



PIEŁĘGNACJA WŁOSÓW

1 moduł Programu Praktyk w branży fryzjerskiej

Magdalenka, grudzień 2012

Wersja 2

CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwo SUZI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt pt „Nowoczesne nauczanie zawodowe – modułowe staże w innowacyjnych przedsiębiorstwach”
jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Opracowanie stanowi obudowę dydaktyczną pierwszego modułu „Pielęgnacja włosów” programu praktyk dla nauczycieli i instruktorów praktycznej nauki zawodu fryzjer i technik usług fryzjerskich

po uwzględnieniu uwag zawartych w recenzji

Opracowanie jest sfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego oraz Budżetu Państwa.

Opracowanie jest elementem realizacji projektu „Nowoczesne nauczanie zawodowe – modułowe staże w innowacyjnych przedsiębiorstwach” Prowadzonego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytet III Wysoka jakość systemu oświaty

Spis treści

I. WSTĘP	3
II. MATERIAŁ DO REALIZACJI ZADAŃ ZAWODOWYCH.....	4
2.1. Rozpoznawanie struktury i stanu włosów	4
2.2. Mycie włosów.....	6
2.3. Pielęgnacja mechaniczna	7
2.4. Pielęgnacja chemiczna	8
III. Przykładowe wykonywanie zadań zawodowych w zakresie pielęgnacji włosów i skóry głowy	11
3.1. Podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny pracy	11
3.2. Przykładowy masaż leczniczy na skórze z łupieżem.....	12
3.3 Przykładowy masaż leczniczy dla skóry głowy z nadmiernym wydzielaniem sebum.....	13
3.4. Przykładowy zabieg pielęgnacyjny na włosach farbowanych.....	14
3.5. Przykładowy zabieg pielęgnacyjny zapobiegający wypadaniu włosów	14
3.6 Przykładowy zabieg odbudowy struktury włosów.....	16
IV. Literatura	18

I. WSTĘP

Przekazujemy Państwu Poradnik pt. „**Pielęgnacja włosów**”, który będzie pomocny w zdobywaniu wiedzy i kształtowaniu umiejętności z zakresu tego modułu. Poradnik zawiera jedynie najważniejsze informacje. Poziom trudności wykonywanych zadań powinien być dostosowany do wcześniej ukształtowanych umiejętności oraz uwzględniać wyposażenie salonów fryzjerskich. Wykonanie zaproponowanych zadań zawodowych pomoże ukształtować niezbędne umiejętności oraz wzbogaci wiedzę praktyczną.

Należy pamiętać, że w ciągu swojego życia zawodowego będą Państwo musieli wielokrotnie dokonywać zmian sposobów wykonywania zabiegów, stosowania preparatów i aparatów fryzjerskich zgodnie z obowiązującymi trendami i technologiami.

W poradniku zamieszczono:

- materiał do realizacji zadań zawodowych,
- zadania wspomagające proces ukształtowania umiejętności praktycznych,
- literaturę.

II. MATERIAŁ DO REALIZACJI ZADAŃ ZAWODOWYCH

2.1. Rozpoznawanie struktury i stanu włosów

O stanie włosów decyduje:

- I. poziom natłuszczenia,
- II. poziom nawilżenia,
- III. zewnętrzne i wewnętrzne uszkodzenia włosów.

Biorąc pod uwagę stan włosów i skóry głowy wyróżnia się włosy: zdrowe (normalne), przetłuszczające się, suche, zniszczone, z łupieżem.

Włosy zdrowe (normalne) są gładkie, lśniące, puszyste i sprężyste. Łuski ułożone dachówkowato przylegają do siebie, co chroni włosy przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych, przed utratą wody i urazami mechanicznymi.

Pielęgnacja włosów zdrowych polega na utrzymaniu ich prawidłowej fizjologii. Pielęgnacja włosów normalnych to przede wszystkim mycie i szczotkowanie włosów oraz pielęgnacja preparatami chroniącymi przed działaniem czynników atmosferycznych.

Włosy przetłuszczające się są wynikiem przetłuszczania się skóry głowy. Włosy takie tracą naturalną puszystość, nadmiernie błyszczą, nie utrzymują kształtu i nadawanej im formy. Wydzielina gruczołów łojowych utrudnia parowanie wody i zlepia włosy. Włosy te w przypadku nieprawidłowej pielęgnacji wydzielają nieprzyjemny kwaskowaty zapach.

