

PATRICE HAIR

Minu 6 näpunäidet tervetele juustele



Ilu diagnoos

et tunda oma juukseid ja saavutada tähetasemeline soeng!



Autor: Patrice Hair

Seda e-raamatut levitatakse tasuta ja seda saab jagada inimestega, kes soovivad ja armastavad oma juuste eest hoolitseda. Kogu selles dokumendis sisalduv teave jääb aga autori omandisse ja seetõttu on Teil keelatud seda ilma loata tervikuna või osadena muuta ja kasutada.



Sisukord:

1- Miks peaksime olema teadlikud oma juuste ja peanaha seisundist? 8

- Peanaha ja juuste tüübid

- Peanaha 3 olulisemat kategooriat 9

- Miks juus muutub kuivaks? 10

- Kuidas on lood Teie juustega? 14

2- Tavaliste kosmeetikatoodete siltide mõistmine 15

- Šampoonid

- Mida peate KINDLASTI vältima 16

3- Juuste väljalangemine 17

- Alopeetsia

- Juuste väljalangemise põhjused 18

4- Juuste struktuur 19

5- Juuste vastupidavus 20

6. Juuste ja peanaha vajadused 21

7- Värvimise ja pleegitamise mõju juustele ja nahale 23

8- 6 olulist reeglit tähetasandil juustele 25

9- Toit ja juuksed 27

10- Kokkuvõte 30



Sissejuhatus

Juuksurina alates 18. eluaastast, veetsin suure osa ajast Bretagne'is kahes juuksurisalongis oma klientide - meeste, naiste ja laste juustega.

Juuste struktuur, kuju, tekstuur ja värv on igal inimesel erinevad.

Juuksuris käies on Teie juuksed suurepärasest seisundis, laitmatult hästi lõigatud, säravad ja volüümikad. Teie peanahka on korralikult masseeritud ja heaolutunne täidab Teid rahuloluga. Mõni päev hiljem peate oma juukseid pesema ja Teiega võib juhtuda järgnev:

- Teie juus muutub tuhmiaks, lamedaks ja värvus muutub kollaseks
- Teie peanahk ärritub
- Te ei saa aru, miks juuksed pole enam nii säravad
- Samuti märkate mõnikord, et Teie juuksed langevad välja või pole enam nii tihedad

Kuid see pole veel kõik. Pööran Teie tähelepanu sellele, et ka meie endi tegevused, hooletus ja teadmatust, vastutavad meie juuste heaolu eest.

Professionaalsete toodete kasutamisest üksi ei piisa, eriti kui nende funktsioon ei ole sobilik Teie juuste tüübiga.

Juuksed ja nahk peegeldavad meie elustiili, toitumist ja ka geneetikat. Oma klientide juuste kallal töötamise protsessis, täiendan pidevalt oma teadmisi selles valdkonnas.

Nii meie nahk kui ka juuksed on elus materjal ja selles e-raamatus soovin ma tuua Teile kasulikke näpunäiteid, mida saaksite igapäevaselt kasutada, et tuua esile oma juuste tõelist ilu.

Mehed või naised, meie võrgutamisevajadus on püsiv, nii meile endale kui ka inimestele, kes meile kallid on; kui näeme hoolitsetud välja, tõuseb ka teiste lugupidamine meie vastu, meie maine.

Sellest e-raamatust leiab juuste ja peanaha kohta teabe kogumi, mis aitab Teil iga päev hoolitseda oma juuste eest nii, et nad oleksid ilusad, tugevad ja alati atraktiivsed.

See teave ja nõuanded kehtivad nii meeste kui ka naiste juuste tervise parandamiseks, olenemata sellest, mis päritoluga, kas sirged, siledad, või lokkis juuksed vajavad tähelepanu.





Miks peaksime olema teadlikud oma juuste ja peanaha seisundist?

Peanaha ja juuste tüübid:

Teie peanahk ja üldiselt nahk on Teie tervise peegeldus. Peanaha seisundi tundmine tähendab oma tervise ja naha reguleerimise tundmaõppimist. Selle teadmisega olete kursis, mida Teie nahk vajab, ja saate seejärel vastavalt tegutseda teatud probleemide lahendamiseks.

Me kõik unistame kohevatest, läikivatest, tugevatest ja vastupidavatest juustest, kuid üldiselt pöörame peanahale palju vähem tähelepanu.



Peanaha 3 olulisemat kategooriat

1- **Kuiv** peanahk:

Tihe, stressis nahk, mis raskendab massaaži ajal sõrmede liigutamist.

Kõõma moodustumine või naha lõhenemine. Juuksed on sageli õhukesed ka hea koguse korral.

Kuiv, kooriv peanahk on tingitud rasu puudusest. Peanaha regulaarsed massaažid soodustavad rasunäärmete sekretsiooni.

2- **Tundlik** peanahk:

Peanaha ülitundlikkus, mida iseloomustab intensiivne tundlikkus juuste puudutamisel, kas sõrmedega, kammi või harjaga.

Tundlikkus kuumade ja külma vastu võib olla seotud ka inimese üldise seisundi, väsimuse, stressi, kehvade toitumisharjumustega jne.

Nahk on filter, mis toob esile kõik keha mured. Jälgige oma keha ja naha reaktsioone. Vistrike või muude lisandite ilmumine, punased laigud, ekseemid jmt viitavad tasakaalustamatusele ja soodustavad peanaha ülitundlikkust.

3- **Rasune / “rasvane”** peanahk tähendab rasu liigset moodustumist, mida nimetatakse hüper-seborröaks.

Juuksed tunduvad justkui peanaha külge kinni jäänud. Hüper-seborröa võib tuleneda hormonaalsest muutusest (näiteks puberteedieas või menopausi ajal). Rasunäärmed sõltuvad hormonaalsetest teguritest.

Rasunäärmete liigne “erutus” käsitsi toimimisega põhjustab ka “rasvavat” toimet.

Kindel, tihke karv ainult tugevdab rasu poolt tekitatavat rasva mõju, kuna peanahk ei hinga korralikult.

Liiga sageli ja liiga energiliselt šampooniga pesemine võib kiirendada peanaha rasu tootmist. Seda protsessi soodustab ka liiga kuumade vee kasutamine!

