

KODEKS

Z D R O W Y C H W Ł O S Ó W

ŚWIADOMA PIELĘGNACJA

*Zacznij od
skóry głowy*

RUTYNA, KTÓRA DZIAŁA

*Mniej kroków,
lepsze efekty*

EKSPERTKA RADZI

*Najczęstsze błędy
i jak ich unikać*

Przewodnik
pielęgnacji skóry
głowy i włosów

SPIS TREŚCI

TWÓJ PRZEWODNIK PO ZDROWYCH WŁOSACH

OKŁADKA 01

SPIS TREŚCI 02

JAK KORZYSTAĆ Z TEGO PORADNIKA 03

CO ZNAJDZIESZ W TYM KODEKSIE 04

CZYSTA SKÓRA GŁOWY 05

MASAŻ SKÓRY GŁOWY 06

ODŻYWKA NA DŁUGOŚĆ WŁOSÓW 07

DELIKATNE SUSZENIE 08

OSTROŻNIE Z CIASNYMI FRYZURAMI 09

DELIKATNE SZCZOTKOWANIE 10

DIETA DLA WŁOSÓW 11

SYGNAŁY, KTÓRYCH NIE IGNORUJ 12

ZAPLANUJ SWOJĄ PIELEGNACJĘ 13-16

SYGNAŁY POPRAWY 17

Jak korzystać z tego poradnika

Zdrowe włosy to rezultat codziennych nawyków i właściwej pielęgnacji skóry głowy.

Ten kodeks powstał, aby pomóc Ci zrozumieć podstawowe zasady dbania o włosy i skórę głowy.

ZNAJDZIESZ TU PROSTE WSKAZÓWKI:

- czego potrzebują Twoje włosy
- czego unikać w pielęgnacji
- jak wprowadzić dobre nawyki.

Możesz przeczytać poradnik

od początku lub wracać
do wybranego tematu
w dowolnym momencie.



Co znajdziesz w tym kodeksie

Ten kodeks pokazuje
najważniejsze zasady
dbania o skórę głowy
i włosy.

W ŚRODKU ZNAJDZIESZ:

1



Czysta skóra głowy
podstawa zdrowych włosów

2



Masaż skóry głowy
wsparcie mikrokrążenia

3



Odżywka na długości włosów
jak prawidłowo ją stosować

4



Delikatne suszenie
jak chronić włosy przed temperaturą

9



Plan pielęgnacji
zaplanuj swoje działania
na 3 miesiące

5



Fryzury bez napięcia
czego unikać na co dzień

6



Delikatne szczotkowanie
jak zapobiegać łamliwości

7



Dieta dla włosów
najważniejsze składniki

8



Sygnaly ostrzegawcze
kiedy warto skonsultować
się ze specjalistą

CZYSTA SKÓRA GŁOWY

Skóra głowy jest miejscem, w którym powstaje włos. Jeśli jej środowisko jest zaburzone - włosy nie będą rosnać prawidłowo.

Rzadkie i nieprawidłowe mycie włosów to jeden z najczęstszych błędów pielęgnacyjnych.



1



Dokładnie zmoć włosy letnią wodą

2



Pień niewielką ilość szamponu na dłoni i nałóż na skórę głowy

3



Masuj opuszkami palców przez około 60 sekund

4



Dokładnie spłucz pianę - letnią wodą! Unikaj zarówno gorącej, jak i zimnej wody

5



Potwórz czynność mycia pozostawiając szampon 2-5 minut na skórze głowy

6



Ponownie dokładnie spłucz pianę



WSKAZÓWKA!

Jeśli masz gęste lub ciężkie włosy, podziel je na górną i dolną część. Najpierw umyj skórę głowy przy karku, a następnie szczyt głowy.

Dzięki temu łatwiej dokładnie oczyścisz całą skórę głowy.

