



NA WYSOKI połysk

Tłoczone na zimno olejki zawierają mnóstwo cennych substancji odżywczych. Jeśli użyjemy ich umiejętnie, nasze włosy je pokochają.

olej to z natury rzecz tłusta. Wykorzystanie go do codziennej pielęgnacji włosów może budzić obawy. Czy nie będzie przetłuszczał włosów i skóry głowy? Czy nie obciąży ich nadmiernie? Czy nie nabłyszczony tak bardzo, że zamieni włosy w żałośnie tłuste kosmyki? Spokojnie, nic takiego się nie stanie. Jeśli go właściwie dobierzemy i nałożymy oszczędnie – zdziała cuda.

Po pierwsze: umiar

W przypadku czystych wyciągów z olejków aplikowanych bezpośrednio na włosy działa zasada: im mniej, tym lepiej. Oleje pozyskiwane z tłoczenia roślin mają wspaniałe właściwości nawilżające, wygładzające i ochronne, lecz włosy Polek, z natury cienkie, nie będą w stanie udźwignąć zbyt dużej ilości tych bogatych formuł. – Takie eliksiry nałożone zbyt hojnie pozostawią na głowie tłuste placki. Intuicyjnie czujemy, że najbardziej spektakularne efekty w stosowaniu olejków zobaczymy, jeśli mamy włosy grube, lekko kręcone, a przy tym suche – twierdzi Magdalena Szymczak, trycholog z Kliniki Włosów Hair Lab. – Olejki najlepiej sprawdzą się na włosach suchych, zniszczonych i matowych, wymagających rege-



neracji i nawilżenia. – Nawet jeśli nie mamy tendencji do przetłuszczania się samej skóry głowy, ale przesuszania końcówek, spokojnie możemy ich używać. Trzeba tylko uważać, aby nie nakładać olejków na powierzchnię skóry głowy, ale na same włosy, zostawiając odstęp co najmniej 5 cm od nasady. Wszystko po to, by nie doprowadzić do zaczopowywania mieszków, gorszej mikrocyrkulacji powietrza i zwiększonej produkcji sebum, ale też powstania łupieżu tłustego – przestrzega specjalistka.

Po drugie: formuła

Włosy cienkie, delikatne i przetłuszczające się nie są jednak skazane na olejkową banicję. Dla nich przeznaczone są kosmetyki o lekkiej konsystencji, najlepiej w sprayu. Najczęściej mają one nietłuste formuły tzw. suchego olejku. – Nazywamy je suchymi, ponieważ wysychają w mgnieniu oka i w przeciwieństwie do tradycyjnych olejków nie pozostawiają tłustej warstwy na włosach – tłumaczy Magdalena Szymczak. Suche olejki idealnie sprawdzają się, gdy chcemy, aby nasze włosy stały się jedwabiste i błyszczące. Rozpylamy je z dużej odległości i w niewielkich ilościach na całą długość włosów, wtedy mamy pewność, że nie obciążą ich nadmiernie. Gotowe kosmetyki zawierają często mieszanki różnych olejków dobranych tak, by włos jak najkorzystniej wyglądał po aplikacji.

Po trzecie: wybór

Dobór olejku odpowiedniego do pielęgnacji naszych włosów to bardzo często metoda prób i błędów. Co zachwyci nas, nie musi sprawdzić się



URODA / włosy

w przypadku przyjaciółki. Olejek z kielków pszenicy może przetłuszczać akurat nasze włosy w ciągu godziny od ich umycia. Warto więc pamiętać, że oleje dzielą się ze względu na rodzaj dominujących kwasów tłuszczowych. Mogą to być jednonienasycone omega 9, np. oliwa z oliwek, olej sezamowy, z orzechów laskowych; wielonienasycone: omega 3 i omega 6, np. olej z orzechów włoskich, lniany, słonecznikowy oraz z nasyconych, np. olej kokosowy, masło kakaowe, palmowy. Dlatego lepiej wypróbować, chociażby na końcówkach włosów, po jednym oleju z każdego rodzaju, by sprawdzić, jak on zadziała akurat w naszym przypadku.

