kontigo, napieknewlosy.pl]
- Bielenda Botanic Spa Rituals Czarna Rzepa + Skrzyp polny do włosów zniszczonych odżywka- bezsilikonowa- keratyna [Rossmann]
- Gliss Kur Purify Protect- bezsilikonowa- hydrolizowana keratyna [Rossmann, SuperPharm, Hebe]
- GLISS KUR Ultimate Repair maska przeciwdziałająca zniszczeniom do włosów bardzo zniszczonych i suchych- silikonowa [Rossmann, SuperPharm]
- ISANA Professional odżywka do włosów zniszczonych i łamliwych (Anti Haarbruch- fioletowa tuba)-

Karolina Wiśniewska, <https://www.instagram.com/dlawlosow/>

- bezsilikonowa- keratyna, proteiny roślinne [Rossmann]
- Nivea Hairmilk (różowa) – keratyna hydrolizowana, hydrolizowany jedwab- silikonowa [Rossmann, Hebe, SuperPharm]
- Revuele maska Total Repair- bezsilikonowa – hydrolizowana keratyna [Hebe]
- YOPE Odżywka Mleko Owsiane do włosów normalnych – bezsilikonowa- aminokwasy roślinne (Wheat Amino Acids) [Hebe, SuperPharm, Natura, Kontigo]
- Ziaja Kozie Mleko maska – bezsilikonowa – hydrolizowana keratyna
- [Niemcy] Balea Professional Oil repair schwerlos creme-kur – bezsilikonowa – hydrolizowana keratyna, proteiny roślinne [DM]
- [Niemcy] Balea Professional Kur Beautiful Long- bezsilikonowa – hydrolizowana keratyna [DM]
- [Niemcy] Balea Professional Haarmaske Oil Repair Intensiv – bezsilikonowa – hydrolizowana keratyna, proteiny roślinne [DM]
- [Niemcy] Balea Professional Spülung Wonderful Repair – bezsilikonowa – hydrolizowana keratyna, proteiny roślinne [DM]

Humektanty

Humektanty to substancje które mają za zadanie nawilżać, posiadają właściwości wiązania wody i absorbowania jej ze swojego otoczenia. Warto mieć na uwadze, że **humektanty** bez wsparcia od **emolientów** bądź **protein** (wielkocząsteczkowych, "otulających" włosy) będą odparowywać. Niedobór humektantów objawia się przesuszeniem i szorstkością. Nadmiar humektantów powoduje puszenie oraz kołtunienie się włosów. Włosy potrafią ciągnąć się jak "guma" podczas mycia.

Przykładowe humektanty występujące w kosmetykach do włosów

| Humektanty |
|---------------------------------------|
| Allantoin - alantoina |
| Aloe Barbadensis Extract - aloes |
| Aloe Barbadensis Leaf Juice - aloes |
| Betaine - betaina |
| Diglycerin - pochodna gliceryny |
| D-pantenol - pantenol |
| Fructose, Glucose, Sucrose - cukry |
| Glycerin - gliceryna |
| Honey, Mel - miód |
| Hyaluronic acid - kwas hialuronowy |
| Inulin - inulina |
| Lactic Acid - kwas mlekowy |
| Niacinamide - wit. B3 |
| NMF - naturalny czynnik nawilżający |
| Propanediol - glikol roślinny |
| Propylene Glycol - glikol propylenowy |
| Sodium Hyaluronate - hialuronian sodu |
| Sodium Lactat - sól kwasu mlekowego |
| Sodium PCA - kwas piroglutaminowy |
| Sorbitol |
| Urea - mocznik |

Czy w kuchni mamy jakieś humektanty? Tak!

Z domowych półproduktów do dowolnej, bazowej maski możemy dodać np.

- Miód
- Cukier (rozpuszczony w wodzie z odrobiną zakwaszenia (np. paroma kroplami cytryny bądź octu), gdyż sam w sobie ma za duże cząsteczki aby nawilżyć, tutaj musi dojść do rozpadu sacharozy na glukozę i fruktozę. W przypadku miodu nie ma takiej konieczności)
- Glutka (gluta lnianego – glut powstaje gdy zagotujemy nasiona lnu, przykładowe proporcje to pół szklanki nasion na 3 szklanki wody gotowane 20 minut na małym ogniu. Po zdjęciu z ognia przepuszczamy przez drobne sitko, używamy gdy ostygnie. Glutka możemy trzymać w lodówce do 5 dni. Glutek świetnie się sprawdza również jako stylizator dla kręconowłosych – nakładamy na mokre włosy a po wyschnięciu odgniatamy „sucharki”)
- Kakao
- Skrobię (bądź mąkę ziemniaczaną)(<https://www.wlosy.pl/skrobia-ziemniaczana-na-wlosy/>)

post zbiorowy o naszych ulubionych humektantowych produktach

<https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/2385084878429485/>

Post ze wszystkimi produktami <https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/2491101554494483/>