RÓB —

- ☒ Myj włosy regularnie
- ☒ Delikatnie masuj skórę głowy
- ☒ Dokładnie spłukuj kosmetyki

UNIKAJ —

- ☒ Drapania skóry paznokciami
- ☒ Pozostawiania resztek szamponu
- ☒ Używanie szamponu z SLS (Sodium Lauryl Sulfate), jeśli myjesz włosy codziennie
- ☒ Odkładania mycia włosów

WSKAZÓWKA!

Nie odkładaj w czasie mycia włosów jeśli czujesz, że Twoje włosy są już nieświeże lub masz ochotę drapać skórę głowy.

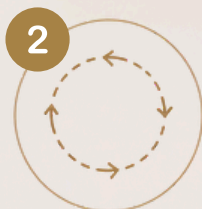
MASAŻ SKÓRY GŁOWY

Masaż poprawia
mikrokrążenie skóry głowy
i wspiera pracę mieszków
włosowych.

JAK SAMODZIELNIE WYKONAĆ MASAŻ:



Położ opuszki palców
na skórze głowy i **lekko**
je dociśnij do skóry



Wykonuj **małe**
okrężne ruchy



Przesuwaj **dłonie** po
całej powierzchni głowy



Wykonuj **masaż**
przez **2-3** minuty

RÓB



Masuj skórę głowy regularnie



Używaj opuszków palców

UNIKAJ



Drapania paznokciami



Zbyt mocnego nacisku **ostro**
zakończonych masażerów

ODŻYWKA NA DŁUGOŚĆ WŁOSÓW

Odżywka jest przeznaczona do pielęgnacji długości włosów, nie skóry głowy.

JAK JĄ STOSOWAĆ?

1



Odcisnij nadmiar wody z włosów (najlepiej ręcznikiem)

2



Nałóż odżywkę od połowy długości włosów

3



Delikatnie rozczesz włosy palcami, a następnie szerokim grzebieniem

4



Pozostaw na kilka minut

5



Dokładnie spłucz



KIERUNEK CZESANIA
GRZEBIENIEM

RÓB



Nakładaj odżywkę od połowy długości włosów



Stosuj odpowiednią ilość produktu:



wielkość orzecha laskowego – przy krótkich włosach



wielkość orzecha włoskiego – przy włosach średniej długości



dwie porcje wielkości orzecha włoskiego – przy włosach długich lub gęstych



Rozprowadź odżywkę równomiernie na długościach włosów



W razie potrzeby dołóż niewielką ilość produktu na końcówki

UNIKAJ



Nakładania odżywki na skórę głowy



Stosowania zbyt dużej ilości produktu



Pozostawiania nierozprowadzonej odżywki na włosach



WYJĄTEK:

jeśli producent wskazuje, że produkt jest przeznaczony również do skóry głowy, można aplikować go na całej powierzchni włosów i skóry głowy.

DELIKATNE SUSZENIE

Wysoka temperatura i nieprawidłowe suszenie mogą osłabiać strukturę włosa oraz prowadzić do jego łamliwości.



ZALECENIA



Odcisnij nadmiar wody ręcznikiem, **nie pocieraj włosów.**



Zawsze stosuj **termoochronę.**



Unikaj **gorącego** nawiewu.



Zacznij suszenie **od skóry głowy.**



Kieruj powietrze **od nasady do końcówek włosów.**

CZEGO UNIKAĆ



Suszenia włosów „na maksymalnej mocy”.



Ciągnięcia włosów szczotką podczas suszenia.



Długiego suszenia **w jednym miejscu.**



Pozostawiania **wilgotnej skóry głowy.**



Suszenia z bardzo **bliskiej odległości.**



WSKAZÓWKA EKSPERTA

Przy cienkich i delikatnych włosach wybieraj letni nawiew. Na końcu możesz użyć chłodnego powietrza na długości włosów, aby wygładzić włosy i ograniczyć puszenie.

