

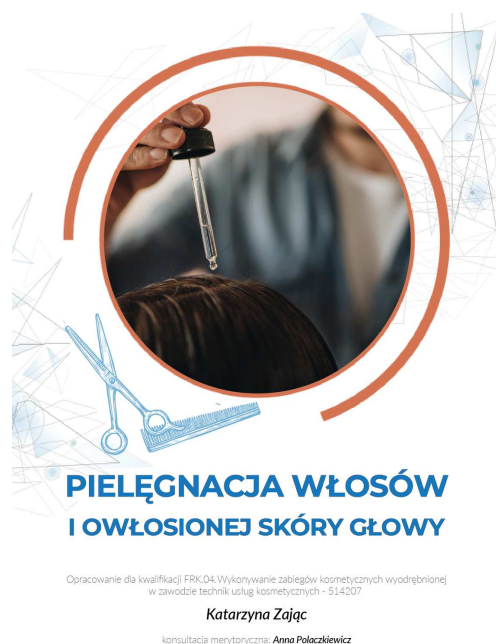


## E-BOOK – *Pielęgnacja włosów i owłosionej skóry głowy*

E-book dla e-zasobu FRK.04.4 - Pielęgnacja owłosionej skóry głowy

E-materiały do kształcenia zawodowego

## E-BOOK – *Pielęgnacja włosów i owłosionej skóry głowy*



Źródło: Akademia Finansów i Biznesu Vistula, licencja: CC BY-SA 3.0.

## E-book Pielęgnacja włosów i owłosionej skóry głowy

### SPIS TREŚCI

1. Ocena stanu włosów i skóry głowy
2. Aparaty do badania stanu włosów i skóry głowy
3. Cechy szczególne skóry głowy
4. Zabiegi pielęgnacyjne włosów
5. Zasady prawidłowego mycia włosów
6. Masaż owłosionej skóry głowy
7. Rodzaje zabiegów z użyciem preparatów pielęgnacyjnych
8. Specyfika preparatów do pielęgnacji włosów i skóry głowy
9. Substancje aktywne stosowane w preparatach pielęgnacyjnych
10. Trychologia we fryzjerstwie
11. Codzienna pielęgnacja skóry głowy
12. Bibliografia
13. Powiązane materiały multimedialne

Piękne, zadbane, gęste, zdrowe włosy są dumą, ale i ozdobą każdej kobiety. Zniszczone nie tylko pogarszają wygląd, ale także samopoczucie. Stan włosów zależy od wielu czynników –

hormonów, diety, ogólnego stanu zdrowia czy warunków atmosferycznych. Na to, w jakim stanie są włosy ma wpływ także odpowiednia pielęgnacja.

## Ocena stanu włosów i skóry głowy

Ocena stanu włosów i skóry głowy musi być przeprowadzona na włosach, które są suche, a poza tym nie były myte przynajmniej 24 godziny. Tylko obserwując włosy w takim stanie, możemy stwierdzić występujące anomalie. Stan skóry głowy jest uzależniony od produkcji łoju i stopnia złuszczenia naskórka. Skóra głowy może być sucha lub tłusta. Dodatkowo może się na niej znajdować łupież lub zmiany chorobowe. Aby stwierdzić, jaki jest stan skóry głowy, fryzjer rozdziela włosy, tworząc przedziałek, a potem lekko przesuwa po nim palcem. Jeśli na palcu pozostanie delikatna warstwa łoju, to można założyć, że klientka ma tłustą skórę głowy. Obecność łupieżu badamy w podobny sposób. Informacje te są potrzebne, by udzielić porady dotyczącej pielęgnacji i stylizacji, które pomogą zmniejszyć problemy.

Ocena stanu włosów zawsze należy przeprowadzić na podstawie stałego schematu, aby mieć pewność, że uwzględniliśmy wszystkie istotne punkty. Oceny można dokonać na podstawie: wywiadu z klientem, badania (wizualnego i manualnego) włosów i skóry głowy.					
Stan włosów	M mało zabrudzone codziennie	S silnie zabrudzone Kilka razy w tygodniu	R raz na tydzień	R rzadziej	
Stopień zabrudzenia: Częstotliwość mycia:					
Przyczyna:	S silne przetłuszczenie S silne pocenie	N nieznaczne przetłuszczenie S swędzenie	T tworzenie się łupieżu Z zanieczyszczenia zewnętrzne		
Stosowane preparaty					
Jakość włosów	S suche T tłuste śluziaste L lśniące (nie tłuste) B bez połysku G gębczasto-porowate L lamelwe i kruche M miękkie (łatwe do lamania) M miękkie (trudne do lamania) N normalnie sztywne T twarde i szkliste	N nasada	D długość	K końcówki	
Gęstość włosów	B bardzo gęste G gęstość przeciętna R rzadkie	P przód głowy	C czubek głowy	T tył głowy	B boki głowy
Średnica włosa	G grube (0,08 mm i więcej) N normalne (0,07 - 0,05 mm) C cienkie (0,04 mm i mniej)				
Poprzeczny przekrój włosa	O owalne N nieregularne (włos splątany) O okrągłe				
Skłębienie włosów	G gładkie	L lekko skręcone	M mocno skręcone	L loki	K kędzierzawe
Sprężystość i elastyczność	B bardzo dobra	Z zadawalająca	B brak		
Uszkodzenia włosów					
Nieprawidłowości					
Wypadanie włosów	N normalne (do 100 dziennie)	Z zwiększone			
Skóra głowy	S sucha R rany drapanie M miejscowe łysienie Z zwierzęce pasożyty W (wszy, gniady, roztocza)	N normalna Z zacerwieniona K kaszaki	T tłusta O osrodki łuszczyły G grzybiące	L łuskowata	
Poprzednie zabiegi	B bez wcześniejszych zabiegów T trwałe F farbowanie T tonowanie R rozjaśnianie P pasemka Z zabiegi domowe	N nasada	T trzon włosa	K końcówki	
Alergie					

Przykładowy schemat diagnozy stanu włosów i skóry głowy

Źródło: Akademia Finansów i Biznesu Vistula, licencja: CC BY-SA 3.0.

Wynik oceny włosów i skóry wpływa na wybór preparatów do pielęgnacji oraz na przeprowadzenie właściwej kuracji pielęgnacyjnej. Oprócz tego możemy stwierdzić inne nieprawidłowości.

[Powrót do spisu treści](#)

## Aparaty do badania stanu włosów i skóry głowy

Współczesne metody diagnostyki stosowane w chorobach włosów związane są w szczególności z badaniami mikroskopowymi łodygi i korzenia włosa oraz owłosionej skóry głowy. Można je podzielić na inwazyjne - biopsje skóry, półinwazyjne - trichogram oraz nieinwazyjne - fototrichogram, czyli badanie za pomocą kamery.

**Biopsja** - najbardziej inwazyjny z zabiegów polega na pobraniu fragmentu skóry, który wydaje się być zmieniony chorobowo. Pobrany fragment zostaje poddany analizie histologicznej, immunohistologicznej oraz ultrastrukturalnej pod mikroskopem. Dzięki biopsji mamy możliwość wykrycia stanów przedrakowych, nowotworów skóry, dermatoz o swoistym obrazie histologicznym, ale często o niecharakterystycznym obrazie klinicznym, a także chorób autoimmunologicznych.

**Trichogram** pozwala na ustalenie rodzaju utraty włosów. Stosowany jest w celu mikroskopowej oceny stanu korzeni włosów. Dzięki trichogramowi można zbadać stosunek ilościowy włosów z poszczególnych faz rozwojowych, znajdujących się w danym etapie cyklu włosowego. Na cykl wzrostu włosa składa się: faza anagenowa - okres wzrostu włosa trwa 2-7 lat i obejmuje 60-90% wszystkich włosów, faza katagenowa - okres zahamowania wzrostu i zaniku mieszka włosowego trwający 1-2 tygodnie i obejmujący 0,5-2% włosów oraz faza telogenowa trwająca 2-4 tygodnie, obejmująca 2-18% włosów i charakteryzująca się okresem spoczynku oraz kończąca się wypadnięciem włosa. Dzięki trichogramowi można również zdiagnozować problem nieprawidłowej budowy włosa, tj. obecność włosów pozbawionych warstw naskórkowych włosów.