Juuste seisundi tundmine on oluline tasakaalu ja ilu tagamiseks vajaliku hooldusega!



Miks juus muutub kuivaks ?

Väga sageli muutuvad meie juuksed mõnede väliste tegurite tõttu kuivaks. Näiteks juuste dehüdratsioon erosiooni tõttu. Rasvhapped hakkavad lagunema, juuksed on vähem kaitstud, nad muutuvad poorseteks, juuste soomused jäävad lahti ja juuksed ripuvad, takerdudes. Juus lihtsalt muutub tuhmiks ja rabadaks.

Juuksed on tuhmid ja selle põhjuseks on liiga sage šampooniga pesemine, merevesi, klooriga basseinid või puhumiskuivatid (või ka päike ja/või külm). Juuksed muutuvad raskesti kammitavaks ja muutuvad staatilisteks.

Tuhmide ja rabadate juuste põhjuseks võib olla ka pärilikkuse tegur..

Liigne või sobimatu värvimuutus soodustab ka juuste kuivamist. Tugev valgendamine loob kõrge poorsuse ja eemaldab juuste struktuuri loomiseks vajalikku materjali.

Kuidas saab teada, kas peanahk toodab liiga palju rasu ja kas juuksed on poorsed?

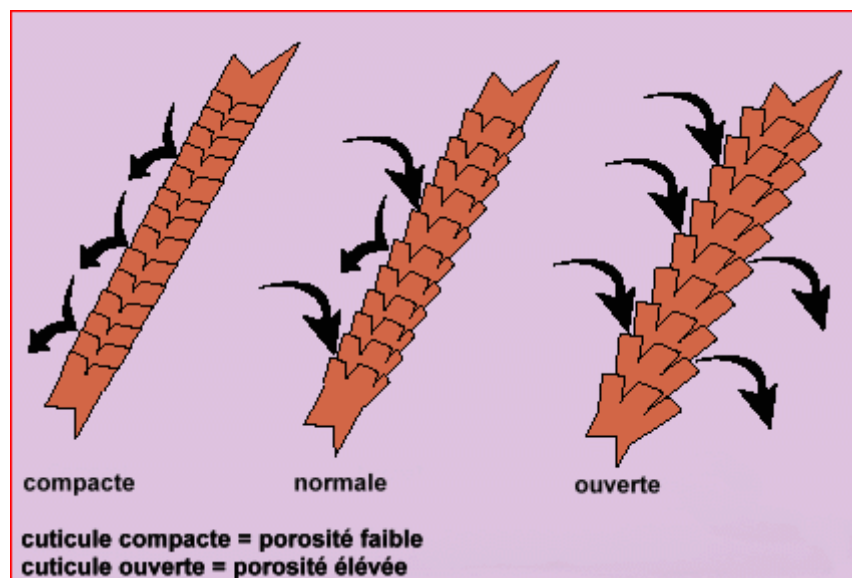
*Tehke väike poorsuse test:

Lõigake juurtest lakk ja asetage see klaastäis vette. Kui Teie juus jääb pinnale, tähendab see, et Teie juuksed on väga heas korras. Kui juus jääb klaasi keskele, on Teie juuksed mõõdukalt poorsed ja kui juus langeb täielikult klaasi põhja, siis on Teie juuksed vägagi poorsed.

1) Juuksed on väga heas vormis. Kasutage tasakaalustavat šampooni, millel on õrn, niisutav toime.

2) Kergelt poorsed juuksed. Kasutage niisutavat šampooni, mis sisaldab mõnda toiteõli, ja seejärel niisutavat palsamit.

3) Väga poorsed juuksed. Kasutage toitvat šampooni ja seejärel parandavat maski. Sellel etapil on juuksed igasugusest materjalist tühjad ja nende taastamiseks on vaja spetsiaalset ravi.