Wybrane przez nas produkty humektantowe

- Anwen Nawilżający Bez – bezsilikonowa [Kontigo, napieknewlosy.pl]
- Equilibra aloesowa maska do włosów – bezsilikonowa [Hebe, SuperPharm, Natura, napieknewlosy.pl]
- Equilibra aloesowa odżywka do włosów – bezsilikonowa [Hebe, SuperPharm, Natura, napieknewlosy.pl]
- ISANA Intensive Care odżywka do włosów zmęczonych i zniszczonych, Honey&Vanilla – bezsilikonowa [Rossmann]
- NATURVITAL MASKA DO WŁOSÓW z aloesem [Natura]
- SESSIO Odżywka Detox z octem [napieknewlosy.pl]
- VIS PLANTIS odżywka do włosów suchych i matowych lukrecja, lipa + prawoślaz – bezsilikonowa [SuperPharm, Hebe, Rossmann, Natura]
- YOPE Odżywka Świeża Trawa do włosów przetłuszczających się [Kontigo, SuperPharm, Natura, napieknewlosy.pl]
-

Wybrane przez nas produkty humektantowo-emolientowe

- Bielenda Botanic Spa Rituals Kozieradka + Tatarak- bezsilikonowa [Rossmann]
- Bielenda Botanic Spa Rituals Lawenda + Zielona herbata odżywka- bezsilikonowa [Rossmann]
- BIOVAX Limited Collection regenerująca maska włosy pozbawione blasku- bezsilikonowa- [Rossmann]
- Garnier Botanic Therapy maska Mityczna Oliwka- silikonowa [Rossmann]
- Garnier Fructis Aloe Hair Food [Rossmann, Hebe, Superpharm, Natura]
- Garnier Fructis Banana Hair Food [Rossmann, Hebe, Superpharm, Natura]
- Garnier Fructis Goji Hair Food [Rossmann, Hebe, Superpharm, Natura]
- Garnier Fructis Macadamia Hair Food [Rossmann, Hebe, Superpharm, Natura]
- Garnier Fructis Papaya Hair Food [Rossmann, Hebe, Superpharm, Natura]
- L'BIOTICA ODŻYWKA ROKITNIKOWA DO WŁOSÓW SUCHYCH- bezsilikonowa [Natura]
- Natura Siberica Nawilżająca odżywka do włosów farbowanych Saaremaa- bezsilikonowa [Rossmann]
- OMIA maska z olejem arganowym – bezsilikonowa [napieknewlosy.pl]
- OMIA maska z olejem lnianym – bezsilikonowa [napieknewlosy.pl]

- OMIA maska z olejem makadamia – bezsilikonowa [napieknewlosy.pl]
- PETAL FRESH Pure Naturalna dodająca blasku odżywka do włosów, Aloes i cytrusy – bezsilikonowa [Rossmann]
- PETAL FRESH Pure Naturalna odżywka do włosów farbowanych Granat i Acai bezsilikonowa [Rossmann]
- PETAL FRESH Pure Naturalna odżywka do wrażliwej skóry głowy Drzewo herbaciane – bezsilikonowa [Rossmann]
- PETAL FRESH Pure Naturalna odżywka zwiększająca objętość włosów Rozmaryn i mięta – bezsilikonowa [Rossmann]
- PETAL FRESH Pure Naturalna zmiękczająca odżywka do włosów Róża i Wiciokrzew – bezsilikonowa [Rossmann]
- PETAL FRESH Pure nawilżająca odżywka do włosów Pestki winogron i Oliwa z oliwek – bezsilikonowa [Rossmann]
- PETAL FRESH Pure Wzmacniająca odżywka do włosów seaweed & argan oil – bezsilikonowa [Rossmann]
- Syoss Pure Fresh odżywka- bezsilikonowa [Rossmann]
- Syoss Pure Smooth maska- bezsilikonowa [Rossmann]
- Syoss Pure Smooth odżywka- bezsilikonowa [Rossmann]
- Syoss Pure Volume odżywka- bezsilikonowa [Rossmann]
- Vianek nawilżająca odżywka do włosów – bezsilikonowa
- Vianek odżywcza maska do włosów – bezsilikonowa
- ZIELONE LABORATORIUM Maska do włosów odbudowująca z mięta, jabłkiem i ekstraktem zbożowym [napieknewlosy.pl]
- [Niemcy] Balea Spülung Schönheitsgeheimnisse Macadamia Öl – bezsilikonowa [DM]
- [Niemcy] Balea Professional Spülung Tonerde – bezsilikonowa, **zawartość protein** [DM]
- [Niemcy] Balea Spülung Fülle + Pracht – bezsilikonowa, **zawartość protein** [DM]

Miodowanie

Miodowanie to zabieg dostarczający włosom humektantu – miodu. W tym celu zalecamy nałożyć na wilgotne bądź suche włosy miód. Aby ułatwić sobie aplikację mieszamy miód z odżywką w dowolnej proporcji – przykładowo na włosy do połowy pleców daję 5 łyżek miodu i dwie łyżki odżywki. Nakładam na suche włosy pod folię na 50 minut. Spłukuję obficie samą wodą – miód bardzo dobrze dopłukuje się bez żadnych detergentów. W efekcie włosy są miękkie i odżywione. Częstotliwość musimy dostosować do potrzeb naszych włosów- powtarzane zbyt często spowoduje przehumektantowanie włosów – nadmierny puch.

Warto tutaj wspomnieć, że miód ma właściwości rozjaśniające włosy, [przykład](#).

Emolienty

Rolą emolientów jest tworzenie warstwy okluzyjnej na włosach, która zapobiega utracie wody. Dzięki emolientom włosy są w stanie utrzymać odpowiedni poziom nawilżenia, są elastyczne oraz wygładzone. Stosowanie emolientów w pielęgnacji „dociąża” je oraz zabezpiecza przed utratą wody.