**Fototrichogram** to badanie polegające na wygoleniu włosów do wysokości 1 milimetra na powierzchni jednego centymetra kwadratowego oraz wykonaniu zdjęcia. Po 48 godzinach (lub w razie potrzeby po 5-7 dniach) należy zrobić kolejne zdjęcie. Fotografie pomogą w ocenie gęstości i średnicy włosów, liczby włosów telogenowych i anagenowych oraz szybkości wzrostu. Kolejnym etapem badania jest analiza mikroskopowa obciętych trzonów włosów, która polega na ocenie średnicy włosa oraz sprawdzeniu obecności ewentualnych schorzeń, takich jak zgrubienia, przewężenia czy skręcenia.

Odmienną metodą jest **fototrichogram kontrastowy**. W przeciwieństwie do zwykłego fototrichogramu pozwala dodatkowo na wykrycie pozbawionych pigmentu, miniaturowych włosów, typowych dla łysienia androgenowego. Procedura badania różni się tym, że zdjęcia wykonywane są przed i zaraz po wykonaniu farbowania, co umożliwia wykrycie mniej ubarwionych włosów.

Przykłady aparatów stosowanych do diagnozy włosów i skóry głowy:

1. Mikrokamera trychologiczna
2. D'Arsonoval Derma Wand
3. Analizator włosów - diagnostyka skóry

[Powrót do spisu treści](#)

## Cechy szczególne skóry głowy

Przed przystąpieniem do zabiegów pielęgnacyjnych konieczna jest organoleptyczna ocena stanu skóry głowy. Wiele zmian, takich jak zranienia, blizny, kaszaki wymaga ostrożnego podejścia, aby nie zostały zranione i nie pękły. W przypadku stwierdzenia choroby zakaźnej, (np. grzybicy), należy zrezygnować z usług pielęgnacyjnych i odesłać klientkę do lekarza. Aby rozpoznać cechy szczególne, fryzjer starannie ogląda całą skórę głowy, tworząc co kilka centymetrów przedziałek grzebieniem o szeroko rozstawionych zębach i ostrożnie badając skórę palcami.

## Wrażliwość skóry głowy

Skóra głowy może reagować odmienną wrażliwością na takie bodźce jak nacisk, uderzenie, pocieranie czy chemikalia. Indywidualny poziom wrażliwości jest uzależniony od genetycznie uwarunkowanej wrażliwości receptorów znajdujących się w skórze. Podczas wykonywania usługi trzeba uwzględnić te czynniki, aby nie podrażnić skóry ani mechanicznie, ani chemicznie. Należy też wykluczyć nadwrażliwość skóry na składniki preparatów fryzjerskich poprzez wcześniejsze przeprowadzenie próby uczuleniowej.

## Alergie

Alergie najczęściej są diagnozowane przez dermatologa. Ponieważ w przypadku alergii skóra reaguje nadwrażliwością na najmniejsze ilości alergenu, zastosowanie substancji, na które klientka jest uczulona jest absolutnie zakazane.

[Powrót do spisu treści](#)

## Zabiegi pielęgnacyjne włosów

Pielęgnacja to bardzo szerokie pojęcie obejmujące zarówno codzienne czynności wykonywane w warunkach domowych, poprawiające stan włosów, jak i bardzo profesjonalne, specjalistyczne działania, możliwe do wykonania tylko w dobrze wyposażonym salonie. Pielęgnację można podzielić na działania doraźne, obliczone na zamaskowanie uszkodzeń i niedoskonałości oraz działania długofalowe, których efektem jest trwała poprawa stanu włosów.

Pielęgnacja włosów obejmuje czynności mechaniczne, takie jak rozczesywanie, czesanie, szczotkowanie, masaż oraz strzyżenie oraz działanie czynników chemicznych (użycie odpowiednich preparatów), których efekty są często długofalowe.

### Do działań pielęgnacyjnych należy zaliczyć:

- podstawowe czynności pielęgnacyjne, tak jak rozczesywanie, czesanie i szczotkowanie włosów;

- mycie – fizykochemiczne oczyszczanie włosów;
- zabiegi ochronne – działania profilaktyczne zabezpieczające włosy przed szkodliwym wpływem środowiska;
- kondycjonowanie – krótkotrwała poprawa stanu włosów;
- regeneracja – długoterminowa poprawa kondycji i stanu włosów;
- masaż – poprawa stanu skóry głowy (usunięcie napięcia mięśni podskórnych), jej odżywianie i dotlenianie, pobudzenie systemu mechanizmów wzrostu włosów, relaks;
- strzyżenie – szczególna forma pielęgnacji.

Dobór odpowiednich zabiegów pielęgnacyjnych, produktów oraz narzędzi i przyborów zależy od oceny rodzaju oraz kondycji włosów.

### **Rodzaje włosów:**

- Włosy normalne mają naturalny i zdrowy wygląd, są sprężyste, puszyste i błyszczące. Nie przetłuszczają się, nie rozszczepiają się na końcach, nie puszą, ani nie elektryzują nadmiernie i nie wymagają specjalnej troski. Łatwo ulegają wszelkim zabiegom. Zazwyczaj wymagają mycia 2-3 razy w tygodniu i stosowania lekkich odżywek, co pozwala utrzymać ich dobrą kondycję i chronić przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi. Włosy normalne są najbardziej odporne na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych.
- Włosy suche to włosy pozbawione połysku, trudne do układania, szorstkie w dotyku i często skłonne do elektryzowania. Mogą być wysuszone z natury (gruczoły łojowe skóry głowy produkują zbyt mało sebum - naturalnej warstwy lipidowej skóry) lub pod wpływem działania czynników zewnętrznych, takich jak chlorowana woda, słońce, wysoka temperatura czy źle wykonane zabiegi fryzjerskie. Włosy suche są niemalże całkowicie pozbawione otoczki tłuszczowej, która w sposób naturalny chroni rdzeń włosa przed utratą wilgoci. Mają też dużo mniej wody (poniżej 10%), niż włosy zdrowe, dlatego głównym fundamentem ich pielęgnacji jest odpowiednie nawilżanie. Dodatkowo ten typ włosów jest najbardziej podatny na uszkodzenia podczas suszenia i układania, dlatego też nie powinno się ich suszyć gorącym powietrzem, a prostownic i lokówek, używać tylko wtedy, gdy są wyposażone w regulację temperatury i zawsze nastawiać najniższą. Ponadto podczas stylizacji włosów suchych zalecane jest stosowanie kosmetyków termoochronnych.
- Włosy przetłuszczające się są tłuste, świecą się, często wyglądają na pozlepiane, a dodatkowo mają predyspozycje do łupieżu i wypadania. Przetłuszczanie się włosów jest często efektem nadmiernej produkcji sebum przez gruczoły łojowe. Sebum zatyka pory skóry głowy, uniemożliwiając jej normalne oddychanie, co powoduje obciążenie włosów. Dobrze dobrana pielęgnacja włosów przetłuszczających się polega na unormowaniu produkcji sebum. Takie włosy wymagają codziennego mycia oraz pielęgnacji z użyciem łagodnych kosmetyków, przeznaczonych specjalnie do skóry przetłuszczającej się, które działają przeciwbakteryjnie i normalizują wytwarzanie



sebum. Należy pamiętać, by w przypadku tłustych włosów racjonalnie stosować środki do stylizacji, ponieważ mają właściwości obciążające oraz mogą zatykać pory.