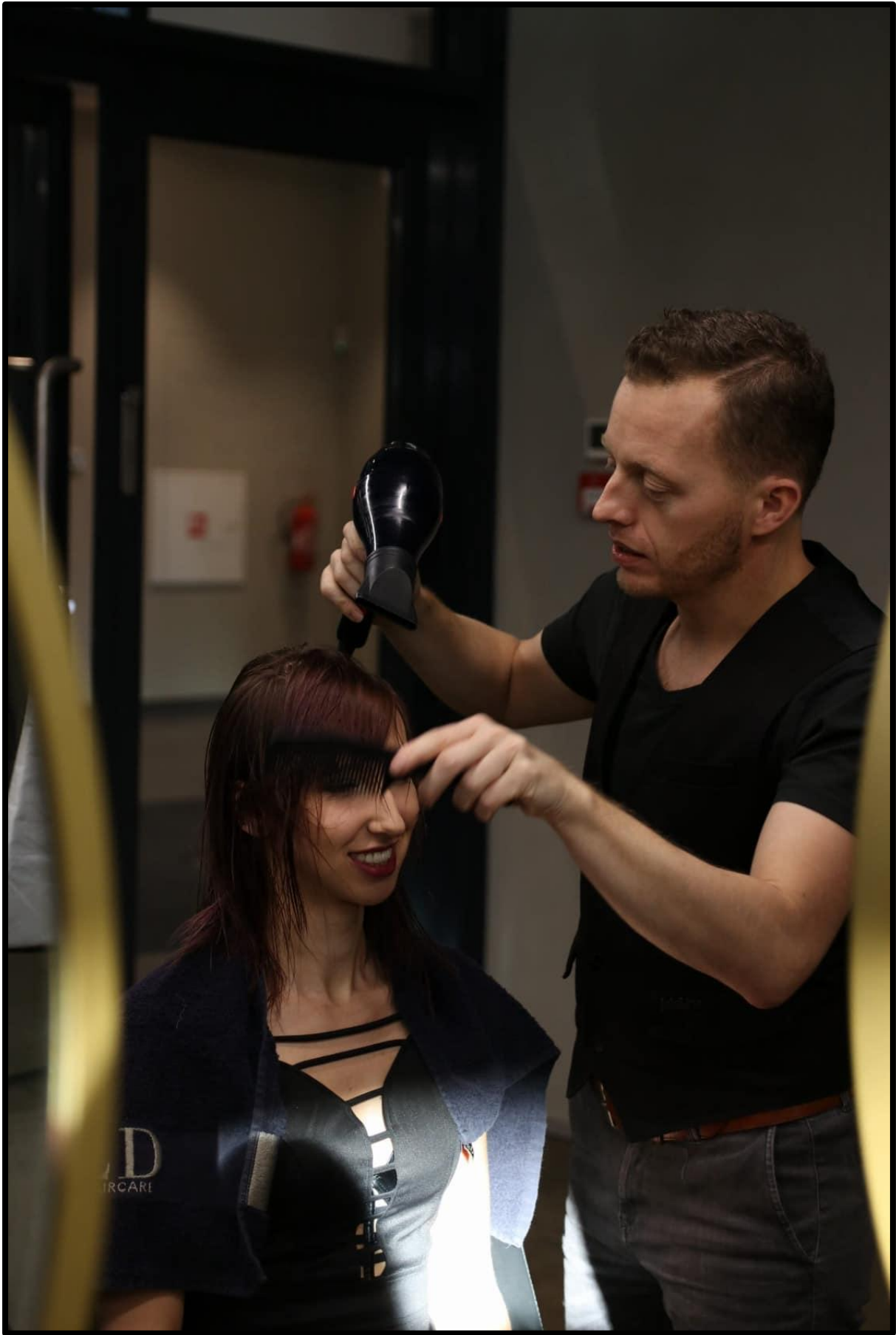


Naturaalsete ja värvitud juuste näide.

- Vasakpoolsel pildil pidin pikkused õhemaks muutma, juuri puudutamata, ja rakendama terashalli peegeldust. Juuksed on muutunud väga poorseteks, kuid säilitavad oma vastupidavuse. Külgedel ja kuklal on nad loomulikud ja väga vastupidavad.

- Parempoolsel fotol õhendasin juukseid kergelt ja tekitasin kerge poorsuse, et saada seda helkivat vaskset tooni, nii et soe pigmentatsioon paljastaks kogu nende intensiivsuse.

*Pidage meeles, et lokkis juuksed on alati poorsemad kui sirged.



Kuidas on lood Teie juustega?

*Mitu korda nädalas pesete juukseid? Ja miks?

Kui tunnete vajadust oma juukseid iga päev pesta, on see tõenäoliselt sellepärast, et Teie juuksed vajavad värskendust, mitte seetõttu, et Teie peanahk on rasune ja määrdunud.

Kas tunnete end ära mõnes järgnevas situatsioonis?

- Hõõrute peanahka intensiivselt, kui soovite eemaldada rasu.
- Rasuse efekti eemaldamiseks pesete juukseid väga kuuma veega.
- Kasutate juhuslikku šampooni.
- Teile meeldivad libiseva ja läikiva efektiga šampoonid (ekstra-silikoon).
- Sätite oma juukseid tugevatesse patsidesse/soengusse iga päev.

Kõik need toimingud soodustavad rasu intensiivset eritumist ja annavad Teile selle kohutava rasvase tunde. Nii sisenetegi nõiaringi: mida rohkem juukseid pesta, seda enam muutub peanahk rasuseks ja tekitab ebamugava tunde.

Niisiis... mida saab antud juhul teha? Peate tingimata vähendama šampooni kasutamise sagedust!

Kõigepealt peske juukseid iga 4 päeva tagant leige veega ja loputage samuti leige veega. See tihendab teie peanaha poore ja rahustab rasunäärmeid intensiivse sekretsiooni vähendamiseks. Seejärel kandke pikkustele ja otsadele palsam, eraldades juukseid suure kammiga juurtest otsteni.

Kui järgmisel hommikul ei saa te ikkagi oma päeva alustada ilma šampoonipesuga, siis proovige seda nippi:

Niisutage juukseid sooja veega ja kandke nende pikkustele ja otstele palsamit. Palsami kasutamine ilma intensiivse šampooni pesuta võimaldab Teil rasunäärmeid taas mitte erutada. Nii säilitate peanaha loomuliku kaitse rasu abil, mida see tekitab. Loputage hoolikalt leige veega ja kammige juukseid. Teie juuksed on veatud ja peanahk tervem.

Ärge unustage muuta šampoonide tüüpe regulaarselt, et luua üleminek ja säilitada toodete tõhusust.

Meetod "3 nädalat / 3 nädalat" aitab reguleerida rasu liigset eritumist.

Kasutage sama šampooni 3 nädala jooksul iga 4 päeva tagant ja järgmise 3 nädala jooksul kasutage mõnda teist šampooni.

Toodete regulaarsel vahetamisel on Teie peanahk ja juuksed vastuvõtlikumad aktiivsetele toitainetele.

*Palsam on olulisem kui šampoon!

Samuti, kui teate oma peanaha ja juuste seisundit, oskate valida omale ka kõige sobivam šampoon.

Tavaliste kosmeetikatoodete siltide mõistmine

Sõltuvalt peanaha ja juuste tüübist kasutage šampooni, mis on kohandatud parimal viisil oma eesmärgi saavutamiseks.

Šampoonid (koostisained):

- Vesi: 40–60% valemist
- Pesuained: (15–30%) lahustavad vees sisalduvat rasva
- Vahutavad ained: pindaktiivsed ained
- Emulgeerivad ained
- Säilitusained: kohustuslikud toote säilivusaja pikendamiseks ja bakterite ilmumise vältimiseks

Igal brändil on oma eripärad ja täpne funktsioon. Siiski saame eristada supermarketites ja spetsialistide, sealhulgas juuksurite vahel jagatavaid šampoone!

Säilitusainete ja pesuainete jõud erineb nende kahe kategooria vahel.

Parabeenid (parahüdroksübensoaadid): parabeenid on formaldehüüdi asendanud ärritavate säilitusainetena. Kõik parabeenid pole siiski nii ärritavad. Küll kahtlustatakse, et neil on mõju endokriinsüsteemile, mis võib seletada rinnavähkide arvu suurenemist.

