

Anna Kołomycew
Anwen

Tak dbać **O WŁOSY**

**Poradnik dla początkującej
włosomaniaczki**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska
Projekt okładki: Jan Paluch

Materiały graficzne na okładce i wewnątrz książki zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:
<http://sensus.pl/user/opinie/jakdba>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-9566-9

Copyright © Helion 2015

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Kim są włosomaniaczki?	10
O czym jest ta książka?	11
Rozdział 1. Jakie mam włosy?	13
Podział włosów według ich skrętu	15
Włosy proste	15
Fale	16
Loczki	16
Sprężynki	17
Struktura włosów	20
Włosy cienkie	21
Włosy grube	21
Włosy pośrednie	22
Porowatość włosów	23
Niska porowatość	24
Wysoka porowatość	25
Gęstość włosów	27
Jaka fryzura?	28
Rozdział 2. Mam problem z włosami	33
Wypadanie włosów	34
Zewnętrzne	37
Wewnętrzne	39
Od czego w takim razie zacząć walkę z wypadającymi włosami?	42
Łupież	45
Mycie	47
Odżywianie	48
Przetłuszczanie się włosów	51
Suche szampony	53

Glinki	54
Zioła (również te indyjskie)	55
Mydlnica lekarska	55
Kozieradka	55
Maska z drożdży	56
Suche włosy	57
Mycie	58
Odżywianie	59
Płukanki	59
Silikony	60
Pielęgnacja skóry głowy	61
Zniszczone włosy	62
Zrezygnuj z tego, co zniszczyło Ci włosy	62
Podetnij je	65
Myj delikatnie	66
Odżywiaj intensywnie	66
Nakładaj oleje	67
Nie rezygnuj z silikonów	68
Rozdwajanie się końcówek włosów	69
Zabezpieczanie	70
Regularne podcinanie	71
Elektryzowanie się włosów	73
Zadbajmy o nawilżenie	73
Wybierajmy suszarki z jonizacją	74
Używajmy szczotek z naturalnych materiałów i dbajmy o nie	74
Sięgajmy po płyn do płukania tkanin	75
Puszenie się włosów	76
Mycie	76
Odżywianie	77
Suszenie włosów	79
Brak objętości włosów	80
Mycie	80
Odżywianie	81

Suszenie	81
Stylizacja	82
Fryzury	82
Rozdział 3. Jak dbać o włosy?	85
Jak myć włosy?	86
Jak wygląda prawidłowe mycie włosów?	86
Jaki produkt wybrać?	87
Na którą metodę się zdecydować?	91
Jak odżywiać włosy?	95
Rodzaje produktów do odżywiania włosów	96
Różne metody odżywiania włosów	99
Co wybrać: produkty drogeryjne czy profesjonalne?	107
Jak kupować produkty do odżywiania włosów? ..	108
Jak zabezpieczać włosy?	111
Zabezpieczanie końcówek	111
Oleje plus silikon	113
Odpowiednia fryzura	114
Filtry UV	119
Termoochrona	120
Jak pielęgnować skórę głowy?	123
Po pierwsze: nie podrażniać	123
Po drugie: masować	124
Po trzecie: nawilżać	126
Jak powinien wyglądać nasz tygodniowy plan pielęgnacji?	129
Jak często?	129
Piramida pielęgnacji	133
Jak czesać i układać włosy?	137
Akcesoria do czesania	138
Jak prawidłowo szczotkować włosy?	140
Jak suszyć włosy?	141
Jak układać włosy, by ich nie niszczyć?	145

Co zrobić, by zapuścić włosy?	147
Wcierki	147
Oleje	148
Szampony	149
Suplementy	149
Masaż	155
Podcinanie	156
Czego unikać?	158
Co jeść, by mieć piękne włosy?	163
Białka	163
Zdrowe tłuszcze	164
Węglowodany	165
Witaminy i minerały	166
Jak wybrać odpowiedniego fryzjera?	171
Po pierwsze: poszukać rekomendacji	171
Po drugie: przyjrzeć się samemu fryzjerowi	172
Po trzecie: obejrzyć salon	172
Po czwarte: nauczyć się rozmawiać z fryzjerem ..	173

Rozdział 4. Czego szukać w kosmetykach

do włosów?	177
Emolienty	180
Gdzie ich szukać?	181
Rodzaje emolientów	181
Proteiny	189
Gdzie ich szukać?	190
Rodzaje protein w zależności	
od wielkości cząsteczek	190
Humektanty	194
Gdzie ich szukać?	195
Najpopularniejsze humektanty	
w kosmetykach do włosów	195
Składniki aktywne	197
Witaminy	197