- Włosy zniszczone to zupełne przeciwieństwo włosów normalnych – ich łuski nie są ułożone dachówkowato, tylko rozchylone i połamane, dlatego też włosy są matowe – nie odbijają światła oraz mają zbyt mało wilgoci, przez są suche, szorstkie, łamliwe a także sztywne. Dodatkowo łatwo się plączą i są trudne do rozczesania. Takie włosy często są wynikiem źle przeprowadzonych lub zbyt częstych chemicznych zabiegów fryzjerskich, źle dobranych kosmetyków, nadmiernego działania słońca i warunków zewnętrznych, działania zbyt wysokiej temperatury pochodzącej z urządzeń do stylizacji oraz kontaktu ze słońcą lub chlorowaną wodą. Pielęgnując tego typu włosy, należy postawić przede wszystkim na regenerację, a więc ocalić uszkodzoną strukturę włosów. Ważne jest też przywracanie wilgotności i wygładzenie powierzchni włosa, co ułatwia rozczesywanie. Kosmetyki stosowane do pielęgnacji włosów zniszczonych powinny zawierać w swoim składzie proteiny, keratynę i witaminy. Należałoby też stosować systematycznie, np. 1-2 razy w tygodniu kuracje regeneracyjne w postaci ampułek, które dogłębnie wnikają we włosy i poprawiają ich kondycję.
- Włosy mieszane, podobnie jak cera mieszana, są gatunkiem włosów wymagających specyficznej pielęgnacji, ponieważ przetłuszczają się u nasady, a wysuszają i łamią na końcach. Ich pielęgnacja polega na uregulowaniu wydzielania sebum, a zarazem nawilżeniu włosa na całej jego długości. Ważne jest by podczas mycia i odżywiania dokładnie spłukiwać kosmetyki z głowy, co zapobiega przetłuszczaniu się ich u nasady. Od połowy długości włosów warto stosować odżywki nawilżające bez spłukiwania oraz wmasowywać specjalne olejki zatrzymujące wilgoć wewnątrz włosa.
- Włosy cienkie i delikatne na ogół są niezdyscyplinowane, trudne do układania i często nadmiernie się elektryzują. Ich cienka struktura może być uwarunkowana genetycznie lub być wynikiem silnego stresu, zaburzeń hormonalnych czy złej diety. Włosy tego typu są o 25% cieńsze niż włosy normalne, co daje wrażenie przerzedzenia. Włosy cienkie szybko tracą połysk i sprężystość, często łamią się i rozdławiają. Wymagają delikatnego mycia i wzmocnienia, jednak należy obchodzić się z nimi delikatnie, stosując lekkie preparaty do pielęgnacji. Najlepiej regenerują je nietłuste, zwiększające objętość odżywki oraz preparaty zagęszczające i pogrubiające.

[Powrót do spisu treści](#)

## Zasady prawidłowego mycia włosów

Istnieją różnorodne opinie na temat częstotliwości mycia włosów. Najważniejsze, aby włosy i skórę głowy traktować łagodnym środkiem myjącym. Jeśli ten warunek będzie spełniony, wtedy można włosy myć tak często, jak tylko się chce. Mycie włosów jest działaniem oczyszczającym i pielęgnującym. Zabieg wykonuje się w celu usunięcia zanieczyszczeń z powierzchni włosów, przygotowania włosów do zabiegu (strzyżenie, zabieg chemiczny,

stylizacja), usunięcia z włosów zbędnych substancji chemicznych lub przerwania reakcji chemicznej.

### **Można myć włosy następującymi metodami:**

1. Mycie na sucho – jeżeli skóra głowy nie może mieć kontaktu z detergentami i wodą, stosuje się pudry o silnych właściwościach higroskopijnych. Preparat nanosi się na skórę głowy i włosy, pozostawia na 10–15 minut ( w tym czasie wchłania zanieczyszczenia), a następnie usuwa za pomocą grzebienia o gęsto rozstawionych zębach.
2. Mycie na mokro szamponami detergentowymi jest najczęściej stosowanym sposobem mycia włosów. Może być wykonywane dwoma sposobami - do przodu lub do tyłu. Sposób wyznacza kierunek odchylenia głowy.
3. Mycie na mokro z aplikatorem to zabieg przebiegający tak, jak podstawowe mycie włosów. Różnica polega na dużym rozcieńczeniu szamponu z wodą w aplikatorze w stosunku 1 do 10 i nakładaniu preparatu równomiernie na całej powierzchni owłosionej skóry głowy. Sposób ten jest przeznaczony dla osób o wrażliwej skórze głowy.
4. Mycie włosów ziemią lawową to sposób oczyszczania włosów pochodzący z Afryki Północnej. Jest to doskonały środek myjący dla alergików i osób z problemami skóry. Działa łagodnie, ponieważ nie zawiera ani konserwantów, ani środków powierzchniowo czynnych. Aby wykonać zabieg mycia z użyciem ziemi lawowej, należy zmieszać jej 1-2 łyżki z około 100 ml ciepłej wody. Wraz z delikatnym masażem roznosi się gliniastą masę, która zbiera zabrudzenia. Koniec zabiegu to staranne spłukanie całej masy wodą.

### **Przebieg mycia włosów i skóry głowy w salonie fryzjerskim**

Przed przystąpieniem do mycia należy wykonać diagnozę stanu włosów i na tej podstawie dobrać odpowiedni preparat, a następnie zdezynfekować umywalkę i własne ręce oraz zabezpieczyć ubranie klienta przez zachlapaniem wodą. Kolejny krok to zmoczenie włosów bieżącą, ciepłą wodą oraz przygotowanie szamponu. Niewielką ilość szamponu rozciera się w dłoniach z wodą, a następnie nanosi się go na włosy klienta i wmasowuje w mokre włosy ruchami płynnymi i delikatnymi, zgodnie z kierunkiem wzrostu włosa. Nie należy mocno trzeć włosów, aby nie uszkodzić ich powierzchni.

Długie włosy myje się od końców po nasadę, tłuste włosy – od nasady po końce. Do płukania należy użyć ciepłej (ale nie gorącej) wody, która skutecznie spłukuje szampon wraz z zanieczyszczeniami. Po spłukaniu szamponu, na włosy należy nanieść odżywkę, rozprowadzając ją delikatnie od połowy długości aż po końce włosów i zostawić na maksymalnie 5 minut, aby mogła zadziałać. Odżywkę należy spłukać chłodną lub zimną (ale nie lodowatą) wodą, co pozwoli na zamknięcie łusek włosa. Po spłukaniu odżywki, na włosy należy nałożyć ręcznik (pocieranie może uszkodzić łuski włosów), a po jego zdjęciu rozczesać włosy grzebieniem. Ostatni etap to uprzątnięcie i dezynfekcja stanowiska pracy.

[Powrót do spisu treści](#)



## Masaż owłosionej skóry głowy

Masaż skóry głowy jest ważnym zabiegiem – umożliwia klientowi odprężenie oraz wzmacnia działanie preparatów pielęgnujących. Warto wiedzieć, że zła kondycja skalpu może zniwelować efekty nawet najlepiej dobranej kuracji pielęgnacyjnej. Masaż ręczny skóry głowy wykonywany w salonach fryzjerskich ma formę zabiegu pielęgnacyjnego lub relaksacyjnego. Jest przeprowadzany w celu regulacji pracy gruczołów łojowych, stymulacji krążenia w naczyniach krwionośnych oraz zredukowania napięcia skóry. Pomaga też środkom odżywczym i stymulującym lepiej wnikać w skórę głowy.

Masaże można podzielić na lecznicze, pielęgnacyjne lub relaksacyjne. Ze względu na możliwość wykonania wyróżnia się także masaże klasyczne (ręczne) oraz przeprowadzane za pomocą aparatu wibracyjnego emitującego wiązki prądu o dużej częstotliwości (tzw. prądy d'Arsonvala).

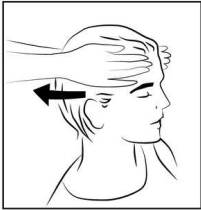
### Rodzaje masażu

1. Masaż podstawowy o właściwościach relaksacyjnych, zawiera wszystkie techniki masażu. Wykonuje się go podczas mycia w celu rozluźnienia mięśni skóry głowy.
2. Masaż złuszczący o właściwościach przeciwłupieżowych i oczyszczających stosuje się do głowy z łupieżem czy innymi zanieczyszczeniami. Taki zabieg odświeża skórę głowy i usuwa pozostałości produktów do pielęgnacji. Zapobiega też nawrotom łupieżu.
3. Masaż kondycjonująco–leczniczy to masaż, podczas którego stosuje się specjalne preparaty dobrane do problemu skóry głowy. Ruchy palców także powinny pomóc w osiągnięciu określonego efektu. Zabiegi składają się z kilku etapów – aplikacji i rozprowadzenia produktu po skórze czy włosach, masażu oraz spłukania produktu z włosów.

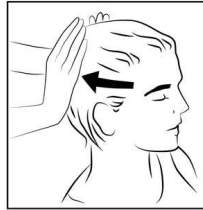
### Jak wykonać masaż klasyczny?