Isotiasolinoonid (eriti metüül- ja metüülkloro-) on asendanud parabeene.

A priori, kahjustamata endokriinsüsteemi (vähid); nad on väga ärritavad ja võivad põhjustada allergiat.

Magusaid säilitusaineid (eriti naatriumbensoati) kasutatakse üha enam.

Šampoonid ja professionaalne hooldus on rohkem keskendunud juuste puhastamisele ja säilitamisele.

Spetsiifilise hoolduse korral on teretunud juuksuri nõuanded, et pakkuda kõige sobivamaid tooteid. Seejärel säravad Teie juuksed tervisega.

Mida peate KINDLASTI vältima

Silikoone. Parabeenilisi säilitusaineid ja sulfaate leidub šampoonides ja hooldustoodetes peaaegu kõikjal. Need on keemilised alused, kuid see ei tähenda, et need oleksid tingimata tervisele kahjulikud!

100% looduslike toodete jälitajatele ja fännidele: Saate juukseid pesta äärmiselt loomulikul viisil muna või mineraalpulbriga, näiteks saviga, või segada söögisoodat ja õunaäädikat. Teie juuksed saavad pestud, kuid need meetodid pole kasutamise ja lõhna osas kindlasti eriti mugavad. Ma ei soovita sedalaadi kogemusi, kuna halvasti kontrollitud ettevalmistuse tõttu riskite peanaha põletikuga!

Välditavate ainete loetelu:

(Siltidel)

Silikoon: *dimethicone, dimethiconol, cyclopentasiloxane, phenyldimethylpolysioxane*

Kvaternaarsed ammoniumid: *cetrimonium, stearalkonium chloride, behentrimonium methosulfate*

Mineraalõlid: *paraffinum liquidum, petrolatum, ceresin, mineral oil*

Parabeenid: *butylparaben, methyl parahydroxybenzoate, methylparaben, propyl 4-hydroxybenzoate, ethylparaben, isopropylparaben*

Sulfaadid on pesemisalused, mis võimaldavad rasvade eemaldamist. Neid on kahjuks peaaegu kõikides šampoonides. Nahaga kokkupuutel, kasutades neid sageli, rünnatakse juukseid ja peanahka.

Siit näete, mida saab leida šampoonipudelite ja palsamite siltidelt:

Ammonium Lauryl Sulfate (ALS)

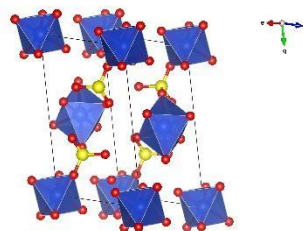
Sodium Laureth Sulfate (SLES)

Sodium Lauryl Sulfate (SLS) (or Sodium dodecylsulfate)

Sodium Lauryl Sulfoacetate

Sodium Myreth Sulfate

Sodium Cetearyl Sulfate



Juuste väljalangemine

Alopeetsia

Kiilaspäisus, mida nimetatakse ka alopeetsiaks, on juuksejuurte liiga kiire uuenemine, mis viib nende varajase kadumiseni. See puudutab kõiki juuste väljalangemise vorme, geneetilist päritolu või trauma tagajärgi. Samuti esineb alopeetsia vorme lihtsalt liigse kammimise või hõõrdetoodete liigse kasutamise tõttu. Liiga süstemaatilised venitamisega seotud manipulatsioonid, näiteks juuste punumine, kindlalt kinnitamine, põhjustavad juuksejuurte põletikku ja nende väljalangemise kiirenemist. Nii et olge oma juustega kenad!

Juuste väljalangemine võib olla progresseeruv või hormonaalne.

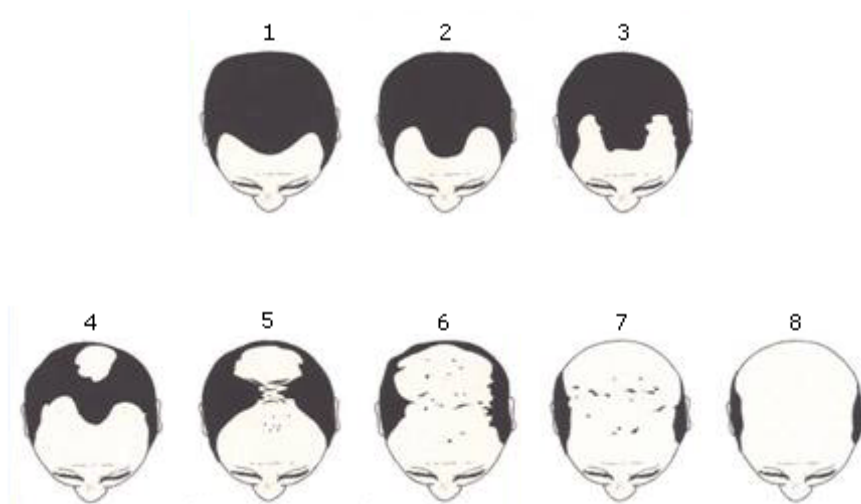
Kõige enam on uuritud geneetilise (hormonaalse) päritoluga juuste väljalangemist. See puudutab juuksefolliikuli ja endokriinsüsteemi (hormoonide) suhet. Karvasus ei arene kogu kehas ühtlaselt ja mõned reaktsioonid põhjustavad orrogeenide olemasolust halvasti seletatavaid tagajärgi, näiteks kiilaspäisusega seotud hirsutismi.

Naistel muundatakse testosteroon aktiivseks hormooniks - dihüdrotestosterooniks DHT. Seega on tipus (kolju ülaosas) juuste kasvu aeglustumine puberteedieast kuni täiskasvanueani.

Kaenlaaluste ja intiimsooni karvad on samal ajal olulisemad. See on anatoomiline paradoks, mis omistatakse erinevate hormonaalsete retseptorite olemasolule vastavalt kehaosadele.

Naiste alopeetsia on üldiselt kolju ulatuses hajus ja ühtlane. Juus muutub õhemaks.