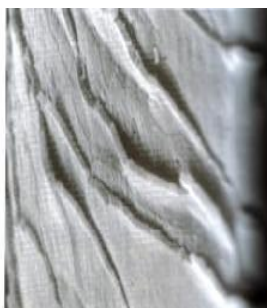
Pielęgnacja włosów przetłuszczających się polega na częstym myciu specjalnymi, łagodnie działającymi szamponami, które normalizują pracę gruczołów łojowych.

Włosy suche są matowe, sztywne, nieelastyczne, trudne do ułożenia. Stan ten jest spowodowany uszkodzeniem łusek włosowych i niedoczynnością gruczołów łojowych. Uszkodzone i rozchylone łuski włosowe oraz brak bariery tłuszczowej (lipidowej) zwiększają parowanie (utratę) wody i postępującą degradację struktur keratynowych.

Pielęgnacja włosów suchych polega na stosowaniu preparatów o działaniu nawilżającym, natłuszczającym i ochronnym.

Włosy zniszczone są bez połysku, szorstkie w dotyku i łamliwe, trudno rozczesują się na sucho i na mokro. Najbardziej wrażliwe są końce włosów i powinny być poddane intensywnej pielęgnacji. Do mycia stosuje się emulsyjne szampony o łagodnych właściwościach myjących i ochronnych.

Do pielęgnacji stosuje się preparaty regeneracyjne – zawierają substancje regenerujące strukturę włosów, jak ceramidy, białka czy aminokwasy.



Rys. 1. Rozchylone łuski włosowe



Rys. 2. Zniszczona końcówka włosa



Rys. 3. Rozdwojone końcówki



Rys. 4. Rozszczep podłużny

Uszkodzenia włosów mogą powodować następujące czynniki:

- mechaniczne, np. nieprawidłowe czesanie, szczotkowanie, zbyt częste tapirowanie,
- termiczne – działanie na włosy wysokiej temperatury (długotrwały strumień gorącego powietrza z suszarki, żelazka fryzjerskie),

- chemiczne – działanie na włosy środków utleniających (rozjaśniacze, farby utleniające) lub redukujących (płyny do ondulacji chemicznej).

Tabela 1. Zestawienie rodzaju uszkodzeń, przyczyn powstawania i właściwości włosów.

Rodzaj uszkodzenia	Przyczyny powstawania uszkodzeń	Wygląd, właściwości i odporność włosów
Włosy przetłuszczające się z przetłuszczającą się skórą głowy	<ul style="list-style-type: none"> ● czynniki drażniące skórę głowy, ● zaburzenia hormonalne, stres, ● niewłaściwa dieta (bogata w tłuszcze zwierzęce i wielocukry) 	<ul style="list-style-type: none"> ● wiotkie, ● brak puszystości, ● nie utrzymują kształtu, ● odporne na zabiegi koloryzacji półtrwałej i ondulacji chemicznej, ● odporne na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych
Nadmierne przesuszenie	<ul style="list-style-type: none"> ● niedoczynność gruczołów łojowych, ● uszkodzenia łusek: mechaniczne, termiczne, chemiczne (preparaty do zabiegów chemicznych), atmosferyczne, ● uwarunkowania genetyczne 	<ul style="list-style-type: none"> ● bez połysku, ● szorstkie w dotyku, ● nieelastyczne, ● nie utrzymują kształtu, ● podatne na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych i środków chemicznych w preparatach
Uszkodzenia łusek włosowych	<ul style="list-style-type: none"> ● niewłaściwie przeprowadzone zabiegi chemiczne, ● czynniki mechaniczne, ● czynniki atmosferyczne, ● działanie promieni UV, wody słonej, wody chlorowanej 	<ul style="list-style-type: none"> ● brak połysku, ● szorstkie w dotyku, ● wzmożone odparowywanie wody, ● rozdawanie końcówek, ● podatność na degradację, ● nadmierna wrażliwość na działanie barwników bezpośrednich
Oslabienie kory włosa	<ul style="list-style-type: none"> ● czynniki mechaniczne (nadmierne rozciąganie), ● zabiegi chemiczne, ● czynniki atmosferyczne (głównie działanie słońca) 	<ul style="list-style-type: none"> ● brak elastyczności, ● nie utrzymują kształtu, ● znaczne obniżenie wytrzymałości mechanicznej – urywanie włosów
Silne zniszczenie łusek i kory włosa	<ul style="list-style-type: none"> ● zbyt częste i niewłaściwie wykonywane zabiegi chemiczne, ● działanie szkodliwych czynników mechanicznych i atmosferycznych 	<ul style="list-style-type: none"> ● brak połysku, ● szorstkie w dotyku, ● nie utrzymują kształtu, ● obniżona wytrzymałość mechaniczna, ● nadmiernie wrażliwe na działanie barwników oksydacyjnych, ● możliwy brak podatności na ondulację chemiczną