Masaż klasyczny wykonujemy całą dłonią lub palcami, stosując następujące ruchy:

- głaskanie – pierwszy i ostatni ruch opuszkami palców lub całą dłonią (najdelikatniejszy ruch masażu);
- rozcieranie – ruchami kolistymi lub półkolistymi wzdłuż kierunku ułożenia mięśni;
- ugniatanie – uciskanie wybranego miejsca opuszkami palców wzdłuż mięśni;
- oklepywanie – silny impuls mechaniczny polegający na wykonywaniu szybkich, krótkich uderzeń z bliskiej odległości;
- wibracje – delikatne, rytmiczne ruchy wprowadzające tkanki w ruch drgający.



1. Przesunąć dłonie od płatków skroniowych przez boki...



2. ...aż do tylnej części głowy...



3. ...następnie same palce przesunąć w dół przed uszami w kierunku szyji...



4. ...przesunąć dłonie (lekk naciskając) w kierunku karku, palce przesunąć na ramiona i zatrzymać na nich całe dłonie przez chwilę lekko uciskając.



5. **Masaż Czoła**  
Masujemy czoło opuszkami palców przesuwając je od linii brwi ku górze.



6. **Masaż wzdłuż przedziałków**  
Opierając jedną rękę na karku palcami drugiej przesuwamy wzdłuż przedziałków od środka głowy w kierunku karku.



7. **Łagodny ucisk dłońmi**  
Dotykając jedną dłonią potylicy podeprzeć głowę jednocześnie lekko naciskając drugą dłonią czubek głowy.

8. **Masaż podstawowy**  
na zakończenie powtórzyć układ masażu podstawowego (1-4)

Elementy masażu podstawowego

Źródło: Akademia Finansów i Biznesu Vistula, licencja: CC BY-SA 3.0.

Wykonujemy go podczas mycia włosów lub jako samodzielny zabieg pielęgnacyjny. Kierunek ruchów w czasie masowania powinien być zgodny z ułożeniem mięśni głowy, które znajdują się w pięciu podłużnych pasmach (od czoła do karku) i pionowych na skroniach. Na efektywność masażu ma wpływ szybkość ruchów masujących, siła nacisku, liczba powtórzeń wybranego ruchu oraz rodzaj preparatu stosowanego do masażu. Czas trwania zabiegu może być różny w zależności od tego, jakie chcemy uzyskać efekty oraz od rodzaju problemu ze skórą głowy. Najczęściej jest to 5–7 minut, ale może też trwać dłużej – nawet 15 minut. Rozróżniamy wiele metod i technik wykonania masażu ręcznego. Wybór zależy od umiejętności manualnych fryzjera oraz od samopoczucia fizycznego i psychicznego klienta.

## Jak krok po kroku wykonać masaż złuszcający?

1. Preparat złuszczący nakładamy na suchą skórę głowy sekcja po sekcji.
2. Preparat rozprowadzamy po skórze głowy delikatnymi okrężnymi ruchami.
3. Opuszkami palców dłoni umieszczonych z jednej i drugiej strony głowy masujemy głowę szybkimi, delikatnymi okrężnymi ruchami w celu złuszczenia naskórka. Należy zacząć z boków głowy, potem przejść do przodu i tyłu. Na koniec kciukami masujemy obszar potylicy. Masaż trwa 2 minuty.
4. Preparat pozostaje na włosach kilka minut. Następnie na głowę nakładamy trochę wody, tworząc emulsję i masujemy całość, a następnie spłukujemy. W celu dokładnego usunięcia złuszczonej resztki stosujemy specjalny szampon, dobrany do potrzeb klienta.



Masaż złuszczający

Schemat masażu złuszczającego

Źródło: Akademia Finansów i Biznesu Vistula, licencja: CC BY-SA 3.0.

## Jak wykonać różne rodzaje masażu kondycjonująco-leczniczego?

1. **Masaż przywracający równowagę hydrolipidową**, czyli masaż o właściwościach regulujących, stosuje się do skóry wydzielającej zbyt dużo sebum, wykonujemy w opisany niżej sposób.

- Najpierw nakładamy na suchą skórę głowy preparat ściągający i odświeżający.
- Preparat rozprowadzamy po skórze łagodnymi, powolnymi, okrężnymi ruchami.
- Opuszkami palców delikatnie naciskamy skórę głowy, zaczynając od linii włosów, a następnie kierując się ku górze. Masaż rozpoczynamy od boków głowy, przemieszczając dłonie w przód i w tył. Na zakończenie każdego ruchu dłonie przenosimy od linii włosów w kierunku czubka głowy.
- Produkt pozostawiamy na włosach kilka minut, po czym nakładamy na głowę trochę wody, tworząc emulsję i masujemy całość, po czym myjemy głowę szamponem dopasowanym do potrzeb klienta.

2. **Masaż aromaterapeutyczny** polega przede wszystkim na głaskaniu i ugniataniu głowy w okolicach skroni. Do przeprowadzenia zabiegu używamy olejków eterycznych rozpuszczonych w substancjach oleistych. Do masażu stosujemy miksturę złożoną z maksymalnie pięciu różnych olejków, najlepiej mających różne właściwości. Przed rozpoczęciem masażu myjemy głowę szamponem i osuszamy włosy ręcznikiem. Następnie kciukami obu rąk masujemy kolejno trzy punkty na karku – każdy po pięć sekund. Możemy w ten sposób masować również ramiona. Następnie dawkujemy preparat przeznaczony do masażu i rozprowadzamy go na włosach ruchami głaskania. Ruchy powinny być powolne, a dłonie płasko przylegać do głowy. Po rozprowadzeniu preparatu przystępujemy do masażu właściwego, składającego się z sześciu faz.

- Masaż obrysu czoła – drugim i trzecim palcem jednej dłoni masujemy kontury czoła, wykonując ruchy w kształcie litery N. Przesuwamy się w kierunku szczytu głowy, kontynuując ten sam ruch.
- Masaż całej powierzchni głowy – kciuki układamy na skroniach, a pozostałymi palcami obu rąk wykonujemy koliste, delikatnie uciskające ruchy, przesuwając się stopniowo w kierunku szczytu głowy. W ten sposób masujemy całą powierzchnię głowy.

- Oklepywanie w kierunku od czoła do karku – zewnętrznymi krawędziami obu dłoni lekko oklepujemy głowę w kierunku od czoła do karku, a następnie od ucha do ucha i wzdłuż ramion. Małe palce obu rąk powinny być w czasie oklepywania odchylone w dół, tak aby mogły sprężynować.
- Ugniatanie w kierunku od ucha do ucha – opuszkami palców obu rąk lekko ugniatamy skórę głowy, wykonując ruchy zygzakowate w kierunku od ucha do ucha. W ten sposób masujemy całą głowę w kierunku karku.
- Masaż dłońmi ułożonymi w kształt kuli – obie dłonie układamy w kształt kuli tak, aby w środku powstała wolna przestrzeń. Kładziemy je na części ciemieniowej głowy. Kostki mają uciskać skórę głowy. Dłonie przesuwamy po części ciemieniowej głowy, następnie na tył głowy i dalej w kierunku karku i ramion.
- Faza końcowa – ręce przekładamy płasko do skroni głowy i spokojnymi ruchami gładzimy głowę od konturu czoła w kierunku karku i ramion.

Najczęściej stosowane olejki wraz z ich działaniem znajdują się w poniższej tabeli.

Olejek eteryczny	Działanie terapeutyczne
bazyliowy	pobudzające, przeciwbólowe
bergamotowy	antystresowe
cyprysowy	uspokajające, przeciwbólowe
cytrynowy	łagodzące napięcie nerwowe
eukaliptusowy	łagodnie pobudzające
lawendowy	uspokajające
limetkowy	antydepresyjne
mandarynkowy	pobudzające
różany	uspokajające
rozmarynowy	pobudzające

Ograniczeniami do wykonania masażu z olejkami są stany zapalne skóry głowy, nadczynność gruczołów łojowych oraz bardzo zniszczone włosy. Ponadto masażu aromaterapeutycznego nie wykonuje się u kobiet w ciąży i karmiących oraz u alergików.