OSTROŻNIE Z CIASNymi FRYZURAMI

Ciągłe napięcie włosów może osłabiać mieszki włosowe i prowadzić do łysienia.

RÓB



Wybieraj
miękkie gumki



Zmieniaj fryzury
co kilka dni



Na noc **związuj**
włosy luźno,
bez mocnego
napięcia

UNIKAJ



Bardzo
ciasnych kucyków



Ciągłego
napięcia włosów



Gumek
z **metalowymi**
elementami

DODATKOWA WSKAZÓWKA



Jeśli często związujesz włosy wybieraj gumki jedwabne, bawełniane, satynowe.

Stosuj delikatne upięcia typu „french twist” „półupięcia” małymi wsuwkami lub spinkami o gładkich krawędziach.



DELIKATNE SZCZOTKOWANIE

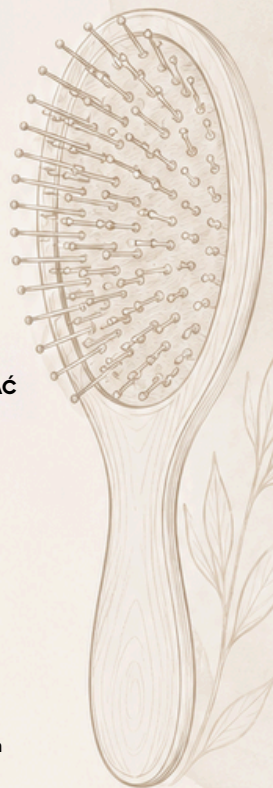
Nieprawidłowe szczotkowanie może prowadzić do **łamliwości włosów**.

JAK PRAWIDŁOWO SZCZOTKOWAĆ WŁOSY NA SUCHO

- 1 Zaczynij od **końcówek**
- 2 Stopniowo **przesuwaj** szczotkę **wyżej**
- 3 Szczotkuj **spokojnymi ruchami**

JAK PRAWIDŁOWO ROZCZESYWAĆ WŁOSY NA MOKRO

- 1 Osuszone włosy **spryskaj produktem** typu leave-in
- 2 Spryskaj **każde pasmo** z osobna **dzieląc je na części**
- 3 **Rozczesuj ku górze** każde pasmo **szerokim grzebieniem**



WSKAZÓWKA!

Unikaj spryskiwania włosów jednym ruchem po całości. Tak produkt osadzi się tylko na zewnętrznej części włosa. Pozostała część będzie narażona na uszkodzenia. Przez ten błąd włosy wykruszają się w wybranych miejscach.

RÓB —

- ✓ Szczotkuj włosy delikatnie
- ✓ Używaj dobrej jakości szczotki
- ✓ Wymieniaj szczotkę co 6-12 miesięcy

UNIKAJ —

- ✗ Szarpania włosów
- ✗ Gwałtownego szczotkowania
- ✗ Szczotkowania bardzo mokrych włosów

DIETA DLA WŁOSÓW

Zdrowie włosów zależy również od tego, co łąduje na Twoim talerzu. Dla prawidłowego wzrostu włosów ważne są m.in.:

BIAŁKO

np. jajka, ryby, drób, rośliny strączkowe

CYNK

np. pestki dyni, orzechy, kakao

KWASY OMEGA-3

np. tłuste ryby morskie, siemię lniane, orzechy włoskie

ŻELAZO

np. czerwone mięso, natka pietruszki, buraki

WITAMINY Z GRUPY B

np. pełnoziarniste produkty zbożowe, jajka

Twoje włosy lubią gdy w diecie pojawiają się:



jajka



ryby



orzechy
i pestki



zielone
warzywa



pełnoziarniste
produkty

Zbilansowana dieta wspiera zdrowy cykl wzrostu włosów.

SYGNAŁY, KTÓRYCH NIE IGNORUJ

Jeśli zauważysz poniższe objawy,
warto skonsultować się ze specjalistą.