Po emolienty sięgamy gdy nasze włosy się puszą, elektryzują, są zbyt lekkie, „piórkowate”, szorstkie i płaczące się. „Domykają” proteiny oraz humektanty, gdyż zatrzymują te elementy we włosiu na dłużej, stąd obecność emolientów w tak wielu produktach do pielęgnacji włosów. Warto zwrócić uwagę na to, że maski czy odżywki bez emolientów nie istnieją, gdyż samą bazę produktu zawsze mamy złożoną z alkoholi tłuszczowych, które są emolientami.

Często na grupie pada pytanie – czy w takim razie po wszystkich proteinach/humektantach należy używać emolientowego produktu? Jeśli to jest czysty humektant (np. aloes, gliceryna) to tak, ponieważ w innym wypadku nasze włosy się puszą przez brak „domknięcia”. Jeśli mówimy o produkcie, który poza humektantem ma emolienty (czyli jest humektantowo-emolientowy), to nie, gdyż emolienty w takiej

odżywcze już pełnią taką rolę „domykającą”. Przykład- najczęściej są to odżywki/maski z gliceryną dosyć „wysoko” – czyli zaraz po bazie emolientowej. Przykładem takiego produktu są np. maski Garniera Hairfood. (Co oznacza, że coś jest „wysoko”? Składniki w INCI są wymienione według określonego porządku – od największych wykorzystanych ilości do najmniejszych)

1199955 B - INGREDIENTS:

AQUA / WATER

CETEARYL ALCOHOL

GLYCERIN

ISOPROPYL MYRISTATE

STEARAMIDOPROPYL DIMETHYLAMINE

GLYCINE SOJA OIL / SOYBEAN OIL

ALOE BARBADENSIS LEAF JUICE

HELIANTHUS ANNUUS SEED OIL / SUNFLOWER SEED OIL

VITIS VINIFERA FRUIT EXTRACT / GRAPE FRUIT EXTRACT

COCOS NUCIFERA OIL / COCONUT OIL

SODIUM HYDROXIDE

COCO-CAPRYLATE/CAPRATE

HYDROXYPROPYL GUAR HYDROXYPROPYLTRIMONIUM CHLORIDE

CAPRYLYL GLYCOL

CITRIC ACID

TARTARIC ACID

CETYL ESTERS

POTASSIUM SORBATE

SODIUM BENZOATE

SALICYLIC ACID

LINALOOL

GERANIOL

CITRONELLOL

BENZYL ALCOHOL

PARFUM / FRAGRANCE

(F.I.L. C229471/1)

Jakie jest źródło pochodzenia?

Woda oczyszczona

baza tłuszczowa (emolientowa)

HUMEKTANT

Pochodzenie roślinne

Olej sojowy

Aloes

Olej z nasion słonecznika

Winogrono

Olej kokosowy

...

Pochodzenie roślinne

...

...

...

Pochodzenie roślinne

Pochodzenie roślinne

...

...

...

Pochodzi z zapachu lub pochodnej rośliny

...

emolienty, humektanty, substancje

konsystencjotwórcze,

konserwanty

*** Oferuje przyjemność stosowania i wysoką trwałość formuł.

28S200

Sprawa z proteinami wygląda już nieco inaczej, gdyż niektóre proteiny (szczególnie roślinne) same mają właściwości okluzyjne, więc tutaj już musimy ocenić jak nasze włosy reagują na produkty typowo proteinowe – czy potrzebują dodatkowej porcji emolientów czy nie.

Nadmiar emolientów będzie się charakteryzował strąckowaniem się włosów (zbijaniem w strąki), przyklepaniem, włosy mogą wyglądać „tłusto”.

| Emolienty | | | | | | |
|--|---|--|-------|---------------------|----------|----------|
| Oleje | | | Woski | Alkohole tłuszczowe | Silikony | Polimery |
| oleje wnika ­ jące (nasycone) włosy niskoporowate | oleje półwnika ­ jące (jednonienasycone) włosy średnioporowate | oleje niewnika ­ jące (wielonienasycone) włosy wysokoporowate | | | | |
| Masło rucuma | Olej ze słodkich migdałów | Olej z nasion bawełny | | Cetyl Alcohol | | |
| Masło ucuuba | Olej sezamowy | Olej sojowy | | Cetearyl Alcohol | | |
| Masło bacuri | Olej macadamia | Olej z ogórecznika | | Arachidyl Alcohol | | |
| Masło kawowe | Olej z orzeszków ziemnych | Olej z pachnotki | | Stearyl Alcohol | | |
| Masło murumuru | Olej słonecznikowy | Olej z krokosza barwierskiego | | Ilanolin alcohol | | |
| Masło cupuacu | Oliwa z oliwek | Olej z nasion chia | | Decyl alcohol | | |
| Masło babassu | Olej awokado | Olej kukurydziany | | Mirystyl alcohol | | |
| Masło kakaowe | Olej z orzechów laskowych | Olej lniany | | Palm alcohol | | |
| Masło mango | Olej z moreli | Olej z nasion maku | | Lauryl Alcohol | | |
| Masło shea | Olej arganowy | Olej z pestek dyni | | | | |
| Olej kokosowy | Olej rycynowy | Olej z orzechów włoskich | | | | |
| Olej palmowy | Olej musztardowy | Olej z kłetek pszenicy | | | | |
| | Olej ryżowy | Olej słonecznikowy | | | | |
| | Olej rzepakowy | Olej konopny | | | | |
| | Olej z pestek śliwki | Olej z pestek winogron | | | | |
| | Olej rokitnikowy | Olej z wiesiołka | | | | |
| | Olej kameliowy | Olej z czarnuszki | | | | |