2.2. Mycie włosów

Szampony służą do mycia włosów i skóry głowy. Oczyszczają skórę głowy i włosy z zanieczyszczeń typu łój, złuszczone naskórek, brud, pozostałości preparatów fryzjerskich, itp. Szampony nie powinny wywoływać podrażnień, wysuszać skóry głowy i włosów, rozpuszczać naturalnego płaszcza lipidowego skóry. Ze względu na skład, działanie i formę występowania szampony dzieli się na:

- detergentowe,
- mydlane,
- oleiste,
- pudry,
- na bazie nafty,
- lecznicze.

Szampony detergentowe – to preparaty najczęściej stosowane.

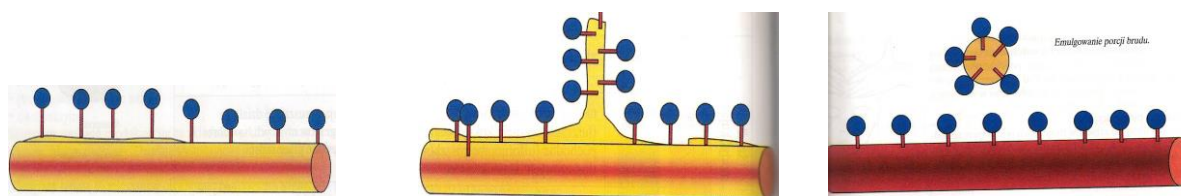
Szampony detergentowe zawierają:

- środki myjące i pianotwórcze (detergenty),
- modyfikatory działania szamponu,
- komponenty dodatkowe np.: lecznicze, konserwanty,
- komponenty poprawiające wygląd wyrobu, np.: zagęszczacze, środki zmętniające (efekt perłowy), barwniki.

Środki myjące i pianotwórcze mają duże powinowactwo do płaszcza lipidowego skóry. Modyfikatory poprawiają działanie podstawowego detergentu i zwiększają ilość piany, regulują lepkość preparatów, dają niewielki efekt kondycjonujący. Modyfikatory działają też antyelektrostatycznie. Dodatkowo w szamponach występują: zagęszczacze, środki zmętniające, środki klarujące, konserwanty, barwniki i środki zapachowe, antyutleniające, substancje odżywcze oraz substancje lecznicze.

Mechanizm mycia włosów szamponem detergentowym

Na skutek wysokich wartości napięcia powierzchniowego czysta woda osadza się na powierzchni włosów w postaci kropeł. Napięcie wytwarzane na granicy faz: woda–powierzchnia włosów, powoduje, że zwilżenie włosa wodą jest ograniczone. Poziom nawilżenia włosów poprawiają środki powierzchniowo czynne. Obniżają one napięcie międzyfazowe i umożliwiają usunięcie łaju oraz zanieczyszczeń z powierzchni włosów i skóry głowy. Cząstki SPC gromadzą się na granicy między wodą a zabrudzoną powierzchnią włosów. Hydrofobowe ogonki SPC wnikają w brud i powodują odrywanie się jego niewielkich porcji z powierzchni włosów. Hydrofilowe główki ułożone są na zewnątrz i powodują przenoszenie oderwanych zanieczyszczeń do roztworu wodnego. Proces ten nosi nazwę rozpraszania. Cząstki SPC osadzają się samoistnie na powierzchni włosów i chronią ją przed przyklepaniem się zemulgowanego i rozproszonego brudu.