- 01 Nadmierne wypadanie włosów (powyżej 2-3 miesięcy)
- 02 Swędzenie skóry głowy
- 03 Łupież
- 04 Bolesności skóry głowy
- 05 Przerzedzenie włosów
- 06 Cofająca się linia włosów bez wzmożonego wypadania włosów
- 07 Nadmierne przetłuszczanie skóry głowy
- 08 Kruszenie się włosów
- 09 Zmniejszona objętość włosów

“

Zdrowe włosy nie zmieniają się z dnia na dzień. Dlatego warto obserwować sygnały, które wysyła skóra głowy.

PAMIĘTAJ!

Zdrowe włosy to efekt codziennych nawyków. Małe zmiany w pielęgnacji mogą przynieść duże efekty.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY

- ✓ Dbaj o czystość skóry głowy
- ✓ Traktuj włosy delikatnie
- ✓ Zachowuj równowagę w pielęgnacji
- ✓ Obserwuj sygnały swojego organizmu

ZAPLANUJ SWOJĄ PIELĘGNACJĘ

MIERZ SWOJE EFEKTY

Po konsultacji trychologicznej ustal ze specjalistą plan pielęgnacji skóry głowy i włosów.

Zapisz go poniżej, aby łatwiej utrzymać regularność i obserwować zmiany.

“

Regularność jest jednym z najważniejszych elementów skutecznej terapii włosów.

WŁOS
DOKONAŁY

TRACKER CODZIENNEJ PIELĘGNACJI

Zaznaczaj codziennie, aby budować dobre nawyki i widzieć postępy.

DZIEŃ	MYCIE WŁOSÓW	WCIERKA SERUM	MASAŻ SKÓRY GŁOWY	TERAPIA ZABIEG	SUPLEMENTY
					
PONIEDZIAŁEK	☐	☐	☐	☐	☐
WTOREK	☐	☐	☐	☐	☐
ŚRODA	☐	☐	☐	☐	☐
CZWARTEK	☐	☐	☐	☐	☐
PIĄTEK	☐	☐	☐	☐	☐
SOBOTA	☐	☐	☐	☐	☐
NIEDZIELA	☐	☐	☐	☐	☐
PONIEDZIAŁEK	☐	☐	☐	☐	☐
WTOREK	☐	☐	☐	☐	☐
ŚRODA	☐	☐	☐	☐	☐
CZWARTEK	☐	☐	☐	☐	☐
PIĄTEK	☐	☐	☐	☐	☐
SOBOTA	☐	☐	☐	☐	☐
NIEDZIELA	☐	☐	☐	☐	☐
PONIEDZIAŁEK	☐	☐	☐	☐	☐
WTOREK	☐	☐	☐	☐	☐
ŚRODA	☐	☐	☐	☐	☐
CZWARTEK	☐	☐	☐	☐	☐
PIĄTEK	☐	☐	☐	☐	☐
SOBOTA	☐	☐	☐	☐	☐
NIEDZIELA	☐	☐	☐	☐	☐
PONIEDZIAŁEK	☐	☐	☐	☐	☐
WTOREK	☐	☐	☐	☐	☐
ŚRODA	☐	☐	☐	☐	☐
CZWARTEK	☐	☐	☐	☐	☐
PIĄTEK	☐	☐	☐	☐	☐
SOBOTA	☐	☐	☐	☐	☐
NIEDZIELA	☐	☐	☐	☐	☐
PONIEDZIAŁEK	☐	☐	☐	☐	☐
WTOREK	☐	☐	☐	☐	☐
ŚRODA	☐	☐	☐	☐	☐

MOJE PRODUKTY

SZAMPON:

PEELING:

ODŻYWKĄ / MASKA:

WCIERKA / SERUM:

OLEJEK:

STYLIZACJA:

INNE:

SUPLEMENTY

1.
2.
3.
4.
5.