Substancje łagodzące	198
Ekstrakty roślinne	198
Glinki	200
Inne	200
Detergenty	201
Rodzaje detergentów	201
Rozdział 5. Domowe sposoby na piękne włosy	205
Płukanki	207
Płukanki nawilżające i odżywcze	208
Płukanki ziołowe	211
Płukanki zakwaszające	213
Płukanki nadające kolor	215
Mgiełki	218
Maski	223
Wcierki	228
Peelingi	232
Inne zabiegi	236
Półprodukty kosmetyczne	238
Emolienty	238
Humektanty	239
Proteiny	239
Substancje aktywne (w tym witaminy i ekstrakty) i inne	240
Dodatek A. Przydatne linki	241
Sklepy internetowe z półproduktami kosmetycznymi	242
Ciekawe blogi, strony internetowe i fora	242
Podziękowania	244



Mgietki

Mgietki do włosów to chyba najprostszy kosmetyk, który możemy przygotować sami w domu. Nie potrzebujemy specjalistycznego sprzętu ani szczególnych umiejętności. Wystarczy kilka podstawowych produktów, butelka z atomizerem, odrobina wolnego czasu, chęci i pomysłu.

Możliwości przy tworzeniu mgiełek są tak naprawdę nieograniczone (chyba że naszym własnym budżetem), bo możemy do nich użyć mnóstwa różnych półproduktów. Jedynie od nas zależy, co i jak ze sobą połączymy. Ja właściwie za każdym razem tworzę nową, nieco inną mieszankę. W książce postanowiłam jednak pokazać tylko kilka przepisów, które po pierwsze, najlepiej się u mnie sprawdzają, a po drugie, wyróżniają się specyficznym działaniem. Każdy z nich możecie modyfikować i urozmaicać w zależności od tego, co najlepiej działa w przypadku Waszych włosów.

MGIEŁKA WYGŁADZAJĄCO-NAWILŻAJĄCA

Składniki:

1 łyżeczka siemienia lnianego

100 ml wody

2 łyżeczki dowolnej odżywki do włosów

10 kropli ulubionego olejku eterycznego

Zaczynamy od przygotowania wywaru z siemienia lnianego. Gotujemy siemię z wodą przez ok. 5–10 minut na wolnym ogniu, a następnie od razu precedzamy. Po wystudzeniu przelewamy do butelki, dolewamy odżywkę oraz olejek i całość dokładnie mieszamy. Jeśli wywar wyjdzie nam za gęsty, możemy najpierw zmieszać go z wodą — konsystencja powinna być tylko trochę gęstsza od samej wody.

Zamiast siemienia możemy w tym przepisie wykorzystać lipę, prawoślaz, lukrecję albo sok aloesowy (wtedy nie musimy nic gotować). Jeżeli chodzi o odżywki, panuje tu zupełna dowolność, np. mogą mieć w składzie silikony, ale nie muszą. Co do olejku: możemy postawić albo na jego zapach i wybrać taki, jaki się nam najbardziej podoba, albo na jego korzystne działanie na włosy (oczywiście pod warunkiem, że mgiełkę będziemy stosować również na skórę głowy) i wtedy wybrać jeden z olejków wymienionych na stronie 182.

Taka mgiełka jest wystarczająco lekka, by nie obciążać nam włosów, a przy tym świetnie nawilża i wygładza włosy. Możemy ją stosować zarówno po myciu, na mokre lub suche włosy (oczywiście bez spłukiwania), jak i pomiędzy myciami, przed rozczesywaniem, przed olejowaniem czy na noc przed zawinięciem włosów w koczek. Włosy po tej mgiełce nie tylko staną się gładsze, bardziej błyszczące i miłsze w dotyku, ale też będą pięknie i długo pachniały! To naprawdę świetne domowe perfumy do włosów.