3. **Masaż za pomocą prądów d'Arsonvala** przeprowadza się w salonach fryzjerskich bardzo rzadko. Jest zalecany w leczeniu łojotoku. Zabieg wykonujemy za pomocą elektrod kondensatorowych wykonanych z węgla lub grafitu bądź też elektrod szklanych (pelot), kształtem przypominających grzebienie. Peloty mają wtopioną metalową elektrodę i są wypełnione gazem szlachetnym. Kiedy stykają się ze skórą, następuje iskrzenie (wyładowanie elektryczne), podczas którego produkowany jest ozon działający dezynfekująco i bakteriobójczo. Wykonując darsonwalizację owłosionej skóry głowy,

należy początkowo stosować niskie natężenie prądu i z czasem je zwiększać, tak aby klient stopniowo przyzwyczał się do lekkiego szczypania, mrowienia i zapachu ozonu.



### ***Masaż za pomocą prądów d'Arsonvala***

Masaż za pomocą prądów d'Arsonvala

Źródło: Akademia Finansów i Biznesu Vistula, licencja: CC BY-SA 3.0.

### **Jakie efekty daje masaż skóry głowy?**

Masaż skóry głowy pobudza krążenie, dzięki czemu odżywcze składniki zawarte w preparatach lub olejkach szybciej wnikną w głębsze warstwy skóry. Dodatkowo złuszcza on martwy naskórek i pobudza cebulki, dzięki czemu już po kilku tygodniach regularnego masowania głowy można zauważyć znaczną poprawę, jeśli chodzi o wypadanie włosów. Po około 2 lub 3 miesiącach spodziewać się można pierwszych „baby hairs” – czyli włosów, które właśnie zaczęły rosnąć na głowie. Jeśli na początku odczujemy odwrotny efekt, nie należy się tym przejmować. Zwiększone wypadanie zaraz po rozpoczęciu zabiegu jest naturalne. Masaż pomaga usunąć stare i osłabione włosy, które wkrótce i tak by wypadły. Zagęszczenie włosów nie jest jednak jedynym z pożądanych efektów masażu głowy. Inne z nich to:

- odprężenie;
- zmniejszenie stresu;
- rozluźnienie mięśni;
- ulga w bólach głowy lub karku.

Natomiast, jeśli po regularnym stosowaniu masażu, dolegliwości nie ustępują, a wciąż zmagamy się z nadmiernym wypadaniem włosów, należy skonsultować się z lekarzem a najlepiej wykonać badania okresowe.

[Powrót do spisu treści](#)

## Rodzaje zabiegów z użyciem preparatów pielęgnacyjnych

W pielęgnacji chemicznej, czyli takiej, gdzie stosuje się preparaty fryzjerskie o charakterze pielęgnacyjnym, wyróżnia się następujące typy pielęgnacji:

- ramowa – obejmująca czynności pielęgnacyjne wykonywane w salonie. Polaga na zastosowaniu pakietu usług z zastosowaniem specjalistycznych preparatów opracowywanych przez profesjonalne firmy fryzjerskie. Zabiegi pielęgnacyjne wymagają specjalnego przeszkolenia i uzyskania odpowiednich certyfikatów potwierdzających umiejętności fryzjera.
- ochronna – wspierająca zabiegi chemiczne,
- profilaktyczna – przeprowadzana często w domu, między wizytami w salonie,
- kompleksowa – pełna pielęgnacja wykonywana w salonie i w domu.

Pielęgnacja mająca na celu **ochronę włosów**, przeprowadzana jest przed zabiegami chemicznymi czy termicznymi. Na włosy nakładane są specjalne substancje mające działanie osłaniające przed działaniem agresywnych substancji chemicznych, takich jak płyny do trwałej ondulacji, rozjaśniacze oraz przed wpływem wysokiej temperatury (np. podczas zabiegu prostowania włosów prostownicą).

Pielęgnacja mająca na celu **profilaktyczną ochronę włosów** zabezpiecza tymczasowo włosy przed działaniem szkodliwych czynników zewnętrznych, takie jak promienie UV, wolne rodniki, kurz, woda morska czy chlorowana.

**Pielęgnacja profilaktyczna** obejmuje też tak zwane kondycjonowanie włosów, którego celem jest krótkotrwała poprawa ich wyglądu. Kondycjonowanie to nic innego, jak domowe mycie włosów odpowiednim szamponem oraz nakładanie odżywki dobranej do rodzaju i stanu włosów i skóry głowy. Po nałożeniu produktu można przykryć głowę foliowym czepkiem lub ręcznikiem i delikatnie podgrzać suszarką.

Kondycjonowanie jest zabiegiem tymczasowym i ma na celu poprawę wyglądu zewnętrznej warstwy włosów. Nakładając na włosy odżywkę, należy pamiętać, aby nie wydłużać czasu trzymania preparatu na włosach, ponieważ może to prowadzić do ich przeciążenia i wysuszenia. Celem kondycjonowania jest wygładzenie łusek włosowych, uzupełnienie niedoborów w zewnętrznej warstwie włosa, nawilżenie ich oraz zubożenie ujemnych ładunków gromadzących się na powierzchni włosów, dzięki czemu przestają się one elektryzować.

**Pielęgnacja kompleksowa** obejmuje regenerację włosów, czyli działanie nastawione na długotrwałą poprawę ich stanu w warstwie zarówno zewnętrznej, jak i wewnętrznej.

Zabiegi regeneracyjne przeprowadza się na włosach uszkodzonych i zniszczonych zarówno czynnikami zewnętrznymi (słońcem, działaniem wysokiej temperatury czy słońcem i chlorowanej wody), jak i agresywnymi zabiegami chemicznymi.



Celem regeneracji jest zmniejszenie ubytków w strukturze włosów oraz regeneracja ich uszkodzonych fragmentów, a także poprawa ich wytrzymałości, elastyczności i sprężystości. Regenerację przeprowadza się regularnie i powtarza co jakiś czas, ponieważ żaden preparat nie odbuduje uszkodzonych włosów na stałe. Ubytki można jedynie “zakleić”, tak aby zniszczone włosy przez pewien czas wyglądały zdrowo.

<b>Stan włosów</b>	<b>Częstotliwość stosowania środków regenerujących</b>
włosy normalne	Jeden zabieg co 4 – 6 tygodni.
włosy suche	Jeden zabieg co 3 – 4 tygodnie.
włosy suche ze zniszczeniami mechanicznymi	W pierwszej fazie regeneracji wykonujemy jeden zabieg co 2 – 3 tygodnie, później co 3 – 4 tygodnie.
włosy zniszczone zabiegami chemicznymi	W pierwszej fazie regeneracji wykonujemy jeden zabieg co 1 – 2 tygodnie, później stopniowo zmniejszamy częstotliwość zabiegów, w zależności od stanu włosów.
włosy silnie zniszczone zabiegami chemicznymi	W pierwszej fazie regeneracji wykonujemy zabieg 2 – 4 razy w tygodniu, a następnie raz w tygodniu.

Wykonując zabiegi regeneracyjne, należy pamiętać o tym, że nie mogą one być przeprowadzane zbyt często. Nadwyżka substancji czynnych na powierzchni włosów powoduje powstanie trudnego do zmycia tak zwanego filmu, czyli warstwy, która oblepia łodygi włosów i obciąża je. Nadmiar zabiegów regeneracyjnych może doprowadzić także do pojawienia się reakcji alergicznej skóry głowy. Tabela 3.

Zasady pielęgnacji różnych rodzajów włosów przedstawiono w poniższej tabeli.

<b>Rodzaj włosów</b>	<b>Polecane szampony</b>	<b>Mycie</b>	<b>Kondycjonowanie</b>	<b>Regeneracja</b>
Włosy suche z uszkodzeniami	Należy stosować szampony delikatnie myjące.	Podczas mycia należy stronić od rozciągania i pocierania włosów.	Odżywki o działaniu nawilżającym i ochronnym powinny być stosowane po każdym myciu.	Preparaty nawilżające i odbudowujące ubytki powinny być stosowane co najmniej raz w miesiącu.