Emolientami są

- Oleje i ma­sta ro­ślinne
 - a) oleje wnika­jące (nasycone)
 - b) oleje półwnika­jące (jednonienasycone)
 - c) oleje niewnika­jące (wielonienasycone)
- Woski
- Alkohole t­łuszczowe
 - a) Cetyl Alcohol
 - b) Cetearyl Alcohol
 - c) Arachidyl Alcohol
 - d) Stearyl Alcohol
 - e) I­lanolin alcohol
 - f) Decyl alcohol
 - g) Mirystyl alcohol
 - h) Palm alcohol
 - i) Lauryl Alcohol
- Estry i kwasy t­łuszczowe
 - a) Isopropyl Palmitate
 - b) Isopropyl Myristate
 - c) Caprylic/Capric Triglyceride
 - d) Palmitic Acid
 - e) Oleic Acid
 - f) Stearic Acid
 - g) Capric Acid
- Polimery
- Parafina oraz pochodne ropy naftowej

- Silikony

Podział silikonów wygląda następująco

| Zmywalne silnymi detergentami | Zmywalne łagodnymi szamponami/odżywką |
|---|---------------------------------------|
| Cetyl dimethicone | Amodimethicone |
| Stearyl dimethicone | Behenoxy dimethicone |
| Trisiloxane | Cyclo-x-siloxane |
| Stearyl methicone | Dimethicone Copolyol |
| Simethicone | Dimethicone |
| Stearoxy dimethicone | Dimethiconol |
| Trimethylsiloxysilicate | Lauryl Methicone Copolyol |
| Trimethylsilylamodimethicone | Phenyl trimethicone |
| Trimethicone | |
| Zmywalne wodą | Lotne |
| Dimethicone Copolymer | Cyclopentasiloxane |
| Hydrolyzed wheat protein hydroxypropyl polysiloxane | Cyclomethicone |
| Hydroxypropyl Polysiloxane | Decamethylcyclotetrasiloxane |
| Lauryl Methicone Copolyol | Hexamethylcyclotrisiloxane |
| PG-Propyl Silanetriol | Hexamethyldisiloxane |
| Silicone Quaternium-8 | Octamethylcyclotetrasiloxane |
| z przedrostkiem PEG/PPG-20/15 Dimethicone | |
| z przedrostkiem PEG-12 Dimethicone | |
| z przedrostkiem PEG-7 Amodimethicone | |

Post ze wszystkimi produktami <https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/2491101554494483/>

Wybrane przez nas produkty emolientowe

- Agafia Maska drożdżowa na porost włosów - bezsilikonowa [Natura, napieknewlosy.pl]
- ANWEN Emolientowa Róża- odżywka do włosów o wysokiej porowatości- bezsilikonowa [Kontigo, napieknewlosy.pl]
- ANWEN Emolientowy Irys- odżywka do włosów o średniej porowatości- bezsilikonowa [Kontigo, napieknewlosy.pl]
- Anwen Maska kielki pszenicy & kakao- silikonowa [Kontigo, napieknewlosy.pl]
- BARWA NATURALNA NABŁYSZCZAJĄCA ODŻYWKA OCTOWA- bezsilikonowa [Natura, napieknewlosy.pl]
- Biolaven- odżywka do włosów olej z pestek winogron & olejek lawendowy- bezsilikonowa [Hebe, napieknewlosy.pl]
- CAFE MIMI balsam do włosów Ochrona Koloru- olej avocado, ekstrakt moringi- bezsilikonowa [Natura, napieknewlosy.pl]
- CAFE MIMI balsam odżywienie i objętość- ekstrakt jagód acai, olej macadamia- bezsilikonowa [Natura, napieknewlosy.pl]
- Ecolab Balsam Nawilżający z aloesem- bezsilikonowa [Natura, napieknewlosy.pl]
- Ecolab Balsam odżywczy normalizujący do tłustych włosów- bezsilikonowa [Natura, napieknewlosy.pl]
- Ecolab Balsam odżywczy z olejem awokado - bezsilikonowa [Natura, napieknewlosy.pl]
- Ecolab Balsam Regenerujący Farbowane Włosy- bezsilikonowa [Natura, napieknewlosy.pl]
- Ecolab Balsam wzmacniający objętość i przyspieszenie wzrostu włosów - bezsilikonowa [Natura,

napieknewlosy.pl]

- Ecolab KARITE SPA- Zrównoważony Balsam- bezsilikonowa [Natura, napieknewlosy.pl]
- Ecolab MACADAMIA SPA- Odżywczy Balsam- bezsilikonowa [Natura, napieknewlosy.pl]
- Ecolab Maska laminująca- bezsilikonowa [napieknewlosy.pl]
- ECOLATIER Odżywiająca maska-maśło do włosów ZAMBIAN MANKETTI- bezsilikonowa [napieknewlosy.pl]
- GARNIER Botanic Therapy maska Olejek rycynowy i migdał- silikonowa [Rossmann, Hebe, Natura, SuperPharm]
- Garnier Botanic Therapy odżywka żurawina i olejek arganowy- bezsilikonowa [Rossmann, Natura, Hebe]
- ISANA Professional z olejem arganowym (Arganol Pflege)- bezsilikonowa [Rossmann]
- L'BIOTICA ODŻYWKA ROKITNIKOWA WŁOSY FARBOWANE I USZKODZONE- bezsilikonowa [Natura]
- Nacomi Natural odżywka do włosów z olejem arganowym- bezsilikonowa [Hebe]
- Natura Siberica Frozen Berries witaminowa odżywka do włosów tłustych- silikonowa(silikon lotny + humektanty) [Hebe]
- Only Bio odbudowująca odżywka do włosów- bezsilikonowa [proteiny roślinne][Hebe]
- PLANETA ORGANICA Maska do włosów marokańska- bezsilikonowa [napieknewlosy.pl]
- **[Niemcy]** pure97 Haarmaske Lavendel&Pinienbalsam- bezsilikonowa [DM]