MGIEŁKA Z SOLĄ MORSKĄ

Składniki:

1 łyżeczka soli morskiej

1 szklanka miękkiej wody (przegotowanej lub demineralizowanej)

30 kropli olejku eterycznego

Wszystkie składniki mieszamy w butelce z atomizerem i stosujemy po myciu na wilgotne lub suche włosy. Przepis na tę

mgiełkę powstał na bazie gotowego kosmetyku z wyższej półki, który możemy kupić w sklepach. Zadaniem tej mgiełki jest stworzenie na naszych włosach „plażowych” fal, takich, jakie powstają latem po kąpielu w morzu i suszeniu włosów na słońcu. Efekt jest delikatny i bardzo naturalny. Włosy dodatkowo nabierają objętości i pięknie pachną olejkiem. Możemy wybrać np. olejek lawendowy (zawarty w oryginalnym produkcie) lub każdy inny zapach, który lubimy. Takiej mgiełki lepiej jednak nie stosować zbyt często, bo sól morską może przesuszyć nam włosy. Ewentualnie możemy przepis wzbogacić o żel aloesowy albo odrobinę oleju czy odżywki, które ochronią włosy przed nadmiernym przesuszeniem.

MGIEŁKA Z NATURALNYM FILTREM UV NA LATO

Składniki:

5 ml oleju z pestek malin

100 ml miękkiej wody (przegotowanej lub demineralizowanej)

1 łyżeczka dowolnej odżywki do włosów

10 kropli ulubionego olejku eterycznego

Olej z pestek malin ma najlepszy naturalny filtr przeciwsłoneczny, którego wskaźnik waha się, według różnych źródeł, w przedziale od 28 do 50 SPF. Oczywiście nie sposób byłoby używać samego oleju na co dzień (choć na plaży na pewno zda egzamin), warto więc przygotować sobie na lato zawierającą go mgiełkę. Dzięki temu możemy być pewni, że nasze włosy po wakacjach wciąż będą miały piękny, żywy kolor i nie będą przesuszone. Dla miłośników włosów „muśniętych słońcem” mam zupełnie inny przepis, który przyspieszy proces takiego naturalnego rozjaśniania.

Jeśli chodzi o przygotowanie omawianej mgiełki, to wystarczy wszystkie składniki wlać do butelki z atomizerem i dobrze wstrząsnąć przed każdym użyciem. Mgiełkę stosujemy za każdym razem, gdy planujemy spędzić więcej czasu na słońcu.

MGIEŁKA DELIKATNIE ROZJAŚNIAJĄCA

Składniki:

- 1 łyżka korzenia rzewienia*
- 1 łyżka suszonego rumianku*
- 1 szklanka wody*
- sok z 1 cytryny*
- 1 łyżeczka miodu*
- 1 łyżka dowolnego oleju*
- 1 łyżeczka cynamonu*

Korzeń rzewienia mieszamy z wodą i gotujemy na wolnym ogniu przez ok. 10 minut. Następnie do wywaru dodajemy rumianek i całość zaparzamy przez kolejne 10 minut. Przeecedzamy, dodajemy miód, cynamon i olej, a po wystudzeniu jeszcze sok z cytryny. Niewielką ilość powstałej mieszanki przelewamy do butelki z atomizerem, a resztę możemy np. zamrozić w małych porcjach, bo trwałość takiej mgiełki bez konserwantów wynosi kilka dni. Jeśli mamy włosy wyjątkowo suche i delikatne, możemy dołożyć też do mgiełki niewielką ilość dowolnej odżywki — dzięki niej włosy będą lepiej nawilżone. Przed użyciem płyn wstrząsamy i spryskujemy nim włosy przed wyjściem na słońce. Mgiełka najlepiej sprawdzi się na plaży, gdzie możemy aplikować ją kilkakrotnie. Poza efektem rozjaśnienia (który oczywiście nie pojawi się od razu, ale dopiero przy regularnym stosowaniu mgiełki) uzyskamy ładne „plażowe” fale.

HERBACIANA MGIEŁKA DO WŁOSÓW I TWARZY

Składniki:

- 100 ml zaparzonej i wystudzonej zielonej lub białej herbaty*
- 1 kapsułka lecytyny*
- 5 ml oleju arganowego lub innego oleju*
- 5 kropli ulubionego olejku eterycznego*

Wszystkie składniki wlewamy do butelki z atomizerem i wstrząsamy energicznie. Lecytyna, którą kupimy w każdej aptece, jest bardzo dobrym emulgatorem, który pomoże się połączyć olejowi z wodą. Taka mgiełka świetnie się sprawdza do odświeżania cery w ciągu dnia (szczególnie przyjemne jest to latem), nawilżania włosów pomiędzy myciami, do nakładania pod olej czy do reanimacji loków.