TERAPIE / ZABIEGI

DATA: TERAPIA / ZABIEG

DATA: TERAPIA / ZABIEG

DATA: TERAPIA / ZABIEG

DATA: TERAPIA / ZABIEG

OBSERWACJE I EFEKTY

Zaznacz, co zauważyłaś/eś w tym miesiącu.

- ☐ Mniej włosów na szczotce / w odpływie
- ☐ Mniej przetłuszczania
- ☐ Mniej świądu / podrażnień
- ☐ Większa objętość
- ☐ Mocniejsze, mniej łamiące włosy
- ☐ Baby hair / nowe włoski
- ☐ Lepszy połysk
- ☐ Inne:

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TRACKER CODZIENNEJ PIELĘGNACJI

Zaznaczaj codziennie, aby budować dobre nawyki i widzieć postępy.

DZIEŃ	MYCIE WŁOSÓW	WCIERKA SERUM	MASAŻ SKÓRY GŁOWY	TERAPIA ZABIEG	SUPLEMENTY
					
PONIEDZIAŁEK	☐	☐	☐	☐	☐
WTOREK	☐	☐	☐	☐	☐
ŚRODA	☐	☐	☐	☐	☐
CZWARTEK	☐	☐	☐	☐	☐
PIĄTEK	☐	☐	☐	☐	☐
SOBOTA	☐	☐	☐	☐	☐
NIEDZIELA	☐	☐	☐	☐	☐
PONIEDZIAŁEK	☐	☐	☐	☐	☐
WTOREK	☐	☐	☐	☐	☐
ŚRODA	☐	☐	☐	☐	☐
CZWARTEK	☐	☐	☐	☐	☐
PIĄTEK	☐	☐	☐	☐	☐
SOBOTA	☐	☐	☐	☐	☐
NIEDZIELA	☐	☐	☐	☐	☐
PONIEDZIAŁEK	☐	☐	☐	☐	☐
WTOREK	☐	☐	☐	☐	☐
ŚRODA	☐	☐	☐	☐	☐
CZWARTEK	☐	☐	☐	☐	☐
PIĄTEK	☐	☐	☐	☐	☐
SOBOTA	☐	☐	☐	☐	☐
NIEDZIELA	☐	☐	☐	☐	☐
PONIEDZIAŁEK	☐	☐	☐	☐	☐
WTOREK	☐	☐	☐	☐	☐
ŚRODA	☐	☐	☐	☐	☐
CZWARTEK	☐	☐	☐	☐	☐
PIĄTEK	☐	☐	☐	☐	☐
SOBOTA	☐	☐	☐	☐	☐
NIEDZIELA	☐	☐	☐	☐	☐
PONIEDZIAŁEK	☐	☐	☐	☐	☐
WTOREK	☐	☐	☐	☐	☐
ŚRODA	☐	☐	☐	☐	☐

MOJE PRODUKTY

SZAMPON:

PEELING:

ODŻYWKĄ / MASKA:

WCIERKA / SERUM:

OLEJEK:

STYLIZACJA:

INNE:

SUPLEMENTY

1.
2.
3.
4.
5.

TERAPIE / ZABIEGI

DATA: TERAPIA / ZABIEG

DATA: TERAPIA / ZABIEG

DATA: TERAPIA / ZABIEG

DATA: TERAPIA / ZABIEG

OBSERWACJE I EFEKTY

Zaznacz, co zauważyłaś/eś w tym miesiącu.

- ☐ Mniej włosów na szczotce / w odpływie
- ☐ Mniej przetłuszczania
- ☐ Mniej świądu / podrażnień
- ☐ Większa objętość
- ☐ Mocniejsze, mniej łamiące włosy
- ☐ Baby hair / nowe włoski
- ☐ Lepszy połysk
- ☐ Inne:

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TRACKER CODZIENNEJ PIELĘGNACJI

Zaznaczaj codziennie, aby budować dobre nawyki i widzieć postępy.