Olejowanie

Olejowanie włosów służy poprawieniu ich elastyczności i odżywieniu ich; tym samym potrafi pozytywnie i trwale wpłynąć na ich strukturę. Należy pamiętać, że oleje jako emolienty same w sobie nie nawilżą włosów, wyjątkiem jest sytuacja w której wykorzystamy do tego celu humektanty.

Podstawową zasadą olejowania jest dobranie oleju odpowiedniego dla naszej porowatości, gdyż wszystkie oleje składają się z kwasów tłuszczowych – **nasyconych, jednonienasyconych oraz wielonienasyconych**.

Oczywiście dopasowanie olejów to wskazówka, możemy być w sytuacji w której naszym włosom odpowiadają oleje spod innych kategorii niż te z definicji, dlatego zachęcamy do testowania i szukania odpowiednich rozwiązań.

Rekomenduję używanie nierafinowanych, nieprzetworzonych olejów (tłoczonych na zimno) – mają więcej cennych właściwości, ale oczywiście mogą sprawdzać się nam wszystkie inne, to nie jest żadna zasada.

Gdzie kupić oleje?

Stacjonarnie największy wybór jest dostępny w **Hebe** (tutaj głównie Nacomi) oraz w **SuperPharm** (marka NaturalMe). W grę mogą wchodzić jeszcze kuchenne – oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany.

Uwaga: skład powinien być wolny od zapachów, substancji konsystencjotwórczych, silikonów (jeśli mamy w składzie silikony to jest to serum do zabezpieczania końcówek a nie olej). Skład powinien zawierać jedynie czysty olej (np. „Prunus amygdalus dulcis oil”) i nic ponadto.

Dodatkowo czysty olej nazywamy „olejem”, jeśli widzimy na etykiecie „olejek” to znak, że w składzie mogą być zbędne substancje wymienione wyżej.

| Oleje | | |
|--|---|---|
| oleje wnikające (nasycone) włosy niskoporowate | oleje półwnikające (jednonienasycone) włosy średnioporowate | oleje niewnikające (wielonienasycone) włosy wysokoporowate |
| Masło rucuma | Olej ze słodkich migdałów | Olej z nasion bawełny (zawiera dużo nasyconych kwasów tłuszczowych) |
| Masło ucuuba | Olej sezamowy | Olej sojowy |
| Masło bacuri | Olej macadamia | Olej z ogórecznika |
| Masło kawowe | Olej z orzeszków ziemnych | Olej z pachnotki |
| Masło murumuru | Olej słonecznikowy | Olej z krokosza barwierskiego |
| Masło cupuacu | Oliwa z oliwek | Olej z nasion chia |
| Masło babassu | Olej awokado | Olej kukurydziany |
| Masło kakaowe | Olej z orzechów laskowych | Olej lniany |
| Masło mango | Olej z moreli | Olej z nasion maku |
| Masło shea | Olej arganowy | Olej z pestek dyni |
| Olej kokosowy | Olej rycynowy | Olej z orzechów włoskich |
| Olej palmowy | Olej musztardowy | Olej z kłosek pszenicy |
| | Olej ryżowy | Olej słonecznikowy |
| | Olej rzepakowy | Olej konopny |
| | Olej z pestek śliwki | Olej z pestek winogron |
| | Olej rokitnikowy | Olej z wiesiołka |
| | Olej kameliowy | Olej z czarnuszki |

Wyróżniamy parę metod olejowania – musimy przetestować która będzie dla nas najlepsza.

Olejowanie na sucho

To najprostszy i najszybszy sposób olejowania, gdyż nakładamy olej na włosy bez żadnych dodatków. Zawsze stosujemy zasadę „mniej znaczy więcej”, gdyż nałożenie większej ilości oleju nie wpływa w żaden sposób na lepszy efekt a możemy mieć tylko problem z jego domyciem.

Czy musimy nakładać olej na czyste włosy? Nie, ale ważne aby nie miały na sobie nadbudowanych silikonów, gdyż warstwa okluzyjna nie pozwoli olejom dotrzeć do włosów.

Na jak długo nakładamy olej? Na tyle ile chcemy i na taki czas, jaki będzie nam służył. Niektórzy nakładają olej na całą noc, inni jedynie na godzinę przed myciem. Nie ma zasady.

Olejowanie na podkład

To najpopularniejsza metoda olejowania gdyż łączy nawilżanie z olejowaniem. W pierwszej kolejności na włosy nakładamy coś humektantowego (tzw. podkład)

Jak to działa? Jest mnóstwo wariantów do wyboru np.