Do tworzenia własnych mgiełek świetnie nadają się również półprodukty kosmetyczne, które możemy kupić w specjalnych sklepach internetowych (listę takich sklepów znajdziesz na końcu książki). Wybór półproduktów jest tak ogromny, że z pewnością każdy jest w stanie przygotować idealną dla siebie mgiełkę, która bez problemu zastąpi wszystkie sklepowe odżywki w sprayu. O tym, które konkretnie półprodukty są najlepsze do tworzenia własnych kosmetyków do włosów, napisałam na końcu tego rozdziału.

Skorowidz

A

alkohol, 29, 46, 60, 61, 64, 65, 82,
113, 123, 148, 160, 229
tłuszczowy, 183, 184
aloes, 24, 93, 102, 195
aminokwasy, 24, 42, 163, 192
egzogenne, 163

B

balsam, 97

C

cebulka, 34
ciąża, 40
czesanie, 138

D

detergent, 201
DHT, 41
dieta, 40, 42, 45, 49, 83, 149, 163,
166
dihydrotestosteron, *Patrz:* DHT
drożdże, 56, 152
dyfuzor, 18, 29

E

elektryzowanie się, 73, 97
emolient, 17, 20, 21, 22, 30, 59, 73,
77, 97, 180, 181, 184, 188, 238
estrogen, 40

F

farba do włosów, 37, 64
farbowanie, 22, 31, 64, 70, 160
filmformer, 52, 80, 88, 186
flamboyage, 28
fryzjer, 171, 174
fryzura, 28, 53, 82, 114, 115, 116,
137

G

glinka, 54, 200
grzebień, 138

H

henna, 21, 30, 30, 64, 90
hormony, 39
humektant, 20, 22, 30, 77, 78, 97,
194, 239
hydrolat, 93, 101

I

INCI, 178

K

keratyna hydrolizowana, 24

L

lakier do włosów, 65
lanolina, 183

Ł

łojotokowe zapalenie skóry, *Patrz:*
ŁZS
łupież, 45, 52, 89, 103
łuska, 23, 25, 30, 57, 62, 86
łysienie androgenowe, 41
ŁZS, 39

M

masaż, 37, 124, 155
maska, 19, 24, 29, 48, 52, 67, 73,
92, 97, 102, 131, 223
tuningowanie, 101
z drożdży, 56
masło, 19, 25
mgiełka, 97, 218
mycie, 35, 36, 47, 58, 66, 80, 86,
87, 91, 92
metoda kubeczkowa, 93

OMO, 26, 47, 58, 66, 76, 89,
92
mydło do włosów, 90

N

nafta kosmetyczna, 188

O

odżywianie, 95, 99, 106, 113
głębokie, 101
kremowanie, 105
olejowanie, 103, 104
przed myciem, 99
tradycyjne, 100
odżywką, 18, 52, 58, 65, 66, 76,
92, 99, 104, 130
bez spłukiwania, 18, 29, 58,
59, 65, 68, 74, 78, 96, 97
myjąca, 91, 92
olej, 19, 29, 37, 42, 43, 48, 59, 60,
67, 70, 78, 92, 97, 99, 102, 103,
112, 113, 132, 148
małocząsteczkowy, 24, 30
niewnikający, 183
półwnikający, 182
średnicząsteczkowy, 24, 25,
30, 67
wnikający, 181

P

papiloty, 146
parafina, 186
pasemka, 28
peeling, 48, 80, 232
pianka, 18, 29, 65
pielęgnacja, 106
płukanie, 26, 60
płukanka, 26, 30, 44, 54, 55, 59,
98, 133, 207
koloryzująca, 215
zakwaszająca, 59, 213
polimery, 90, 186
prostownica, 18, 29, 63, 121, 159

proteina, 20, 21, 22, 25, 30, 59,
67, 71, 77, 90, 97, 101, 102, 189,
239
hydrolizowana, 67, 101, 102,
191
nadmiar, 24, 67, 102, 192
wielkocząsteczkowa, 191
przedłużanie, 38
przetłuszczanie się, 51, 90, 92,
224

R

rozjaśnianie, 22, 62, 70, 158

S

sebum, 52, 130
serum, 59
olejowe, 105
z silikonami, 58, 60, 65, 68,
71, 81, 133
siemię lniane, 153, 226
silikon, 60, 79, 97, 112, 113,
122, 184, *Patrz też:* serum
z silikonami, szampon
z silikonami
siwienie, 103, 152
skalp, *Patrz:* skóra głowy
skóra głowy, 28, 61
choroby, 39
masaż, *Patrz:* masaż
nawilżanie, 126, 127
peeling, 80
pielęgnacja, 123
SLES, 88, 135
SLS, 88
Sodium Laureth Sulfate, *Patrz:*
SLES
Sodium Lauryl Sulfate, *Patrz:*
SLS
styling, *Patrz:* trwała ondulacja
substancja
filmotwórcza, *Patrz:*
filmformer
grzybobójcza, 46, 89