Włosy przetłuszczające się	Należy stosować szampony o delikatnych właściwościach myjących.	Podczas mycia nie wolno masować skóry głowy. Powinno się także myć włosy według do potrzeb, nawet codziennie.	Odżywki nie powinno nakładać się na włosy przy nasadzie. Warto stosować preparaty w formie roztworów (lotiony, toniki).	Nie wykonuje się.
Włosy zniszczone zabiegami chemicznymi	Szampon o delikatnych właściwościach myjących.	Podczas mycia należy delikatnie masować skórę głowy, aby pobudzić krążenie krwi.	Odżywki z formułą chroniącą efekty zabiegu oraz o działaniu ochronnym muszą być używane po każdym myciu.	Preparaty odbudowujące struktury keratynowe włosa oraz ampułki odżywiające włosy muszą być stosowane co najmniej raz w miesiącu.

[Powrót do spisu treści](#)

## Specyfika preparatów do pielęgnacji włosów i skóry głowy

**Preparaty profilaktyczne i ochronne** to preparaty w formie emulsji i roztwory działające tylko na powierzchni włosów. Substancje aktywne odkładają się na łuskach, tworząc powłokę izolującą włókna włosa przed czynnikami szkodliwymi, takimi jak promienie UV, wolne rodniki, kurz, chlor w wodzie basowej czy sól w wodzie morskiej. Włosy pod ich wpływem nie płączą się i łatwo rozczesują.

**Preparaty kondycjonujące** to balsamy lub odżywki przeznaczone do codziennego użytku. Zawierają substancje aktywne doraźnie działające na powierzchni włosa. Uzyskany dzięki ich działaniu stan włosów utrzymuje się tylko do pierwszego mycia. Włosy po zastosowaniu środków kondycjonujących są puszyste, miękkie, elastyczne i ładnie błyszczą.

**Preparaty regenerujące** to kremy, maski i odżywki. Na długo poprawiają strukturę włosów. Zawierają składniki aktywne, przenikające do wnętrza włosa. Wnikają w cement międzykomórkowy, substancję uszczelniającą w korze i łańcuchy keratynowe. Efekty

działania środków regenerujących zauważalny jest dopiero po dłuższym stosowaniu. Włosy stają się bardziej wytrzymałe mechanicznie, lepiej nawilżone i odżywione.

**Preparaty stymulujące i regulujące procesy fizjologiczne przeznaczone do wcierania w skórę głowy** to płyny, lotiony i ampułki. Zawierają dużą ilość substancji aktywnych. Leczących różne schorzenia. Wzmacniają, odżywiają i stymulują wzrost włosów. Usprawniają procesy odnowy naskórka, poprawiają ukrwienie skóry głowy i mieszków włosowych oraz przyspieszają porost i zmniejszają wypadanie włosów. Mogą też normalizować pracę gruczołów łojowych oraz leczyć schorzenia skóry głowy (m.in. łupież) poprzez zmniejszenie działania grzybów drożdżakowatych.

## Substancje aktywne stosowane w preparatach pielęgnacyjnych

Substancja aktywna jest substancją chemiczną, która ma wpływać na funkcjonowanie skóry. W kosmetykach ma odpowiadać za to, jak działa dany kosmetyk. Do jej głównych zadań należy nawilżanie, zwiększanie sprężystości i ogranicza starzenie skóry.

Wyróżniamy trzy grupy substancji aktywnych:

- substancje aktywne działające na powierzchni warstwy skóry i włosów, które odpowiadają za nawilżanie i ochronę;
- substancje aktywne, które docierają do głębszych warstw skóry;
- substancje aktywne działające na komórki.

## Witaminy:

1. Wit. A (jako retinol i betakaroten) - normalizuje tworzenie się keratyny, wpływa na prawidłowość metabolizmu nabłonka skóry, do których należą również zrogowaciałe komórki macierzy włosa.
2. Wit. E ( tokoferol) – jest silnym antyoksydantem zwalczającym wolne rodniki, dzięki temu chroni naczynia włosowate, dostarczając włosom składniki odżywcze przed uszkodzeniem. Rozszerza ona cienkie naczynia włosowate, co ułatwia zaopatrzenie mieszków włosowych drogą krwi.
3. Wit. H (biotyna) - jest niezwykle ważna dla skóry, włosów i paznokci, bierze udział w przemianie aminokwasów, pomaga w przemianie białka, ma działanie odmładzające, pobudza produkcję keratyny. Niedobór biotyny ma ścisły i niekorzystny wpływ na włosy – brak tej witaminy prowadzi do zwiększonego wypadania włosów. Odpowiedzialnych za to może być kilka czynników:
  - biotyna bierze aktywny udział w metabolizmie tłuszczów. Brak czy niedobór biotyny zaburza ten proces;
  - witamina H hamuje wydzielanie się łoju, oddziałując na gruczoły łojowe na skórze głowy. Natomiast łojotok bywa jedną z przyczyn łysienia.

- witamina H jest źródłem siarki, która jest niezbędna w procesie tworzenia kreatyniny – budulca włosów;
  - biotyna ma znaczenie dla prawidłowej pracy tarczycy – jej zaburzenia również mogą być przyczyną wypadania włosów. Oczywiście, niedobór biotyny to tylko jedna z wielu potencjalnie możliwych przyczyn wypadania włosów. Zanim zaczniemy intensywną suplementację witaminy H, należy skorzystać z porady lekarza specjalisty – trychologa.
4. Witaminy z grupy B – biorą udział w procesie oddychania komórkowego. Uczestniczą w najważniejszych procesach syntezy budulca komórkowego bardzo ważnego dla wzrostu i regeneracji tkanek. Dlatego mają kluczowe znaczenie dla tempa wzrostu, prawidłowej budowy i urody włosów.
- B1 (tiamina) - dzięki niej komórki wytwórcze macierzy włosów są zaopatrywane w niezbędną energię. Bierze udział w metabolizmie ważnym dla syntezy aminokwasów budujących wzrost tkankowy korzenia włosa. Dlatego zalecana jest w sytuacji zahamowania wzrostu bądź wypadaniu włosów.
  - B3 (wit. PP, niacyna) - jest odpowiedzialna za dostawy energii dla wzrostu włosów, jak i za prawidłową budowę łożyska włosa. Polepsza ukrwienie skóry i kondycję włosów.
  - B5 (kwas pantotenowy) - poprawia stan włosów, jej niedobór powoduje wypadanie włosów, przedwczesną siwiznę, łysienie. Zbawiennie wpływa na sebum służące ochronie skóry i włosów przed parowaniem wody i przesuszeniem oraz toksycznymi czynnikami zewnętrznymi (promienie UV, kurz).
  - B6 (pirydoksyna) – hamuje wypadanie włosów
  - B12 (kobalamina) - powoduje niedokrwistość, której może towarzyszyć wypadanie włosów. Zbyt mała ilość tej witaminy może spowodować rozjaśnienia włosów.

## Ekstrakty roślinne

1. Pokrzywowy - jest ważnym źródłem wielu cennych i łatwo przyswajalnych substancji, które wpływają na prawidłowy wygląd włosów. Wzmacnia włosy i zapobiega ich wypadaniu, zapobiega przetłuszczaniu się włosów, działa przeciwłupieżowo, nadaje włosom połysk.
2. Szałwiowy - działa przeciwzapalnie, ściągająco i bakteriobójczo. Zapobiega grzybiczy skóry głowy. Zarządza pracą gruczołów łojowych. Przy dłuższym stosowaniu lekko przyciemnia włosy.
3. Brzozowy - działa odżywczo i regenerująco, włosy stają się witalne, a także gładkie i sprężyste.
4. Papajowy - działa nawilżające na włosy i oraz chroni je przed wysuszeniem.

## Proteiny

Proteiny to inaczej białka proste. Białka, w tym proteiny, są bardzo ważnym składnikiem odżywczym dla człowieka, są głównym elementem budulcowym tkanek, pełnią rolę

transportową a także wspierają układ odpornościowy. U człowieka stanowią około 20% masy ciała.

1. Białka jedwabiu rozpuszczalne w wodzie – tworzą na powierzchni włosów film ochronny, zmniejszają szorstkość włosów, wygładzają i nawilżają.
2. Keratyna – zawiera wszystkie aminokwasy zawarte we włosach i paznokciach, jest łatwo przyswajalna. Stosowana w kosmetykach (odżywkach do włosów) – wzmacnia, odbudowuje strukturę włosów, nawilża i nadaje połysk oraz zdrowy wygląd.
3. Elastyna – to substancja biologicznie czynna, wchodzi w skład kosmetyków do pielęgnacji zarówno skóry jak i włosów. Łatwo przenika w głąb skóry, wpływa na jej elastyczność. Wykazuje zdolność pobudzania wzrostu włosów, nadaje im miękkość, poprawia rozczesywanie. Zapobiega oddziaływaniu szkodliwych czynników środowiskowych.