Meestel võib kiilaspäisus olla hormonaalset päritolu kaa. Juuste väljalangemine võib ilmuda juba puberteedieas; see jätkub kauem kui umbes 30 aastat ja aeglustub vananemisega. Üldiselt lokaliseerub juuste väljalangemine tipust, mis ühendab esiosa. Tavaliselt jäävad juuksefolliikulid külgedel ja kaelas aktiivseteks kogu elu jooksul.



Mida teha juhusliku või nn progresseeruva juuste väljalangemise korral?

Naistel on juhuslik alopeetsia sageli tingitud disregulatsioonist või hormonaalsetest häiretest. Raseduse ajal on võimalik juuste väljalangemine. Östrogeeni määr on häiritud, võib tekkida ajutine juuste väljalangemine. Kuid samal viisil toimub juuste väljalangemine ka, kui kilpnääre ei tööta korralikult.



Siin on ülevaade PROGRESSIIVSE juuste väljalangemise paljudest võimalikest põhjustest:

- Stress
- Väsimus
- Emotsionaalne šokk
- Aastaaegade muutus (suurendab hormoonide sekretsiooni)
- Keemiaravi (põhjustades sageli täielikku, kuid ajutist juuste väljalangemist)
- Ravimite kõrvaltoimed
- Peanaha haigused: kõõm, peanaha seborroiline dermatiit, pityriasis, alopeetsia areata, peanaha psoriaas, rõnguss, peanaha pedikuloos (täid).

Paljudel juhtudel on olemas ennetavad ja ravivad abinõud. Paljud kaubamärgid pakuvad kohalikes rakendustes tooteid ja toidulisandeid.

Alopeetsia ravi toimub pikaajaliselt ja see sõltub rakenduste regulaarsusest. Väljalangemisvastane programm toimib kolme kuu vältel. Põhimõte on juuste tootmise reguleerimine. Nii säilitate oma "juuksekapitali" kauem.

Geneetiliselt programmeeritud juuste tsüklite arv on elu jooksul kokku 25 – 30.

Ärge laske oma "juuksekapitalil" kaduda ja tegutsege enne, kui juured ei anna enam juukseid!



Juuste struktuur

Meie juuksed on jagatud kaheks suureks osaks: juuksefolliikulisse ja varre.

Juuksefolliikulis, mida nimetatakse ka juureks, on juuste elav osa. See viib varre arengusse ja kasvu. Sellel on väga keeruline koostis.

Rasvnäärmed eritavad rasu, et juust õlitada, muutes teda läikivaks ja siidiseks. Samuti vastutavad nad liigse tootmise korral rasuste juuste eest.

Kõigile nähtavat osa, juuksevõlli, peetakse juuste inertseks osaks. Seda jälgides mõistame, et see koosneb keratiiniga täidetud surnud rakkudest.

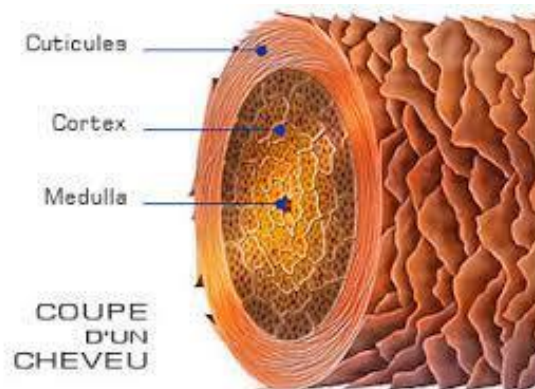
Kui juuksevõll (juus) tekib, ei muutu ta enam seestpoolt. Nii et mis tahes kuju, värvi ja kahjustusi saab teha ainult välise sisendi abil.

„Erutuv lihas“ - on juuksefolliikuli põhjas, ta vastutab külma või emotsioonide (hirmu, viha) poolt esile kutsutud piloerektsiooni (erektsiooni või põnevuse) nähtuse eest.

Juuksed on jaotatud kolme kihti:

- *Medulla*: keskne kolonn, mis võib olla vähese pigmenteerumusega või üldse mitte pigmentida;
 - *Cortex*: osa, mis moodustab 90% juuste võlli kogumassist ja sisaldab juuste värvi eest vastutavaid melaniini molekule;
 - *Cuticle*: juuste tõeline kaitsekilp. Keratiinimolekulid moodustavad ühtlase kihi.
- Läike ja pehmuse omadused sõltuvad moodustavate molekulide heast seisukorrast.

Illustreeriv pilt juuste kihtidest:



Juuste vastupidavus

Tõeline looduslik kiud, juuksed on valmistatud 95% keratiinist. Cortex - on keskpunkt. Just siin asub melaniin, mis määrab juuste värvust.

Täiskasvanueas on juuksed omandanud silindrilise kiu kuju. Selle koostis on märkimisväärselt vastupidav keemilisele ja mehaanilisele lagunemisele.

Juuste elastsus sõltub mitmetest geneetilistest teguritest ja niiskuse määrast. Samuti kahaneb elastsus vanusega.

Sõltuvalt nende päritolust on juuksed enam-vähem vastupidavad: tugevalt pingul negroidid juuksed on palju õrnemad kui Euroopa või Aasia juuksed.

Tõmbetugevus on 50–100 milli-njuutonit karva kohta, mis võrdub 5–10 g.

Juuste hüdratsioonivõime laseb neil absorbeerida kuni 30% vett nende massist.

Märjas olekus võib juus paisuda 20–30% võrra ja pikeneda keskmiselt 10% võrra.

Paljud omadused on ära kasutatud ka kosmetoloogias. Niiskeid juukseid on lihtsam lõigata ja neile saab palju kergemini kuju anda.

Prantsusmaal on ülekaalus pruunid juuksed (50%), järgnevad hallid (20%), blondid ja mustad (10%), punased (5%), tumepruunid ja valged (2,5%). Blondidel juustel on kõige suurem tihedus - 750 juuksekarva / cm², järgnevad pruunikarvalised 620 / cm² ja punased - 500 / cm².

Juuste värvi eest vastutab melaniin. Seda looduslikku pruuni pigmenti toodavad epidermise melanotsüüdid.



Juuste ja peanaha vajadused

Oluline on kasutada šampooni või detanglerit, millel on Teie juustele ja peanahale positiivne mõju.