Po czwarte: sposób

W przypadku szamponów, odżywek i masek z dodatkiem olejków nie musimy mieć obaw związanych z ich dozowaniem. W jednej porcji jest dokładnie tyle olejku, ile potrzeba do nawilżenia, odżywienia, nabłyszczania włosów i ułatwienia ich rozczesywania. Trzeba tylko pamiętać, że szampon to kosmetyk, którego naczelnym zadaniem jest oczyszczenie włosów, a nie ich regeneracja, więc nie ma co oczekiwać cudów pielęgnacyjnych tylko po umyciu nimi głowy. Szampon dobieramy zawsze do problemów skóry głowy, a nie do kondycji włosów, więc najpierw definiujemy rodzaj skóry, potem wybieramy szampon. Do skóry przetłuszczającej się kosmetyk do włosów tłustych, do skóry suchej – szampon ▶

Olejki i eliksiry

NAWILŻAJĄ I ODŻYWIAJĄ

- 1 GLISS KUR, Hair Repair, Serum – eliksir do włosów z drogocennymi pielęgnującymi olejkami
- 2 GARNIER, Fructis, Oleo Repair, Odżywka wzmacniająca do włosów suchych, przesuszonych, zniszczonych
- 3 BIELEND, Drogocenny olejek arganowy 3 w 1
- 4 SYOSS, Oleo Intense Thermo Care, Odżywka do włosów
- 5 SYOSS, Beauty Elixir, Absolute Oil, Elikwir piękności z olejkiem absolutnym
- 6 SCHAUMA, Regeneracyjna odżywka w sprayu do włosów łamliwych i rozdwojających się





Oleje naturalne

► OLEJ JOJOBA

– otrzymuje się go z nasion rośliny pochodzącej z Meksyku i Arizony. Nie jest tłustym olejem, lecz płynnym woskiem (przechowywany w chłodzie tężeje), ma przyjemny zapach, nie jęlczeje, nie jest lepki, ma dużo witamin. Nadaje włosom miękkość i elastyczność. Dodatkowo reguluje wydzielanie sebum,



więc nadaje się również do pielęgnacji skóry tłustej.

► OLEJ Z ORZECHÓW MAKADAMIA

– bogaty w witaminy A, B, E. Dobrze się wchłania, działa regenerująco, odżywczo, wygładzająco. Poleca się go do włosów wysuszonych, łamliwych i kruchych.

► OLEJ Z AWOKADO

– pozyskiwany jest poprzez wyciskanie miąższu owocu

awokado. W jego skład wchodzi: witaminy A, D, E i K, lecytyny, fitosterole. Dzięki temu wygładza i odżywia włókno włosa. Dobry do włosów przesuszonych i zniszczonych.



wysuszaniu. Fryzura po jego użyciu staje się lśniąca i łatwa do ułożenia.

► OLEJ KOKOSOWY

– od tysięcy lat stosuje się go w celu zwiększenia objętości włosów. Łagodzi podrażnienia skóry głowy, zapobiega wypadaniu włosów, a dzięki zdolności zatrzymywania wilgoci zapobiega ich



► OLEJ MIGDAŁOWY

– pozyskuje się go ze słodkich migdałów. Jest bogaty w kwasy tłuszczowe omega 9, witaminy E i D, olejki eteryczne, magnez i wapń. Zmiękcza włosy, wygładza je, dodaje vitalności i połysku, odbudowuje ich strukturę. Dzięki lekkiej konsystencji łatwo się wchłania i odświeża fryzurę.

► do włosów suchych. Natomiast do regeneracji zniszczonych kosmyków i poprawy ich struktury służy nie sam szampon, lecz odżywka lub maska. Odżywkę zawsze dobieramy do aktualnego stanu włosów: cienkich, delikatnych, pozbawionych blasku, farbowanych, zniszczonych, tłustych u nasady i suchych na końcach. Odżywek i masek nigdy nie wcieramy w skórę głowy, nakładamy je tylko i wyłącznie na włosy.

Jak zadziała odżywka? W łodydze włosa najczęściej uszkodzeniu ulega osłonka, której ko-

mórki ustawione są jak rybia łuska i po sklepane substancjami lipidowymi. Odżywka naprawia uszkodzenia, czyli skleja łuski, powodując, że z wnętrza łodygi nie będzie już uciekała woda, a tym samym włosy będą lepiej nawilżone. Kosmetyk regenerujący, szczególnie taki z olejkami, nakładamy zawsze na odcienię już z wody, czyli lekko wilgotne kosmyki, a nie na mokre. ■

Inga Kazana

Szampony i odżywki

LŚNIĄCE I ZDROWE

- 7 GARNIER, Fructis, Oleo Repair, Szampon wzmacniający do włosów suchych, przesuszonych, zniszczonych
- 8 SYOSS, Oleo Intense Thermo Care, Szampon do włosów
- 9 GLISS KUR, Ultimate Oil Elixir, Szampon do włosów
- 10 GLISS KUR, Ultimate Oil Elixir, Szampon do włosów bardzo zniszczonych
- 11 MARC ANTHONY, Oil of Morocco, Szampon rewitalizujący z olejem arganowym
- 12 DOVE, Nourishing Oil Care, Szampon do włosów
- 13 SCHAUMA, Krem i Olejek Intensywny, Szampon regeneracyjny do włosów łamliwych i rozdzielających się

