

3 kroki do doskonałych włosów

Tylko trzy decyzje dzielą cię od oszałamiająco pięknej fryzury! Kluczem do sukcesu są: idealnie dopasowane cięcie, lśniący kolor i odpowiednie kosmetyki.

■ Tekst: Joanna Waryszak

1 Dobierz fryzurę do typu włosów

RODZAJ

cienkie Delikatne, miękkie i łatwe do układania. Zdarza się, że są pozbawione objętości, szczególnie na czubku głowy.

grube Zazwyczaj są gęste, sztywne i trudne do modelowania. Łatwo ulegają przesuszeniu, stają się łamliwe i matowe.

proste Takie włosy są gładkie, lśniące i podatne na stylizację. Zazwyczaj skłonne do szybkiego przetłuszczania się.

kręcone Mają dużą objętość, która jest dość kłopotliwa do ujarznienia. Często są matowe i reagują na wilgoć (puszczą się).

CIĘCIE

■ Najlepsze są fryzury o jednakowej długości i równym cięciu, np. klasyczne bob. Sprawią, że włosy wydadzą się gęstsze.

■ Dla tego typu idealne są krótkie cięcia i warstwowe cieniowanie. Przez zbyt długie i ciężkie kosmyki włosy tracą objętość.

■ Cięcia równej długości, np. długie w stylu Jagi Hupała, wyeksponują naturalny blask prostych włosów.

■ Polecamy cieniowane fryzury. Takie cięcie sprawi, że loki będą lżejsze i uniesione. Fryzura zyska objętość także na czubku głowy.

WSKAZÓWKI

■ Świetliste refleksy naniesione na jednolity, „płaski” kolor optycznie dodadzą objętości cienkim kosmykom.

■ Proste grzywki świetnie komponują się z gęstymi, długimi włosami. Dzięki cięciu nad czołem fryzura stanie się lżejsza.

■ Spryskanie włosów suchym szamponem jest dobrym sposobem, jeśli przetłuszczają się one w ciągu jednego dnia.

■ Nabłyszczacz o lekkiej konsystencji sprayu doda blasku matowym lokom. Podkreśli też ich kształt bez zbędnego obciążania włosów.

Włosy będą mocne i zdrowe, jeśli po każdym myciu nałożysz na nie odżywkę.

ODNOWA W SALONIE

■ Kilkuetapowy zabieg szybko regeneruje osłabione włosy. Wykonywany jest preparatami ze skoncentrowanymi składnikami, np. olejkami, które odżywiają i przywracają blask (np. rytuał „24 karaty”, Kérastase, ok. 55 zł).





2 Postaw na idealny kolor

■ Chcesz pofarbować włosy? Nie decyduj się na zbyt dużą zmianę. Najlepiej wybierz odcień o 1-2 tony jaśniejszy lub ciemniejszy od naturalnego. Masz ciepłą karnację? Postaw na taką samą tonację farby, np. miodowy

lub karmelowy brąz czy też blond. Do chłodnego typu urody pasują zimne odcienie (platynowy i piaskowy blond, orzechowy brąz lub czerń z nutą fioletu).

■ Jeśli chcesz jedynie pogłębić kolor, nie musisz farbować wło-

sów. Blond kosmyki rozjaśni spray z rumiankiem i cytrusami (John Frieda). Już po kilku użyciach będą wyraźnie jaśniejsze! Ciemne kolory ożywi np. odżywka z ekstraktem z alg i olejkami (L'Biotica, Biovax).

3 Wybierz odpowiednią odżywkę

■ Dopasuj ją do rodzaju włosów: **cienkie** Używaj nawilżającej lub wzmacniającej odżywki, np. ze skrzypem. Dobre będą też te, które dodają objętości. Kosmetyk nakładaj jednak tylko na końce, aby nie obciążał włosów.

grube Wzmocnij suche i tławe włosy regenerującą odżywką z olejkami lub woskami. Przynajmniej raz w tygodniu nałóż na końce maskę odbudowującą strukturę włosa.

proste Sięgnij po prostującą odżywkę lub balsam zawierający keratynę i proteiny. Nakładaj je od połowy długości wło-

sów – będą lśniące i gładkie aż do następnego mycia.

kręcone Stosuj specjalne odżywki do loków, zawierające polimery, które utrwalają skręt. Nakładaj je na całe włosy, a zapobiegną puszeniu się i podkreślą kształt skrętów.

POLECANE KOSMETYKI!

1. John Frieda, Sheer Blonde, spray rozjaśniający, 100 ml/53 zł.
2. L'Oréal Professionnel, Mythic Oil, maska, 200 ml/84 zł.
3. Nivea, balsam, 150 ml/12 zł.
4. Indola, odżywka keratynowa, 250 ml/50 zł.



Co na to nasz ekspert?

Izabela Szymczak
trycholog, Klinika Hair Lab

Zdrowa skóra – gwarancją pięknych włosów

■ Często zapominamy o tym, że skórę głowy trzeba odpowiednio pielęgnować. Dlaczego?

go? To z niej cebulki włosów czerpią składniki odżywcze. Musi być więc dobrze dotle-

niona. Im bardziej zanieczyszczona, tym gorsze warunki do wzrostu ma nowy włos.

■ Czasami preparaty regenerujące nie wzmacniają osłabionych włosów. Dzieje się tak, gdyż zanieczyszczony włos przy skórze głowy tworzy barierę, przez którą nie przenikają składniki odżywcze. Choć raz w miesiącu warto więc

użyć specjalnego peelingu, który ją oczyści i ułatwi efektywne odżywianie.

■ Wiele z nas dobiera szampon do typu włosów, zamiast do potrzeb skóry. Przetłuszczająca się potrzebuje kosmetyku ograniczającego łojotok, sucha – nawilżającego, wrażliwa – delikatnego szamponu o właściwościach łagodzących.