Sobimatu šampoon muutub agressiivseks, kui see vahutab tohutult. Liigne vaht võib Teie juukseid nõrgestada ja muuta need hapraks. Heldelt vahutav šampoon ei paku tingimata intensiivsemat pesu kui mõõdukalt vahutav šampoon.

(Näiteks seborröavastane šampoon, mida rakendatakse sensibiliseeritud juustele!).

Ehkki vaht pakub puhtustunnet, peetakse šampooni hõõrdumisel tekkinud vahtu agressiivseks.

Šampoonide erinevad kategooriad:

Kuivadele juustele mõeldud šampoonid:

Looduslike ja eeterlike õlidega šampoonid niisutavad juukseid pinnal. Niisutavad ja valgurikkad šampoonid pakuvad Teie juustele sügavamat niisutamist; vaheldumisi, toitevate šampoonidega annate juustele tasakaalu, paindlikkust ja sära.

Šampoonid rasustele juustele:

Peanaha rasva (rasu) sisalduse vähendamist saavutatakse tänu *kokkutõmbavale* šampoonele. Naturaalsetel, tasakaalustatud aktiivsetel koostisosadel põhinevad šampoonid võivad tõepoolest vabastada Teie juukseid igasugusest rasvast ja raskest mõjust ning seetõttu aidata neil taastuda.

Rasuse peanaha puhul on toote pealekandmine väga oluline samm. Masseurige kindlasti peanahka sõrmeotstega õrnalt, et mitte rasunäärmeid liigselt "erutada". Loputage jaheda veega.

Šampoonid tuhmidele või loomulikult kahvatu värvusega juustele:

Teie peanahk vajab valku, et suurendada selle jõulisust ja elastsust ning ka juuste struktuuri tugevdamiseks. Keratiin, mis moodustab juustest peaaegu 95%, koosneb peamiselt valkudest.

Kuiv peanahk või valguvaegus võib olla Teie tuhmide või värvimuutustega juuste probleemi alus. Šampoonid, mis keskenduvad peanaha valkude tarbimise suurendamisele, on lahendus Teie juuste probleemile.

Väga poorsete juuste korral kandke juuste pikkusele ja otsale toitev mask, eraldage pikkused ja katke need kuuma rätikuga vähemalt viieks minutiks!

Kõõmavastased šampoonid:

Mis puudutab liigset rasu, siis tuleb see rasunäärmete liigsest tootmisest. Need võivad olla õlised või kuivad. Rasu suurendab peanaha pinnal *loodusliku nahaseene* olemasolu. Suurtes annustes muutub see ärritavaks ja nõrgestab nahabarjääri.

Selle tagajärjel muutub peanahk tundlikuks, koorub intensiivselt ja ilmneb kõõm. Seetõttu on kõõm peanaha põletiku tagajärg. Selle põletiku rahustamiseks soovitan Teil selle tsooni happe-aluse tasakaalu taastamiseks kasutada PH neutraalset šampooni. Tõhus lahendus on ka sulfaadivabad šampoonid. Küsige minult selles osas täiendavat nõu!

Mis puudutab rasust peanahka, siis tuleks neid šampoone kasutada täpselt nagu ettenähtud ja masseerida ilma agressioonita, õrnalt.

Ärge unustage juukseid õhutada, vältige salle ja mütse, mis kipuvad peanahka lämmatama!

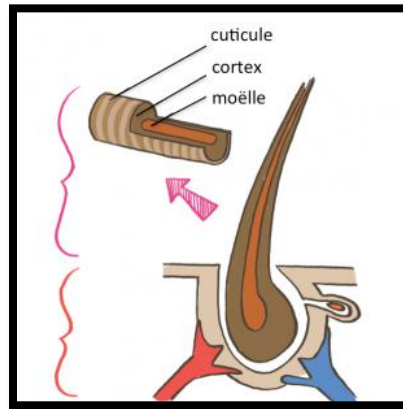


Värvimise ja pleegitamise mõju juustele ja nahale

Kas teil on küsimusi juuste keemilise värvimise mõju kohta? Tagajärgede paremaks mõistmiseks võime eristada 2 juuksevärvide kategooriat.

Teie juuksuri tehtud värvid (saadaval ainult professionaalide poolt) ja värvikomplektid, mis on poodides saadaval kõigile. Ehkki mõlemal juhul ei tekita nende toodete kasutamine nahale ja juustele suuri probleeme, võib see siiski põhjustada teatavat suhtelist toksilisust.

Nagu eelmistes artiklites mainitud, koosnevad juuksed kolmest kihist, mida värvimine peab muutma:



Otsevärvid:

Need on puhtad, ammoniaagita värvained ja neid ei segata oksüdeerijaga. Nende funktsioonid võimaldavad värvida juust ilma soomuseid tungimata. Need annavad sära ja peegelduse ning tuhmuvad 2 või 3 šampoonipesuga.

Toonilised või poolpüsivad värvid:

Need värvid mõjutavad pinda imendumisega, läbistamata kapillaarkiudu. Üldiselt ilma ammoniaagita, tuhmuvad nad 6–8 šampoonipesuga või mõne nädala jooksul, sõltuvalt kasutatud meetodist. Need moodustavad umbes 20% Euroopas praegu kasutatavatest värvainetest. Nad ei kata valgeid/halle juukseid täielikult. Nende komponentide hulgas on asoühendid ja PPD-de perekond (parafenüleendiamiinid).

Püsivärvimine:

See on tavapärares juuksurialongides kõige populaarsem ja ka kõige sensibiliseerivam.

Seeline "oksüdatsiooni toimel" värvimine võimaldab tänu ammoniaagile või ammoniaagi derivaadile juukse soomuseid avada.

See võimaldab püsivat värvi, 100% valgete/hallide juuste katmist ja ka juuste valgendamist 3 või 4 tooni võrra.

Värvained sisaldavad PPD (para-fenüleendiamiini), resortsinooli ja ammoniaaki. Neid segatakse oksüdeerijaga, et nad jääksid juustesse püsivalt. Molekulid tungivad juuste keskmesse. Sees reageerivad kaks toodet omavahel, et anda juustele lõplik värv. Ammoniaak avab juuste soomused.