## **Substancje czynne wcierek do włosów**

Wcierki do włosów to preparaty, które mają na celu poprawę ich kondycji i skóry głowy. Stosuje się je przede wszystkim przy osłabionych i nadmiernie wypadających włosach, opłaca się je stosować do pielęgnacji włosów przetłuszczających się.

Wcierki do włosów to płynne preparaty, które aplikuje się na skórę głowy po myciu – zwykle za pomocą atomizera lub pipety – a następnie dokładnie je wmasowuje. Sposób ten nie tylko gwarantuje znakomite wchłanianie się preparatu, ale też poprawia ukrwienie skóry głowy.

Po wcierkę do włosów warto sięgnąć, aby przyspieszyć wzrost włosów, zmniejszyć ich wypadanie, zapobiec tworzeniu się łupieżu.

Kosmetyk ten warto włączyć do codziennej pielęgnacji w przypadku szczególnie suchej lub tłustej skóry głowy. W skład wcierek wchodzi różnego rodzaju substancje aktywne, m.in. roślinne ekstrakty lub kofeina.

## **Wcierki na wypadanie włosów**

Wypadanie włosów może być skutkiem anemii, kłopotów z tarczycą, nieprawidłowego poziomu prolaktyny lub androgenów. Może się okazać, że to reakcja organizmu na silny stres. Wcierki mogą być uzupełnieniem leczenia. W skład wielu z nich wchodzi aminexil, czyli substancja działająca w samym mieszkcu włosowym, poprawiająca osadzenie się w nim włosa.

Wcierki do skóry głowy spotykamy pod różnymi nazwami – np.: z lotionami, tonikami, kuracjami w ampułkach, olejkami do skóry głowy itp. Rodzaje wcierek dzielą się ze względu na działanie.

Poniżej wymienione są przykładowe składniki, które stosowane są przy problemach z owłosieniem skóry głowy:

- wypadanie włosów i przyspieszenie ich wzrostu – guarana, żeń-szeń, kasztanowiec, kozieradka, mentol, czarna rzepa, pokrzywa, skrzyp polny czy łośnian – każdy z tych składników to bogactwo substancji wzmacniających osłabione cebulki włosów;
- łupież – tymianek, szalwia, rozmaryn, pokrzywa – pomagają przywrócić równowagę mikroflory skóry i regulują jej funkcje;
- sucha skóra głowy – aloes, pigwa, malwa, opuncja figowa – przywracają równowagę hydrolipidową naskórka i wspaniale łagodzą podrażnienia towarzyszące suchości skóry;
- nadmierne wydzielanie sebum – szalwia, tymianek, lawenda, eukaliptus, olejek z drzewa herbacianego czy olejek neem – działają regulująco na pracę gruczołów łojowych i skutecznie przeciwdziałają powstawaniu tłustego łupieżu.

Na rynku są dostępne preparaty, które warto zastosować np.:

- Vita cement 3D

Jeśli włosy kruszą się i łamią, są słabe, mało elastyczne i trudne do ułożenia a kolor szybko się wypłukuje, Firma Kerastase poleca serię pielęgnacyjną RESISTANCE zawierającą Kompleks Vita-Cement i Vita TopSeal. Włosy osłabione, to włosy z których wypłukał się cement międzykomórkowy. Kosmetyki pielęgnacyjne Resistance posiadają unikalny związek ceramidów, naturalnych protein i aktywnych kationów, zwanych Kompleksem Vita-Cement. Rezultat: Ampułka silnie regeneruje włosy, zawiera wysoko skoncentrowany kompleks VITA-CIMENT 3D, który skutecznie regeneruje włosy zniszczone wskutek chemicznych zabiegów – zwłaszcza dekoloryzacji i trwałej ondulacji. Vita-Ciment to innowacja firmy Kerastase – zawiera związki bardzo podobne pod względem składu chemicznego do naturalnej struktury włosa (ceramidy, proteiny), które wnikają w strukturę włosa i wypełniają powstałe w niej uszkodzenia. Włosy odzyskują elastyczność i witalność.

- Palma Sabałowa

Jest jednym z popularnych składników wcierek na porost włosów. Ekstrakt z palmy sabałowej z powodzeniem może być stosowany na skórę twarzy. Składniki aktywne zawarte w palmie sabałowej (fitosterole, flawonoidy, kwasy tłuszczowe, aminokwasy i polisacharydy) znacznie wpływają na kondycję włosów i skóry głowy. Działanie na włosy – palma sabałowa wcierana w skórę głowy (koniecznie z zawartością alkoholu etylowego) deaktywuje enzym, który odpowiada za uszkodzenia mieszków włosowych i powoduje wzmożone wypadanie włosów. Warto podczas zakupu wcierek do skóry głowy zwrócić uwagę, czy znajduje się w nich palma sabałowa – szczególnie wtedy, gdy szukamy preparatu zapobiegającemu wypadaniu włosów.

- Minoksydyl 2% i 5%

Minoksydyl to lek stosowany na wypadanie włosów typu androgenowego. Przynosi efekty w przypadku stosowania miejscowego jako płyn na skórę. Minoksydyl stosuje się nie tylko u mężczyzn, ale także u kobiet. W tym ostatnim przypadku skuteczne jest stężenie



dwuprocentowe. Regularne stosowanie preparatu daje bardzo dobre efekty. Środek ten stosuje się również u osób po przeszczepach włosów. Badania wykazały, że pacjenci stosujący ten lek po przeszczepie uzyskali lepsze efekty leczenia.

- Finasteryd

Jest syntetycznym związkiem ogólnie stosowanym jako lek hamujący wypadanie włosów u mężczyzn. Działa, blokując przekształcanie testosteronu w szkodliwy dla niektórych mieszków włosowych dihydrotestosteron, który jest hormonem odpowiedzialnym za wykształcanie męskich cech płciowych, wpływa pobudzająco na włosy, np. na brodzie, klatce piersiowej czy kończynach. Niestety mieszki włosowe w skórze głowy, szczególnie w okolicy zakoli, okolicy czołowo-środkowej i wierzchołka, reagują na ten hormon odmiennie. Dihydrotestosteron, wiążąc się z tymi mieszkami, powoduje ich kurczenie się i wytwarzanie cieńszych, krótszych włosów. W pewnym momencie mieszki włosowe całkowicie zatrzymują produkcję włosów, uwidacznia się tym samym proces łysienia.

[Powrót do spisu treści](#)

## Trychologia we fryzjerstwie

### Co to jest trychologia i kim jest trycholog?

Trychologia uważana jest za dziedzinę z pogranicza dermatologii i kosmetologii. Trychododzy często współpracują z dietetykami oraz psychologami.

W salonie fryzjerskim spotykamy się zwykle z trychologią fryzjersko-kosmetyczną, zajmującą się problemami włosów i skóry głowy. Jeśli trycholog stwierdzi, że problemy klienta mają głębsze podłoże medyczne, sugeruje mu wizytę u lekarza specjalizującego się w trychologii medycznej.

### Zabiegi trychologiczne w salonie fryzjerskim

Fryzjer-trycholog pomaga klientom zmagającym się ze schorzeniami, takimi jak intensywnie przetłuszczające się włosy, tłusta, podrażniona i swędząca skóra głowy, długo utrzymujący się, intensywny łupież, nadmierne wypadanie włosów, łuszczyca i atopowe zapalenie skóry, nadwrażliwość na farby i kosmetyki do pielęgnacji i stylizacji włosów.

### Do zabiegów trychologicznych zaliczamy:

1. Enzymatyczne peelingsi skóry głowy – jest to rodzaj peelingu chemicznego, którego działanie polega na złuszczeniu martwego naskórka oraz usuwaniu zanieczyszczeń. W przeciwieństwie do peelingu mechanicznego nie zawierają drobinek, tylko aktywnie działające enzymy. Peelingsi enzymatyczne nie wymagają pocierania (jest ono wręcz niewskazane). Na rynku jest dostępna bardzo szeroka gama preparatów różniaca się składem, producentem jak i ceną.