Orientowanie się cząsteczek SPC na powierzchni włosa

Odrywanie się porcji brudu z powierzchni włosa

Emulgowanie porcji brudu

Rys. 2. Schemat mycia włosów szamponem detergentowym /Nowoczesne fryzjerstwo_wyd.SUZI/

2.3. Pielęgnacja mechaniczna

Do pielęgnacji mechanicznej zalicza się między innymi:

- czesanie,
- szczotkowanie,
- masaż.

Tabela 2. Rodzaje pielęgnacji mechanicznej.

Rodzaj pielęgnacji mechanicznej	
Czesanie	Czynność wykonuje się spokojnymi ruchami, zgodnie z kierunkiem ułożenia łusek włosowych (z góry na dół). Włosy czesze się warstwami (pasmami), zaczynając od końców, na końcu rozczesując od nasady.
Szczotkowanie	Czynność wykonuje się 1–2 razy dziennie (przy przetłuszczającej się skórze głowy – rzadko lub raz dziennie miękką szczotką, unikając masowania skóry głowy). Szczotkuje się płynnymi ruchami, zgodnie z kierunkiem wzrostu włosa (od nasady po końce).
Masaż	Zabieg, który (zależnie od potrzeby) wpływa na odżywienie cebulek włosowych, pobudza pracę gruczołów łojowych, pobudza krążenie krwi, obniża napięcie skóry.

Rodzaje masażu skóry głowy

Masaż jest zabiegiem, który towarzyszy myciu włosów i zabiegom pielęgnacyjnym. Jego celem jest higiena, relaks i pielęgnacja.

Tabela 3. Rodzaje przykładowych masaży i zasady ich wykonania.

RODZAJ MASAŻU	ZASADY WYKONANIA
LECZNICZY	Skórę masuje się oburącz opuszkami palców w kierunku od okolicy ciemieniowej w kierunkach bocznych do kąta żuchwy. Cześć potyliczną masuje się zsuwając ręce poza uszami na kark. Masaż jest wykonywany z przewagą ruchów głaskania i rozcierania.
POBUDZAJĄCY	Wykonywany z przewagą ruchów uciskania i rozcierania. Pobudza krążenie krwi i dotlenia mieszki włosowe oraz poprawia samopoczucie klienta.
RELAKSACYJNY	Wykonywany z przewagą ruchów głaskania.
AROMATERAPEUTYCZNY	Wykonywany w okolicach skroni z zastosowaniem olejków eterycznych rozcieńczonych w tzw. olejach – nośnikach, np. oleju migdałowym lub słonecznikowym. Masaż wykonuje się z przewagą ruchów głaskania i ugniatania, przy zastosowaniu kompozycji maksymalnie 5 różnych olejków eterycznych.

Tabela 4. Rodzaje olejków i ich działanie terapeutyczne.

OLEJEK ETERYCZNY	DZIAŁANIE TERAPEUTYCZNE
Bazylikowy	Pobudzające, przeciwbólowe
Bergamotowy	Antystresowe
Cyprysowy	Uspokajające, przeciwbólowe
Cytrynowy	Łagodzi napięcie nerwowe
Eukaliptusowy	Łagodnie pobudzający
Lawendowy	Uspokajające
Limetkowy	Przeciwdepresyjne, przeciwlękowe
Mandarynkowy	Uspokajające
Rozmarynowy	Pobudzające
Różany	Uspokajające

Przeciwwskazania do wykonania masażu to:

- stany zapalne skóry głowy,
- rany w obrębie skóry głowy,
- ciąża w przypadku masażu aromaterapeutycznego,
- nadczynność gruczołów łojowych.

2.4. Pielęgnacja chemiczna

Do pielęgnacji chemicznej zalicza się wszystkie zabiegi do wykonania, których wykorzystuje się preparaty fryzjerskie. Wyróżnia się następujące typy zabiegów:

- kondycjonowanie,
- regenerację,
- stymulację i regulację procesów fizjologicznych.

Środki do pielęgnacji włosów i skóry głowy

Wyróżnia się:

1. preparaty o działaniu ochronnym – zabezpieczają włosy przed działaniem czynników zewnętrznych, np. słońca (promieni UV), preparatów fryzjerskich i wysokiej temperatury,
2. preparaty o działaniu kondycjonującym, które doraźnie – maskują uszkodzenia i wady włosów,
3. preparaty o działaniu regenerującym, które długofalowo – wzmacniają strukturę włosów,
4. preparaty stymulujące i regulujące procesy fizjologiczne włosów i skóry głowy.