- Spsikanie suchych włosów hydrolatem (np. różanym, aloesowym)
- Spsikanie suchych włosów naszym ulubionym tonikiem
- Nałożenie żelu aloesowego ([przykład dobrego żelu](#))
- Wykorzystanie jako podkładu nawilżającego własnoręcznie zrobionej mgiełki – wystarczy zmieszać wodę z żelem aloesowym, gliceryną, glutem lnianym, miodem lub cukrem (koniecznie zakwaszając czymś kwaśnym)

Pomysłów jest wiele! Wszystko co jest humektantem i połączy się z wodą może tworzyć mgiełkę nawilżającą.

Następnie na zwilżone włosy nakładamy wybrany olej. Na jak długo? Rekomendujemy zacząć od 30-60 minut by ocenić czy dana metoda/olej/podkład nam w ogóle służy.

Olejowanie na odżywkę

Nie jest to tradycyjna metoda olejowania, wyróżniamy dwa rodzaje olejowania na odżywkę

- na suche lub mokre włosy możemy nałożyć podkład z odżywki i takie naolejować
- do dowolnej, bezsilikonowej odżywki możemy dolać oleju. Przed lub po myciu.

Wybór należy do nas, należy jednak pamiętać, że jeśli zdecydujemy się na kombinacje z odżywkami to **nigdy nie trzymamy odżywki dłużej niż 40-50 minut**, gdyż jest to szkodliwe dla ich struktury. Odżywki posiadają substancje rozpuszczające włosy. Jeśli raz czy dwa przetrzymamy odżywkę to oczywiście nic wielkiego się nie stanie, ale na dłuższą metę możemy doprowadzić do sytuacji w której włosy zaczną ciągnąć się jak guma.

Czym olejujemy włosy i na jaki podkład? Ankieta

Włosy wysokoporowate [link do ankiety na grupie](#)

Włosy średnioporowate [link do ankiety na grupie](#)

Włosy niskoporowate [link do ankiety na grupie](#)

Jak domywamy olej? Część oleju staramy się wypłukać ciepłą wodą a następnie na dłuższą chwilę nakładamy na włosy prostą odżywkę/maskę. Po 15-20 minutach spłukujemy.

Czy potrzebujemy do tego specjalnego produktu? Nie, prawie wszystkie odżywki posiadają w składzie emulgatory, czyli substancje powierzchniowo czynne, które myją.

Czy musi być bezsilikonowa aby emulgowała? Nie (chyba że myjemy nią skórę głowy, to tak).

Poniżej lista emulgatorów, które powinny znajdować się w składzie takiej odżywki/maski, aby skutecznie emulgowała olej.

| technicznie nieczyszczące, kationowe |
|---|
| Behentrimonium Chloride |
| Behentrimonium Methosulfate |
| Benzalkonium Chloride |
| Cetrimonium Chloride |
| Cinnamidopropyltrimonium Chloride |
| Cocotrimonium Chloride |
| Dicetyldimonium Chloride |
| Dicocodimonium Chloride |
| Dihydrogenated Tallow Dimethylammonium Chloride |
| Hydrogenated Palm Trimethylammonium Chloride |
| Laurrimonium Chloride |
| Quaternium-15 |
| Quaternium-18 Bentonite |
| Quaternium-18 Hectonite |
| Quaternium-22 |
| Stearalkonium Chloride |
| Tallowtrimonium Chloride |
| Tricetyldimonium Chloride |
| Lauramidopropyl Betaine |

Seria WWWŁOSY o Proteinach, Emolientach i Humektantach

<https://www.youtube.com/watch?v=xXVTQ-MLDcA>

<https://www.youtube.com/watch?v=yYhhx7tEU8Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=Z71id8J0dYA>

Post zbiorowy dla równowagi PEH – pamiętajcie żeby pytać tutaj

<https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/2378426875761952/>

Wcierki

Czym są?

Wcierki to produkty, które służą wcieraniu w skórę głowy aby pobudzić cebulki do pracy, co sprawia że włosy rosną szybciej i wyrastają nowe tzw. baby hair. Wcierając produkty w skórę głowy jednocześnie robimy jej masaż, który przyczynia się do pobudzenia krążenia a tym samym stymuluje porost włosów.

Wcierki zawierają najczęściej ziołowe ekstrakty oraz składniki aktywne, gdzie bazą jest woda lub alkohol (który pełni tutaj rolę promotora przenikania wobec czego wszystkie składniki mogą przenikać w głąb skóry jeszcze lepiej). Wcierki na bazie alkoholu mają największą skuteczność, ale osoby o wrażliwej skórze głowy mogą odczuć przesuszenie czy podrażnienie, dlatego warto się bacznie obserwować, gdy zdecydujemy się na ten typ wcierek.

Najpopularniejsze wcierki na bazie alkoholu

- Banfi (wszystkie wersje)([do kupienia tutaj](#))([lista sklepów](#))
- Serum łopianowe Elfa Farm ([do kupienia tutaj](#))
- HERBA VITA wcierka na porost włosów z acerolą i biotyną ([do kupienia tutaj](#))

Najpopularniejsze wcierki na bazie wody

- MEDIKOMED Wcierka aktywator wzrostu włosów ([do kupienia tutaj](#))
- ORIENTANA wcierka tonik ajurwedyjski z kozieradką ([do kupienia tutaj](#)) oraz w Hebe, SuperPharm, Kontigo)
- JANTAR Wcierka z wyciągiem z bursztynu do skóry głowy ([do kupienia tutaj](#)) oraz w Rossmannie)
- Sattva Henna i amla ([do kupienia tutaj](#)) oraz w Hebe)
- Floresan – aktywne serum przeciw łysieniu - łopian, papryczka chili, pokrzywa ([do kupienia tutaj](#))
- FRATTI Mgiełka z szungitem nawilżająca ([do kupienia tutaj](#))