- substancja
 łagodząca, 198
 nawilżająca, 102, 194
 powierzchniowo czynna, 88,
 91
 przeciwzapalna, 46
 suszarka, 120, 121, 141, 142
 z jonizacją, 74
 szampon, 80, 87, 91, 130, 149
 dopasowany do koloru
 włosów, 90
 łagodny, 88
 oczyszczający, 88
 przeciw wypadaniu włosów,
 89
 przeciwłupieżowy, 89
 suchy, 54, 236
 volume, 89
 z silikonami, 68, 88
 szczotka, 138, 139
 szczotkowanie, 138

T

- tekstura, 18, 29
 termoloki, 82
 testosteron, 41
 trwałość ondulacji, 63, 70, 159

W

- wcierka, 31, 37, 43, 49, 55, 56, 83,
 126, 132, 147, 157, 228
 witamina, 42, 45, 50, 89, 102, 151,
 152, 154, 166, 167, 197, 240
 włosy
 afro, *Patrz:* spiralki
 cienkie, 21
 cykl życia
 anagen, 34
 katagen, 34, 40
 telogen, 34

- elektryzujące się, *Patrz:*
 elektryzowanie się
 falowane, 15, 16, 18, 29, 137
 farbowane, 60, 64
 gęstość, 27, 28, 31
 grube, 21
 grubość, 20, 21, 30
 kręcone, 15, 16, 18, 29, 92, 137
 objętość, 80, 82, 89
 odżywianie, *Patrz:* odżywianie
 pielęgnacja, 129, 133, 140, 145,
 147, 207
 porowatość, 23, 25, 30, 69,
 181, 192
 proste, 15, 18, 29, 36, 137
 puszące się, 76, 93, 96, 194
 rozdwajające się, 69, 103
 spiralki, 15, 19, 29
 suche, 57, 73
 szczotkowanie, *Patrz:*
 szczotkowanie
 typ, 14, 18
 zabezpieczanie, 111
 zniszczone, 57, 62, 73
 wosk, 183
 wypadanie, 34, 42, 89, 103, 152

Z

- zagęszczanie, 38, 83
 zioła, 21, 30, 44, 49, 55, 60, 82,
 89, 90, 93, 150
 ekstrakt, 198
 indyjskie, 43, 48, 55, 83

Ż

- żel, 18, 48
 Iniany, 78, 82, 135
 żelatyna, 236

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

Wypadanie włosów, łupież, przesuszenie, zniszczone końcówki — to tylko kilka problemów, z którymi borykamy się na co dzień. A przecież jest ich znacznie więcej! Niektóre z nich to wynik kłopotów ze zdrowiem, jednak z większością spraw będziesz w stanie poradzić sobie bardzo szybko, w dodatku samodzielnie. Niezależnie od wieku, wolnego czasu i kondycji czupryny! Zdrowe, piękne, lśniące włosy to Twoja wizytówka i dobry wskaźnik tego, co dzieje się w Twoim organizmie. Warto poświęcić im nieco uwagi.

W ręce czytelniczek oddajemy poradnik autorki jednego z najpopularniejszych polskich blogów urodowych — Anwen (www.anwen.pl). W książce *Jak dbać o włosy* Anwen opowiada o wszystkim, co musisz wiedzieć i robić, by Twoje włosy odzyskały naturalne piękno. Zmierzysz się z najczęstszymi włosowymi bólączkami i... szybko je pokonasz. Autorka zdradza sekrety właściwego mycia i odżywiania różnych typów włosów, podpowiada, jak zaradzić powszechnym problemom z fryzurą, podaje przepisy na maski, płukanki, wcierki. Jako prawdziwa włosomaniaczka nie ogranicza się przy tym do mechanicznego udzielania porad — każdą dolegliwość rozpatruje w kontekście wszystkich możliwych przyczyn i stara się podsunąć praktyczne metody działania. Jeśli chcesz kompleksowo zadbać o swoje włosy lub poradzić sobie z konkretnym problemem, który irytuje Cię od lat, masz doskonałą okazję!

Pokochaj swoje włosy!

PATRON WYDANIA:

Wizaz ^{PL}

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 24847

Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 37,00 zł

ISBN 978-83-246-9566-9



9 788324 695669