Oksüdant on kergendaja. Vabanenud hapniku protsent sõltub soovitud valgustusest. 3% 10 vol / 6% 20 vol / 9% 30 vol / 12% 40 vol. tugevamad oksüdeerijad on Euroopas keelatud.

PPD (para-fenüleendiamiin) on stabilisaator ja säilitusaine. Resorsinool on sidestaja.

Väga vähestel juhtudel võivad need tooted olla allergeensed ja kahjustada ka sisesekretsiooni. Nendele toodetele võivad reageerida väga tundlikud inimesed (nahareaktsioonid). Kommertslikel ja eriti tumedatel värvidel on suurem oht tekitada allergilisi reaktsioone.

Uued värvained on olemas ilma ammoniaagi, parabeeni, PPD ja resorsinoolita. Need on asendatud teiste toimeainetega, mis on vähem sensibiliseerivad ja on seetõttu pehmemad ning ei sisalda ammoniaaki. Neid on väga mugav kasutada ja nad on lõhnatud.

Kasutan professionaalseid värvibrände, mis ei sisalda allergeenseid komponente. Kõigil juhtudel ja hoolimata nendest ettevaatusabinõudest on eelistatav läbi viia tundlikkuse test väikesel kohal nahal (väga tundlike inimeste jaoks). See test tehakse Teie juuksuris. Pärast Teile sobiva värvitooni valimist rakendab juuksur Teie käe õõnes pisut värvi. Värv peate seal hoidma umbes 24 tundi. Kui teie nahk reageerib tugevalt intensiivse punetuse ja pikaajalise kipitamisega, võite olla tundlik juuksevärvide suhtes.



6 olulist reeglit tähetasandil juustele

1. Harjamine: unustatud, kuid hädavajalik žest:

Harjake juukseid iga päev ja ka enne šampooniga pesemist. Hommikul ja õhtul hooldab igapäevane harjamine õhulisi juukseid, jaotab rasu ühtlaselt kogu juuste ulatuses, juurtest otsteni ja tagab loomuliku kaitse. Veelgi olulisem on see, et hea harjamine aktiveerib vereringet.

2. Šampooni õige kasutamine: maksimaalselt 3 korda nädalas, isegi kui teete iga päev sporti. See on laitmatute juuste alus. Niisutage juuksed leige veega hoolikalt, seejärel kandke juustele ja peanahale sobivat šampooni. Masseerige peanahka kergelt ja regulaarselt sõrmeotstega, et eemaldada rasu, tolm või geel. Loputage hoolikalt ja korraldage toimingut. Tooge oma juuste lahti harutamiseks suur plastist või puust kamm, kammides otstest juurteni.

3. Juuksepalsam või mask: kui juuksed on puhtad, on peanahk ja juuksekiud valmis palsamiga hooldamiseks.

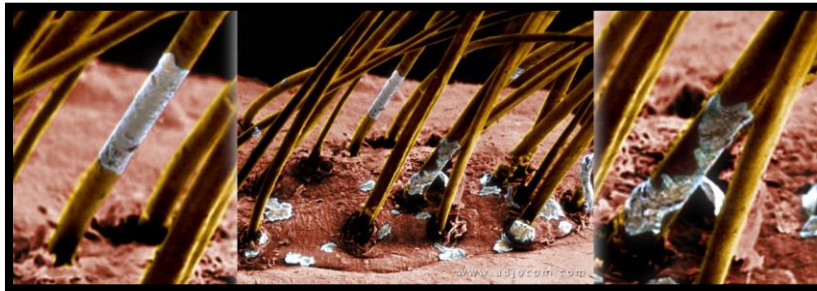
Viimane võimaldab juukseid lahti harutada ja vältida sõlmede tekkimist. Palsami eesmärgid varieeruvad vastavalt valemile ja soovitud efektile.

- Kui Teil on õhukesed juuksed, lisab palsam mahtu
- Kui Teil on kahjustatud juuksed, võib see neid pealispinnal parandada
- Kui Teil on värvitud juukseid, võib palsam säilitada pigmente, et vältida värvi enneaegset kadumist

Seega, parema tulemuse saamiseks valige juuste olemusele vastav juuksepalsam!

4. Loputamine: juuste loputamine mõjutab nende välimust. Loputage juukseid leige veega põhjalikult, kallutades oma pead tahapoole, hoolitsedes kogu vahu eemaldamise eest. Samuti on soovitatav loputada jahedama veega, et rasunäärmed oleksid tugevamad.

Vältige väga lubjarikast vett, mis kipub juukseid raskemaks muutma, kuna tugevad mineraaljääd jäävad varrele ladestuma. Vajaduse korral loputage demineraliseeritud veega, mis on segatud sidrunimahla või vähese valge äädikaga.



5. Kuivatamine / Sättimine:

- Kuivatamine: juhised (kohustuslik!)

See on sära võti! Kasutage keskmise kuumusega fööni, tõstes juured juuste kasvu suunas üles ja alla. Juukseid tuulutades ja mahtu andes kallutage pead alla.

- Sättimine: pikkuste silumiseks kasutage ümarat, metallist harja.

Lühikeste juuste korral piisab sõrmedega sättimisest. Jahutage kindlasti juuksed maha, et fikseerida nende kuju.

6. Juuksehooldustoode: stiilitoote abil säilitatakse juuksed ideaalses soengus. Viimistluse hõlmab endasse fikseerimist, tekstuuri loomist ja sära. Naturaalse efekti säilitamiseks kasutage juustel väheses koguses geele, pihusid, lakke, vahasid. Küsige nõu oma juuksurilt.



Toit ja juuksed

Õige, tasakaalustatud toitumise säilitamine tähendab enda eest hoolitsemist ja juuste sära taastamist, samuti nende juurte vastupidavuse tugevdamist.

Mõnel juhul võivad tuhmid ja rabadad juuksed või juuste väljalangemine (alopeetsia) olla tingitud toitumisvaegustest.

Pange tähele alltoodud loetelu!

1. Kala ja liha

Liha või kala valgud on rikkad väävelaminohapetest. Nad tugevdavad keratiini, juuste peamist komponenti ja parandavad juuste struktuuri.