Tabela 4. Rodzaje preparatów do pielęgnacji chemicznej i ich działanie na włosy/ skórę głowy

Rodzaj preparatu	Działanie na włosy/ skórę głowy
Preparaty ochronne	Najczęściej są to emulsje lub roztwory, działające na powierzchni włosów. Substancje aktywne osadzają się na łuskach włosowych i tworzą warstwę izolującą włókna włosa przed czynnikami niszczącymi (jak np.: promienie UV, wolne rodniki, kurz, chlor w basenie czy sól w wodzie morskiej). Włosy zabezpieczone preparatami nie plączą się i łatwo rozczesują. Inną grupą środków ochronnych są preparaty stosowane przed zabiegami chemicznymi (farbowaniem, rozjaśnianiem, ondulacją, prostowaniem chemicznym). Chronią strukturę włosów przed niepożądanym działaniem oksydantów lub reduktorów, jak również wyrównują i uzupełniają ubytki we włosie poprawiając ich wytrzymałość i wygląd. Środki ochronne stosuje się też przed zabiegami termicznymi. Zabezpieczają włosy przed wysoką temperaturą aparatów, np. prostownic, lokówek.
Preparaty kondycjonujące	Są to balsamy i odżywki. Zawierają substancje aktywne, które działają doraźnie na powierzchni włosów. Efekt utrzymuje się do pierwszego mycia. Włosy pod wpływem środków kondycjonujących są miękkie, elastyczne i błyszczą.
Preparaty regenerujące	To kremy, maski i odżywki. Substancje aktywne wnikają do wnętrza włosa. Wbudowują się w cement międzykomórkowy, substancję uszczelniającą w korze włosa i w łańcuchy keratynowe. Efekty działania środków regenerujących stają się widoczne po dłuższym stosowaniu. Włosy są nawilżone i odżywione, zwiększa się ich wytrzymałość mechaniczna.
Preparaty stymulujące i regulujące procesy fizjologiczne	Mają formę płynów, lotionów, ampułek. Zawierają skoncentrowane substancje aktywne, które wzmacniają, odżywiają i stymulują wzrost włosów. Preparaty te regulują procesy odnowy naskórka, poprawiają ukrwienie skóry głowy i mieszków włosowych, przyspieszają porost i hamują wypadanie włosów, normalizują pracę gruczołów łojowych lub usuwają zaburzenia, jak np. łupież.

Zasady pielęgnacji włosów

Tabela 5. Zasady pielęgnacji włosów

Stan włosów	Zasady pielęgnacji			
	Mycie	Kondycjonowanie	Regeneracja	Inne zabiegi
Włosy suche z uszkodzeniami	Szampony delikatnie myjące; podczas mycia unikać rozciągania i pocierania włosów	Odżywki o działaniu nawilżającym i ochronnym aplikowane po każdym myciu	Preparaty nawilżające i odbudowujące ubytki aplikowane, co najmniej raz w miesiącu	Regularne strzyżenie końcówek, czesanie włosów po zastosowaniu toników
Włosy przetłuszczająca się skórą głowy	Szampony o delikatnych właściwościach myjących; podczas mycia nie masować skóry głowy, myć	Odżywki nie nakłada się na włosy przy nasadzie lub stosuje preparaty w formie roztworów (lotiony, toniki)	Preparaty zawierające substancje normalizujące wydzielanie sebum, nawilżające	Regularne strzyżenie końcówek; stosowanie preparatów stymulujących