Wyróżniamy również wcierki w postaci olejowej – są to oleje bądź gotowe mieszanki, które również mają właściwości pobudzające wzrost

- Olej musztardowy ([do kupienia tutaj](#) 500 ml)([250 ml](#))
- Olej łopianowy
- Olej rycynowy
- Olej Sesa (mieszanka olejów)([do kupienia tutaj](#))
- Orientana Ajurwedyjska Terapia do włosów (mieszanka olejów)([do kupienia tutaj](#))[Hebe, SuperPharm, Kontigo]

Wcierki również możemy robić sami – najpopularniejszą i najłatwiejszą wcierką diy jest napar z kozieradki.

Zmielone ziarna kozieradki zalewamy wrzącą wodą (przykładowe proporcje to 1 łyżeczka ziaren na 200ml wody). Zaparzony napar odcedzamy i wcieramy w skórę głowy. Taką wcierkę możemy trzymać w lodówce do 4 dni. Uwaga: wcierka ma intensywny, „rosołowy” zapach.

Przykład wcierki octowej DIY autorstwa Adrianny Kocjan

<https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/2469975913273714/>

Q&A

Kiedy nakładać wcierki?

Wcierki olejowe - na wzgląd przez znaczne obciążenie włosów - przed myciem skóry głowy, ale bez żadnych ograniczeń czasowych - olej możemy trzymać na głowie od paru minut aż po całą noc jeśli tylko nie mamy żadnych problemów skórnych. Jeśli mamy łuszczycę czy łupież to sprawa jest bardzo indywidualna, niektórym wcierki pomagają zwalczać swoje przypadłości i odwrotnie. Musimy się tutaj obserwować.

Wcierki na bazie wody – tutaj już według własnych preferencji, wcierki na bazie wody nie obciążają włosów tak jak alkoholowe i mogą być używane zaraz po myciu skóry głowy jak i przed.

Wcierki na bazie alkoholu – sprawa bardzo indywidualna – niektórych zaraz po umyciu głowy takie wcierki obciążają na tyle, że włosy wyglądają już na nieświeże, a u niektórych znacznie wydłuża to „świeżość” włosów i ogranicza przetłuszczanie się skóry głowy, nie ma zasady. Sami musimy ocenić kiedy chcemy wcierać.

Jak długo możemy trzymać wcierkę?

Nie ma tu żadnych ograniczeń – wszystko zależy od tego co nam służy, niektórzy trzymają się zaleceń producentów aby zmywać wcierki po 30 minutach a niektórzy wcierają przed snem i myją głowę dopiero rano (na przykład ja tak robię, jeśli to w czymś pomoże). Tutaj mamy pełną dowolność.

Czy możemy wcierać dwie różne wcierki naraz?

Tak, tutaj również nie ma żadnych przeszkód aby je dowolnie ze sobą mieszać czy używać ich naprzemiennie. Jako przykład również podam siebie – od lat wcieram alkoholową bądź olejową wieczorem, rano myję głowę a po umyciu wcieram wcierkę na bazie wody (gdyż nie obciąża mi włosów), **ale istotną rolę odgrywa tutaj obserwacja swojej skóry głowy i ocena czy takie działania nam służą.**

Jak długo można używać jednej wcierki?

Wcierki możemy używać tak długo jak nam służy. Niektórzy producenci zalecają robić przerwy po 2-3 miesiącach używania (choćby na tydzień) aby wcieranie nadal przynosiło efekty.

Peelingi skóry głowy

Wyróżniamy dwa typy peelingów: mechaniczne oraz enzymatyczne.

Peelingi pozwalają nam lepiej oczyścić skórę głowy oraz są dobrym sprzymierzeńcem, jeśli walczymy o porost włosów. Zaniedbana skóra może skutkować zapchanymi mieszkami i tym samym przyczyniać się do nadmiernego wypadania włosów. Poprawne, regularne oczyszczanie skóry głowy pomaga nam regulować wydzielanie sebum a tym samym ogranicza to nadmierne przetłuszczanie się włosów.

Peelingi mechaniczne, jak nazwa wskazuje, mechanicznie oczyszczają nam skórę poprzez małe drobinki, które

Karolina Wiśniewska, <https://www.instagram.com/dlawlosow/>

działają ścierająco dla skóry usuwając martwy naskórek. Wersja raczej dla małoproblematycznych głów, gdyż dla niektórych taka wersja oczyszczania skóry głowy może być zbyt agresywna.

Peelingi enzymatyczne (lub kwasowe) działają złuszcząco - enzymy/kwasy rozpuszczają martwy naskórek w bezpieczny sposób, należy jedynie trzymać się zaleceń producenta – robić próbę alergiczną oraz nie trzymać produktu na skórze dłużej niż 15-20 minut. Peelingi enzymatyczne/kwasowe wykonujemy zaraz przed myciem głowy.