2. Ozonowanie włosów – sam proces ozonowania od dawna wykorzystywany jest w przemyśle, ponieważ doskonale oczyszcza wodę pitną z drobnoustrojów. Ozonowanie włosów ogrzewa włosy i rozchyla ich łuski. Cząsteczki pary wodnej, ozonu oraz substancje regenerujące łatwo wnikają w łodygę włosa, odżywiając go i regenerując. Ponadto ozonowanie usuwa toksyny, zanieczyszczenia i metale ciężkie obecne w spalinach oraz nikotynę, którą zawierają papierosy. Oprócz tego ozonowanie włosów przyspiesza i wzmacnia niektóre reakcje chemiczne, dlatego podczas zabiegu nakłada się substancje odżywcze głęboko regenerujące i dobrze wnikające do wnętrza włosów. Ozonowanie oczyszcza też włosy z grzybów, pleśniaków, wirusów i bakterii. Innymi słowy, zapewnia im pewnego rodzaju czystość mikrobiologiczną. Ponadto wzmacnia efekt używanych odżywek, masek, olejków czy ampulek regeneracyjnych.
3. Mezoterapia igłowa – to jeden z najskuteczniejszych zabiegów odżywczych stosowanych na skórę głowy. Ogranicza wypadanie włosów i pobudza wzrost nowych. Głęboko regeneruje, odbudowuje i wzmacnia strukturę włosów. Zabieg polega na wstrzyknięciu bezpośrednio do głębokich warstw skóry odpowiednio dobranych substancji czynnych. Mezoterapia skóry głowy polecana jest przede wszystkim osobom mającym problemy z wypadaniem włosów spowodowanym zarówno stresem czy złą dietą, jak i czynnikami hormonalnymi (łysienie androgenowe u mężczyzn i kobiet).
4. Stymulacja prądami d'Arsonwala – D'arsonval jest nowoczesnym urządzeniem do masażu i terapii, wykorzystującym tzw. prądy d'Arsonwala o wysokiej częstotliwości (300 do 500 kHz), które działają na naczynia krwionośne i zakończenia nerwowe skóry. Zabieg prądami d'Arsonwala działa przeciwgrzybiczo i bakteriobójczo, złuszcza martwy naskórek, przyspiesza procesy regeneracyjne skóry oraz poprawia przenikanie substancji aktywnych. Dzięki silnym właściwościom bakteriobójczym i tonizującym powoduje przyspieszenie procesu gojenia się miejsc zmienionych chorobowo i zapobiega nawrotom choroby. Może być stosowany wspomagająco w terapii leczącej łysienie, łojotok czy łupież. Działanie D'arsonwala polega na przegrzewaniu głęboko umiejscowionych tkanek za pomocą prądu (tzw. darsonwalizacja) o wzrastającym napięciu i niskim natężeniu. Szklaną pelotę przykładają się do miejsc zmienionych chorobowo. Pelota podczas zabiegu świeci na kolor łososiowy lub błękitny. Podczas pracy między elektrodą a skórą powstaje iskrzenie, które pozytywnie wpływa na tkankę podskórną oraz mieszki włosowe. Zabieg jest krótki (5-10 minut) i bezbolesny – klient odczuwa jedynie delikatne mrowienie lub szczypanie. Dodatkowo zabieg może być wykonywany codziennie. Należy jednak pamiętać, że nie wolno go łączyć z zabiegami wykonywanymi innymi prądami. Najlepsze efekty dają sesje wykonywane w seriach – 10 zabiegów w przypadku wypadania włosów oraz 3 zabiegi tygodniowo w przypadku łojotoku oleistego.

[Powrót do spisu treści](#)

## Codzienna pielęgnacja skóry głowy

Sposobem na zdrowo wyglądające włosy jest zdrowa skóra głowy. Należy zatroszczyć się o utrzymanie jej naturalnej równowagi, by pełniła rolę ochronną i zapewniała odpowiednie środowisko wzrostu zdrowych włosów.

## **Mycie i suszenie**

Przed myciem należy czesać włosy, ponieważ pozwala to na usunięcie z nich resztek środków stylizacyjnych oraz pobudza ukrwienie skóry głowy, dzięki czemu mieszki włosowe otrzymują więcej substancji odżywczych. Podczas mycia należy wykonywać delikatny masaż głowy. Nie należy jej drapać ani intensywnie pocierać. Szampon powinien być dokładnie spłukany, gdyż jego pozostałości mogą podrażniać skórę i zatykać ujścia gruczołów łojowych, co bywa przyczyną łupieżu. Tak samo powinno się postępować z odżywką, chyba że jest to formuła bez spłukiwania. Jeśli to możliwe, włosy po umyciu powinno się pozostawić do naturalnego wyschnięcia, wcześniej delikatnie odcisnąć z nich nadmiar wody w ręcznik. Jeśli zachodzi potrzeba użycia suszarki, strumień powietrza powinien mieć niezbyt wysoką temperaturę, a urządzenie powinno być trzymane w odległości min. 15-20 cm od głowy. Zalecane są suszarki z funkcją jonizacji i zimnego nawiewu. Należy unikać mycia włosów wodą gorącą i twardą, ponieważ mocno wysusza skórę i włosy. Aby utrzymać skórę głowy w dobrej kondycji trzeba stosować produkty o łagodnych formułach dermokosmetycznych. Zawsze należy dobierać rodzaj szamponu do potrzeb skóry głowy i rodzaju włosów. Należy pamiętać, że potrzeby te mogą się zmieniać w ciągu roku i całego życia. Włosy myjemy tak często, jak tylko zachodzi potrzeba. Myjąc włosy oraz spłukując odżywkę, należy robić to dokładnie, gdyż nieodpowiednio wykonane oczyszczanie skóry głowy może doprowadzić do zatkania ujść gruczołów łojowych i nasilenia łojotoku, co za tym idzie – powstawania łupieżu.

## **Problemy skóry głowy**

W przypadku problemów z łupieżem trzeba zwrócić uwagę na rodzaj stosowanego szamponu przeciwłupieżowego – jedne kosmetyki są przeznaczone do łupieżu suchego, a inne do łupieżu tłustego. Szampon przeciwłupieżowy powinien pozostać na skórze głowy ok. 3-5 minut, zanim zostanie spłukany. Dzięki temu zawarte w nim składniki aktywne (przede wszystkim o działaniu przeciwgrzybiczym) mają czas na działanie. Nawet wtedy, gdy objawy łupieżu znikną, szampon przeciwłupieżowy dobrze jest stosować profilaktycznie w celu uniknięcia nawrotów. Należy też raz lub dwa razy w roku badać skórę głowy u dermatologa lub trychologa. Badanie trychoskopowe dokładnie sprawdza kondycję mieszków włosowych.

## **Ochrona skóry głowy**

Ochrona skóry głowy nie jest trudna i polega przede wszystkim na ograniczeniu jej ekspozycji na szkodliwe działanie promieni UV oraz słonej i chlorowanej wody. W tym celu w bardzo słoneczne dni należy chronić głowę kapeluszem lub czapką oraz stosować odżywki

i spraye z filtrem UV, a także dokładnie płukać włosy i skórę głowy po kąpielach w słonej i chlorowanej wodzie.

[Powrót do spisu treści](#)

## Bibliografia

1. Musiał C., 2022, *Trychologia kosmetyczna i lekarska*, PZWL, Warszawa 2022.
2. Siemiątkowska J.S., *Zarys trychologii kosmetycznej*, Instytut Kosmologii Fryzjerskiej Trichomed, Warszawa 2016.
3. Słupek W.P., Bernacka K., *Trychologia i kosmologia w praktyce: wybrane aspekty*, Well concept, Warszawa.
4. Słupek W.P., *Trychologia kosmetyczna. Pielęgnacja skóry głowy i włosów*, FT CONCEPT, Warszawa 2016.
5. Szymczak-Kępka M., *Praktyczna trychologia. Zrozumieć własne włosy: planer trychologiczny*, Warszawa 2022.

[Powrót do spisu treści](#)

## Powiązane materiały multimedialne

- [Film edukacyjny: "Zabiegi owłosionej skóry głowy i włosów"](#)