	włosy stosownie do potrzeb (nawet codziennie)		i dotleniające mieszki włosowe	pracę gruczołów łojowych skóry głowy; co 7-14 dni można stosować oczyszczanie włosów peelingami lub glinkami złuszcżającymi naskórek; unikać szczotkowania włosów i masażu
Włosy po chemicznych zabiegach fryzjerskich	Szampon o delikatnych właściwościach myjących; podczas mycia masować delikatnie skórę głowy, aby pobudzić krążenie krwi	Odżywki z formułą zabezpieczającą efekty zabiegu oraz o działaniu ochronnym dla włosów aplikowane po każdym myciu	Preparaty odbudowujące struktury keratynowe, ampułki odżywiające włosy aplikowane, co najmniej raz w miesiącu	Regularne strzyżenie końcówek, szczotkowanie włosów
Oslabienie i wypadanie włosów	Szampon o delikatnych właściwościach myjących z dodatkiem substancji poprawiających mikrokrążenie w mieszkach włosowym; podczas mycia masować skórę głowy, aby pobudzić krążenie krwi	Odżywki bogate w substancje odżywcze np. witaminy, mikro i makroelementy	Preparaty odżywiające włosy aplikowane raz w tygodniu	Stosowanie ampulek zawierających substancje hamujące wypadanie włosów oraz wzmacniające mieszki włosowe
Włosy z łupieżem	Stosować szampony przeciwłupieżowe na przemian z szamponami o łagodnych właściwościach myjących; podczas mycia delikatnie masować skórę głowy	Odżywki aplikuje się na długość i końce włosów	Preparaty o działaniu przeciwgrzybiczym aplikowane raz w tygodniu na skórę głowy	Stosowanie preparatów o działaniu keratolitycznym, łagodzącym i regulującym pracę gruczołów łojowych

III. Przykładowe wykonywanie zadań zawodowych w zakresie pielęgnacji włosów i skóry głowy

Przykłady fryzjerskich zabiegów pielęgnacyjnych dostosowanych do indywidualnych potrzeb włosów i skóry głowy:

- masaż: leczniczy – na skórze głowy z łupieżem, z nadmiernym wydzielaniem sebum,
- zabieg pielęgnacyjny na włosach farbowanych,
- zabieg pielęgnacyjny zapobiegający wypadaniu włosów,
- zabieg odbudowy włosów.

Przed przystąpieniem do zabiegu należy pamiętać o zachowaniu zasad BHP.

3.1. Podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny pracy

Podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas wykonywania zabiegów pielęgnacyjnych:

- założyć odzież ochronną i zabezpieczyć dłonie preparatem ochronnym,
- zabezpieczyć klienta,
- założyć rękawiczki do mycia włosów,
- uporządkować stanowisko pracy,
- poddać narzędzia i przybory dezynfekcji,
- umyć ręce, a po osuszeniu nanieść krem pielęgnacyjny.

3.2. Przykładowy masaż leczniczy na skórze z łupieżem

Wykonanie zabiegu umożliwia usunięcie zanieczyszczeń i odświeżenie skóry głowy oraz stopniową poprawę fizjologii skóry głowy.

PREPARATY POTRZEBNE DO WYKONANIA ZABIEGU:

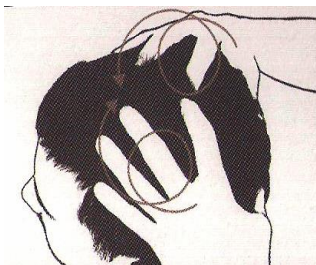
- żel złuszczący
- szampon do włosów z peelingiem dostosowany do rodzaju skóry głowy

PRZEBIEG ZABIEGU

1. Nałożyć na suchą skórę głowy (sekcja po sekcji) żel złuszczący zawierający mikrogranulki, naturalne wyciągi i olejki eteryczne o działaniu złuszczącym, oczyszczającym, łagodzącym i odświeżającym.



2. Rozprowadzić ruchami okrężnymi do momentu, w którym produkt pokryje całą skórę głowy. Stosować umiarkowany ucisk.



3. Opuszkami palców obu rąk ułożonych po przeciwnych stronach głowy, masować drobnymi, okrężnymi, szybkimi ruchami w celu złuszczenia naskórka. Masaż zaczyna się z boków głowy, następnie masuje się przednią i tylną część głowy. Na zakończenie masuje się obszar potylicy.



4. Produkt pozostawia się na włosach na 5 minut, po czym emulguje i dokładnie spłukuje.

5. Włosy myje się szamponem.

3.3. Przykładowy masaż leczniczy dla skóry głowy z nadmiernym wydzielaniem sebum

Wykonanie zabiegu umożliwia wchłonięcie nadmiaru sebum, usunięcie zanieczyszczeń oraz nieprzyjemnego zapachu a także stopniowe przywrócenie równowagi hydrolipidowej skórze.

PREPARATY POTRZEBNE DO WYKONANIA ZABIEGU:

- ampułka o działaniu ściągającym
- szampon do włosów z przefuszczać się skórą głowy

PRZEBIEG ZABIEGU:

1. Na czystą, suchą skórę głowy zaaplikować ampułkę zawierającą składniki aktywne o działaniu ściągającym, łagodzącym i odświeżającym.