Peelingi mechaniczne

- Glinki (wystarczy dodać odrobinę dowolnej glinki do szamponu zaraz przed myciem)
- Zioła (zarówno jako dodatek do odżywki lub zalane ciepłą wodą) – brahmi, tulsii, cassia
- Cukier, pestki nasion, kawy, korund – jako dodatek do ulubionego szamponu
- Anwen szampon peelingujący ([do kupienia tutaj](#))
- Natura Siberica Rokitnikowy peeling SCRUB do skóry głowy ([do kupienia tutaj](#))
- VIANEK łagodzący peeling do skóry głowy ([do kupienia tutaj](#))
- BIOVAX oczyszczający peeling do skóry głowy, kawa & proteiny kaszmiru [Rossmann, SuperPharm]

Peelingi kwasowe/enzymatyczne

- Basil Element Vis Plantis trychologiczny peeling ([dyskusja tutaj](#))
- Peeling Bandi
- Cerkogel 20-30% (dostępny w każdej aptece, stężenia poniżej 20% mają właściwości głównie nawilżające)

Popularne sposoby na porost włosów

Maski na porost

- Floresan Gorący okład - maska łopianowa do włosów (dyskusja nt. tej maski <https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/2434875080117131/>)
Maskę najlepiej jest nakładać na skórę głowy zaraz przed myciem na 20-40 minut pod folię. Uwaga: potrafi dobrze grzać. Maską możemy myć również skórę głowy.
- Maską drożdżowa na porost włosów Agafii (<https://napieknewlosy.pl/pl/p/Maska-drozdzowa-na-porost-wlosow-Agafii-300ml/124>). Tutaj zasada ta sama – trzymamy na skórze głowy przed myciem. Maską możemy myć również skórę głowy.
- Maść końska – dostępna w każdej aptece (ale polecamy firmę Herbamedicus). Maść działa przez właściwości rozgrzewające przez co pobudza krążenie i cebulki do pracy.

Suplementacja

Musimy pamiętać, że żadne suplementy nie zastąpią nam zdrowej, zbilansowanej diety. Wszelkie suplementy powinny być przyjmowane jako uzupełnienie powyższego.

Ankiety dot. suplementów – czego używamy najczęściej?

<https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/2452830984988207/>

<https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/1895914774013167/>

Plik dotyczący suplementacji

<https://www.facebook.com/groups/wlosing/permalink/2137916219813020/>

Napary

Wysoką skutecznością cieszy się napar z ziaren lnu lnianego – 1 łyżkę ziaren zalewamy 250ml gorącej wody, po ostygnięciu wypijamy.

Dodatkowo ciekawym rozwiązaniem są również herbaty ze skrzypu i pokrzywy.

Picie drożdży

Skuteczny sposób na szybki porost. Drożdże są bogatym źródłem białka, mikroelementów: cynku, żelaza, fosforu; zawierają również witaminy z grupy B oraz biotynę, która pobudza włosy do wzrostu.

Drożdże należy rozdrobnić i koniecznie zalać wrzątkiem (na jeden kubek dajemy 1/3 lub 1/4 kostki drożdży). Dokładnie mieszamy i wypijamy gdy ostygną.

Przykładowe zestawy PEH dla konkretnych drogerii

Pierwotnie miałam rozpisywać zestawy dla konkretnych porowatości, ale nie ma tu zasady – niejednokrotnie niektórym wysokoporowatym sprawdzają się maski z olejem kokosowym (np. Hairfood Garnier), które z definicji nie powinny, a u innych spowodują spuszenie i sztywność. Musimy sami znaleźć odpowiedni zestaw dla siebie, podane niżej zestawy to podpowiedzi. Nie muszą się Wam sprawdzić. Warto pamiętać, że każdy produkt możemy tuningować półproduktami, które posiadamy w domu. W najgorszym wypadku możemy zużyć produkt do emulgowania oleju czy mycia samej skóry głowy.

[P] – proteinowy produkt

[E] – emolientowy produkt

[H] – humektantowy produkt

Rossmann

[P] – ISANA Professional odżywka do włosów zniszczonych i łamliwych (Anti Haarbruch - fioletowa tuba)(proteiny roślinne oraz kertyna)(bezsilikonowa)

[E] – ISANA Professional z olejem arganowym (Arganol Pflege)- bezsilikonowa

[H] – ISANA Intensive Care odżywka do włosów zmęczonych i zniszczonych, Honey&Vanilla – bezsilikonowa

Rossmann

[P] – Nivea Hairmilk (różowa) – keratyna hydrolizowana, hydrolizowany jedwab- silikonowa

[E] – GARNIER Botanic Therapy maska Olejek rycynowy i migdał- silikonowa

[H] – Garnier Fructis Aloe Hair Food

Hebe

[P]- Revuele maska Total Repair- bezsilikonowa – hydrolizowana keratyna

[E]- Nacomi Natural odżywka do włosów z olejem arganowym – bezsilikonowa

[H]- VIS PLANTIS odżywka do włosów suchych i matowych lukrecja, lipa + prawoślaz – bezsilikonowa

Hebe

[P]- YOPE Odżywka Mleko Owsiane do włosów normalnych – bezsilikonowa- aminokwasy roślinne

[E]- Biolaven- odżywka do włosów olej z pestek winogron & olejek lawendowy- bezsilikonowa

[H]- Equilibra aloesowa maska do włosów – bezsilikonowa

SuperPharm

[P]- GLISS KUR Ultimate Repair maska przeciwdziałająca zniszczeniom do włosów bardzo zniszczonych i suchych- silikonowa

[E]- CAFE MIMI ekspres-maski do włosów Regeneracja- olej jojoba, aminokwasy jedwabiu – bezsilikonowa (+dodatek aminkwasów)

[H]- Equilibra aloesowa odżywka do włosów – bezsilikonowa

facebook.com/groups/wlosing/