DZIEŃ	MYCIE WŁOSÓW	WCIERKA SERUM	MASAŻ SKÓRY GŁOWY	TERAPIA ZABIEG	SUPLEMENTY
					
PONIEDZIAŁEK	☐	☐	☐	☐	☐
WTOREK	☐	☐	☐	☐	☐
ŚRODA	☐	☐	☐	☐	☐
CZWARTEK	☐	☐	☐	☐	☐
PIĄTEK	☐	☐	☐	☐	☐
SOBOTA	☐	☐	☐	☐	☐
NIEDZIELA	☐	☐	☐	☐	☐
PONIEDZIAŁEK	☐	☐	☐	☐	☐
WTOREK	☐	☐	☐	☐	☐
ŚRODA	☐	☐	☐	☐	☐
CZWARTEK	☐	☐	☐	☐	☐
PIĄTEK	☐	☐	☐	☐	☐
SOBOTA	☐	☐	☐	☐	☐
NIEDZIELA	☐	☐	☐	☐	☐
PONIEDZIAŁEK	☐	☐	☐	☐	☐
WTOREK	☐	☐	☐	☐	☐
ŚRODA	☐	☐	☐	☐	☐
CZWARTEK	☐	☐	☐	☐	☐
PIĄTEK	☐	☐	☐	☐	☐
SOBOTA	☐	☐	☐	☐	☐
NIEDZIELA	☐	☐	☐	☐	☐
PONIEDZIAŁEK	☐	☐	☐	☐	☐
WTOREK	☐	☐	☐	☐	☐
ŚRODA	☐	☐	☐	☐	☐
CZWARTEK	☐	☐	☐	☐	☐
PIĄTEK	☐	☐	☐	☐	☐
SOBOTA	☐	☐	☐	☐	☐
NIEDZIELA	☐	☐	☐	☐	☐
PONIEDZIAŁEK	☐	☐	☐	☐	☐
WTOREK	☐	☐	☐	☐	☐
ŚRODA	☐	☐	☐	☐	☐

MOJE PRODUKTY

SZAMPON:

PEELING:

ODŻYWKĄ / MASKA:

WCIERKA / SERUM:

OLEJEK:

STYLIZACJA:

INNE:

SUPLEMENTY

1.
2.
3.
4.
5.

TERAPIE / ZABIEGI

DATA: TERAPIA / ZABIEG

DATA: TERAPIA / ZABIEG

DATA: TERAPIA / ZABIEG

DATA: TERAPIA / ZABIEG

OBSERWACJE I EFEKTY

Zaznacz, co zauważyłaś/eś w tym miesiącu.

- ☐ Mniej włosów na szczotce / w odpływie
- ☐ Mniej przetłuszczania
- ☐ Mniej świądu / podrażnień
- ☐ Większa objętość
- ☐ Mocniejsze, mniej łamiące włosy
- ☐ Baby hair / nowe włoski
- ☐ Lepszy połysk
- ☐ Inne:

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SYGNAŁY POPRAWY

ZWRÓĆ UWAGĘ NA PIERWSZE ZMIANY

Poprawa kondycji włosów pojawia się stopniowo.
Zaznacz poniżej zmiany, które zauważyysz.

- ☐ | **Mniej włosów na szczotce lub w odpływie**
- ☐ | **Mniejsze przetłuszczanie skóry głowy**
- ☐ | **Mniej świądu skóry głowy**
- ☐ | **Poprawa objętości włosów**
- ☐ | **Pojawienie się nowych krótkich włosów („baby hair”)**
- ☐ | **Włosy są bardziej błyszczące i elastyczne**

PAMIĘTAJ!

Pierwsze efekty terapii włosów zwykle pojawiają się **po 8-12 tyg.**
Regularność w pielęgnacji i cierpliwość są kluczowe.