2. Rozprowadzić ruchami okrężnymi do momentu, w którym zawartość ampułki pokryje całą skórę głowy. Masować, wykonując bardzo powolne, łagodne ruchy.



3. Opuszkami rozwartych palców obu rąk wywiera się delikatny nacisk zaczynając od linii włosów kierując się ku górze. Rozpocząć od boków głowy, następnie masować przód i przejść do tylnej części głowy.



4. Produkt pozostawić na włosach na 5 minut, po czym zemulgować i dokładnie spłukać.

5. Umyć włosy szamponem.

3.4. Przykładowy zabieg pielęgnacyjny na włosach farbowanych

Wykonanie zabiegu umożliwia zamknięcie łusek włosowych i przywrócenie naturalnego pH, dzięki czemu włosy stają się błyszczące, a kolor utrzymuje się na nich o wiele dłużej.

PREPARATY POTRZEBNE DO WYKONANIA ZABIEGU:

- szampon do włosów farbowanych
- maska utrwalająca do włosów po koloryzacji
- odżywka do włosów po koloryzacji

PRZEBIEG ZABIEGU:

FAZA I

Umyć włosy stosując szampon o odczynie kwaśnym i delikatnych właściwościach myjących z dodatkiem np. pantenolu i witaminy E. Szampon wmasować w skórę głowy i we włosy podzielone na pasma. Myć dwa razy. Po drugim myciu, włosy osuszyć i przystąpić do II Fazy zabiegu.

FAZA II

Maskę o kwaśnym pH, o konsystencji lekkiej emulsji, wzbogaconą składnikami roślinnymi, nanieść na wilgotne włosy. Preparat rozprowadzić bardzo dokładnie na długościach i końcach włosów, delikatnie masując pasmo po paśmie od nasady po końce. Preparat pozostawić na ok. 2-3 minuty. Następnie dokładnie spłukać letnią, bieżącą wodą.

FAZA III

Włosy spryskać od spodu odżywką do włosów po koloryzacji. Czynność wykonywać z odległości ok. 30-40 cm. Nie spłukiwać. Przystąpić do modelowania.

3.5. Przykładowy zabieg pielęgnacyjny zapobiegający wypadaniu włosów

Wykonanie zabiegu umożliwia wzbogacenie skóry w substancje wzmacniające cebulki i strukturę włosów.

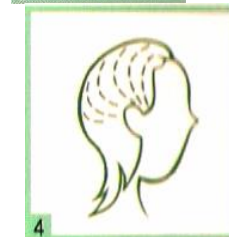
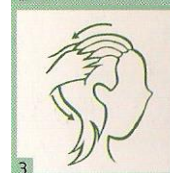
PREPARATY POTRZEBNE DO WYKONANIA ZABIEGU:

- żel zapobiegający wypadaniu włosów
- szampon przeciw wypadaniu włosów
- ampułki o działaniu stymulującym porost włosów
- pianka o działaniu ochronnym do czesania włosów

PRZEBIEG ZABIEGU:

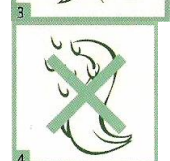
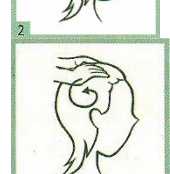
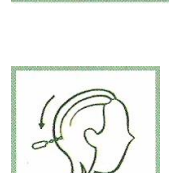
FAZA I

1. Na suchych włosach wyznaczyć wąskie, równoległe sekcje i rozprowadzić żel poprawiający mikrocyrkulację krwi w skórze głowy oraz wspomagający wchłanianie składników aktywnych w skórę głowy i we włosy.
2. Naniesiony produkt rozmasować lekko całymi dłońmi i opuszkami palców, rozpoczynając od czubka głowy i schodząc w dół oraz na boki. Czynność kontynuować ok. 3 minut.
3. Opuszkami palców lekko rozszerzonych, delikatnie naciskając, rozpocząć powolne ruchy (przypominające zgrabianie) od obwodu włosów nad czołem, aż do karku i po podstawę szyi.
4. Złączyć opuszki palców na środku czoła i masując, zejść po obu stronach czoła, sięgając kciukami obwodu włosów poniżej skroni, naciskając opuszkami punktowo. Ruchy wykonuje się od czoła do karku wzdłuż linii równoległych w odstępach ok. 2cm. Czynność powtórzyć co najmniej 3-krotnie.
5. Po zakończeniu masażu, dodać nieco wody i bez spłukiwania wykonać mycie szamponem zapobiegającym wypadaniu włosów. Podczas spłukiwania szamponu użyć nieco cieplejszej wody. Włosy osuszyć ręcznikiem.