Kala ja valge liha on vähema rasvasisaldusega ja tavaliselt kõrgema valgusisaldusega. Sportlastel, taimetoitlastel ja drastiliste dieetide jälgijatel võib puududa valku.

2. Nisu ja muud teraviljad

B-vitamiini kasutatakse lisaks valgule ka juuste kasvu toetamiseks ja juuste ilusse panustamiseks. See reguleerib rasu eritumist peanahas ja stimuleerib vereringet. Juured on kangendatud ja neil on rohkem läiget. Ehkki nisu on B-vitamiinirikas koostisosa, ärge kartke muuta-vahetada teraviljaallikaid ja erinevaid vitamiine (B1 kuni B12). Müsli, kaerahelbed, kuskuss, täisteraleib jne.

Tarbige B-vitamiine iga päev. Samuti pakuvad täisteratooted kiudaineid, mis soodustavad seedimist.

3. Köögiviljad ja värvilised puuviljad

C-vitamiin (askorbiinhape) on antioksüdant, mis kaitseb folliikuleid ja vähendab juuste väljalangemist. Sööge puu- ja köögivilju. Tsitrusviljad, näiteks apelsinid või greip; kiivid, porgandid jne. Valige orgaanilised puuviljad ja köögiviljad!

Suitsetamine ja alkoholi tarbimine kuivatavad keha intensiivselt ja suurendavad C-vitamiini vajadust, kuna keha on habras ja metaboliseerub oksüdatiivse stressi käes. Praegu puuduvad soovitud C-vitamiini päevaste annuste kohta, kuid on soovitatav tarbida vähemalt 5 köögi- ja puuvilju päevas.

4. Muna

Munakollased on juuste kaunistamiseks hästi tuntud vahend. Otsese rakenduse korral, kuid mitte ainult. A-vitamiin tagab peanaha kudede uuenemise. Varuge end A-vitamiini täiendamiseks kookospähklite, porgandite, spinati ja piimatoodetega. Sööge terveid mune ja valmistage need nii nagu soovite.

5. Kakao ja tume šokolaad

Raud suurendab peanaha hapnikusisalduse taset. See mineraal mängib olulist rolli taaskasvamise protsessis. Kakao ja selle derivaadid hoolitsevad teie peanaha eest hoolikalt. Parem on eelistada 60–70% kakaod, millele pole lisatud suhkrut. Ainult mõni suutäis suudab rahuldada suurema osa rauavajadusest. Liha, punased oad, kaer ja quinoa on samuti head rauaallikad.

6. Läätsed ja kaunviljad

Taimsed valgud on B-vitamiinide ja tsingi allikad. Veganite poolt jumaldatud proteiinid annavad meie juustele rohkem sära, stimuleerivad nende kasvu ja reguleerivad seda juuste väljalangemise vältimiseks. Teile kindlasti meeldiks see fakt, et kaunviljad on toiduvalmistamisel taskukohased ja praktilised. Läätsed väärivad erilist märkimist, kuna nendes on vähem kaloreid ja nad on suurepärase maitsega.

7. Linaseemned, oliivid, makadaamia...

Taimeõlid on seotud terve südamega. Samuti aitavad need juuste tervisele kaasa, pakkudes asendamatu rasvhappeid (omega-3), mis parandavad juuste tekstuuri. Osa õlisid kasutatakse kosmeetikas. Õlid sobivad suurepäraselt erilise kosmeetilise efekti - sära saavutamiseks. Tarbige lisandina või otse lusikaga. Tõeline tervendav rõõm!

8. Igat tüüpi mandlid ja pähklid

E-vitamiin soodustab juuste kasvu, toites peanahka. See tagab ilusad juuksed, olles lisaks põletikuvastane ja südant-kaitsev. Sööge mandleid, sarapuupähkleid ja muid pähkleid regulaarselt söögikordade vahel või hommikul oma teraviljas.

9. Austrid?

Austrid ja nende jodeeritud värskus...

Nendes molluskites on palju tsinki, mikroelementi, mis tugevdab juuksekiudu. Veenduge ise! Ja proovige ka mere- või jõekarpe.

10. Vetikad!

Vetikad on tõeline toitainete kullaallikas, sisaldades A, B, C vitamiine ja tsinki. See meresalat toetab juuste kasvu ja on ka madala kalorsusega...

Tarbige neid külmuivatatutena; Krõpsude, sushi või salatite kujul. See on maitsev.

Hea toitumine käib käsikäes juuste tervisega!



Kokkuvõte

Terved juuksed on võimelised inimest iseloomustama. Olgu need lopsakad ja paksud, lakkis või sirged, pikad või lühikesed või isegi õhukesed ja habras, oleme kohustatud tegema kõike, et neid paremaks muuta ja säilitada.

Loodus on helde ja on seda ka neile, kes seda austavad. Meie keha, rakud, küüned ja juuksed reageerivad kõigele ja annavad otseseid signaale meie tervislikust seisundist ja võib-olla ka võimalike puuduste kohta. Kogu selle teabe, mida ma selles lühikeses raamatus tsiteerin, eesmärk on realiseerida seda, mida ma oma klientidele soovitan.

Olge oma juustega leebed, austage neid. Ehkki juuksed on väga vastupidavad, nad võivad muutuda haavatavaks. Ärge alahinnake oma peanahka, mis on juuste tervise alus. Krooniline ja sageli süsteemne agressioon lõhub vajalikku tasakaalu. Näiteks paljud minu kliendid ei teadnud peanaha masseerimise vajadusest. Järgige neid lihtsaid samme tõestatud tulemusega, et Teil oleksid läikivad ja mõnusasti kohevad juuksed.

See teave avaldatakse e-raamatu formaadis, kuid see on alles mõningate näpunäidete loetelu, mida ma teile e-postiga saadan. Jätke mulle oma kommentaarid saidile patricedaniel.com! Osalege foorumites, küsige oma küsimusi; minu meeskond ja mina ise informeerin Teid hea meelega kõigist juuste iluga seotud teemadest.

Aitäh ja hoolitsege oma juuste eest!

Patrice Daniel