FAZA II

1. Podzielić porost na cztery sekcje, otworzyć ampułkę zawierającą składniki aktywne, np. pantenol, olejki z oregano, lawendy, tymianku lub żeń-szenia i rozpocząć dozowanie preparatu kroplami na skórę w przedniej części głowy. Cały czas preparat wmasowywać delikatnie opuszkami palców w skórę głowy (zużyć ¼ fiołki).
2. Przejść do drugiej sekcji przedniej, wykonując tę samą czynność, zakończyć w tylnej części głowy.
3. Wykonać delikatny masaż opuszkami palców z zastosowaniem ruchów okrężnych. Czas trwania masażu to ok. 3 minuty.
4. Nie spłukiwać, przejść do trzeciej fazy zabiegu.



FAZA III

1. Odmierzyć ok. 2 – 3 porcje preparatu, rozprowadzić na skórę na nasadzie włosów (2-3cm od skóry głowy).
2. Przystąpić do czesania włosów.

3.6 Przykładowy zabieg odbudowy struktury włosów

Wykonanie zabiegu umożliwia odbudowanie struktury włosów, w szczególności: uszkodzonych łusek włosowych, włókien keratynowych. W efekcie włosy stają się miękkie, błyszczące i rozczesują się łatwo.

PREPARATY POTRZEBNE DO WYKONANIA ZABIEGU:

- szampon odbudowujący strukturę włosów
- maseczka odbudowująca strukturę włosów
- maseczka regenerująca
- odżywka odbudowująca

PRZEBIEG ZABIEGU:

FAZA I

1. Umyć włosy stosując 5 ml szamponu odbudowującego strukturę włosów, który zawiera kolagen, hydrolizowaną keratynę lub witaminę E. Skoncentrować się głównie na długości i końcach włosów. Następnie spłukać dużą ilością wody. Mycie wykonać dwukrotnie.

FAZA II

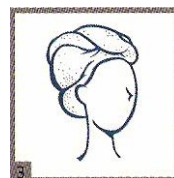
2. Do miseczki nałożyć odmierzoną ilość maseczki dobrana do długości i gęstości włosów.



3. Po umyciu włosów szamponem wilgotne jeszcze włosy podzielić na grube pasma i rozprowadzić na nich maskę pędzlem. Następnie masować włosy, zwracając szczególną uwagę na strefy najbardziej zniszczone.



4. Zebrać włosy w ciepły, wilgotny ręcznik i pozostawić na 10 minut. Zamiast kompresu można zastosować ok. 3 minutowe nagrzewanie włosów sauną lub suszarką hełmową.



5. Po upływie 10 minut spłukać obficie wodą i przystąpić do następnego etapu.



2. Wilgotne włosy podzielić na grube pasma i na pierwszym paśmie rozprowadzić porcję maski regenerującej (wielkości orzecha), masując delikatnie włosy na długości i końcach. Czynność powtórzyć na wszystkich pasmach.
3. Po rozprowadzeniu preparatu, włosy przykryć czepkiem na ok. 5-8 minut.
4. Po zakończeniu spłukać obficie wodą.

III. Literatura

1. Marek Z. *Fryzjerstwo*, wyd. WSiP, Warszawa 1991
2. Pr. Zbiorowa pod redakcją Sumirskiej Z., *Nowoczesne fryzjerstwo*, 1-sze wyd. P.P.H.U. "SUZI", Warszawa 2005
3. Pr. Zbiorowa pod redakcją Sumirskiej Z., *Nowoczesne fryzjerstwo*, 2-gie wyd. P.P.H.U. "SUZI", Warszawa 2010
4. Prochowicz Z. *Podstawy masażu leczniczego*, wyd. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1991
5. Zeszyt do pielęgnacji, Kemon