

## Zimowy plan pielęgnacji

# wskazówki



- włosy kręcone najlepiej jest rozczesywać **na mokro, na odżywcę** - grzebieniem z szeroko rozstawionymi zębami lub palcami - jeśli jednak czujesz, że to nie jest metoda dla Ciebie, **możesz rozczesać włosy na sucho**, pamiętając jednak o podzieleniu włosów na **partie** i zaczynając rozczesywanie **od końcówek**,
- naolejowane na sucho włosy możesz trzymać tyle, **ile chcesz** - nawet cały dzień czy więcej! - pamiętaj jednak, że im niższa porowatość i im włosy są rzadsze czy cieńsze, tym łatwiej się obciążają, więc uważaj z długością przetrzymywania czegokolwiek - olejów czy masek,
- metoda mycia włosów **odżywką** (*co-washing, conditioner washing*), czyli sposób mycia włosów przy metodzie Curly Girl **nie jest dla każdego**; jeśli po dłuższym stosowaniu jej czujesz, że to nie to, a włosy nie mogą utrzymać świeżości przez dłużej niż jeden dzień, przejdź na metodę OMO,
- nie zapomnij o **oczyszczającym myciu** - warto wykonywać je **co 3 tygodnie**,
- **peelingi** skóry głowy są **niesamowicie ważne!** - zdzierają martwy naskórek i pobudzają cebulki włosowe do pracy,
- osobom ze skórą głowy **wrażliwą, skłonną do łupieżu** czy **szybko przetłuszczającą się** polecam **olejowanie** jej przed myciem - na około godzinę czy dwie, np. olejem Sesa czy olejem łopianowym z czerwoną papryką od Green Pharmacy,
- warto **zamykać pielęgnację** odżywką **emolientową** - dzięki temu zminimalizujesz puch, wygładzisz włosy, a dzięki spłukaniu jej chłodną wodą, domkniesz łuski,
- po wgnieceniu stylizatora we włosy, **dognieć** całość **koszulką bawełnianą** lub ręcznikiem z **mikrofibry** - ręczniki frotte idą w odstawkę!,
- po dognieceniu włosów, możesz zrobić **plopping**,
- jeśli chcesz wysuszyć włosy, użyj **suszarki z dyfuzorem i chłodnym nawiewem**,
- jeśli chcesz pozostawić włosy do naturalnego wyschnięcia, **nie dotykaj ich**, kiedy wysychają - to powoduje puch,
- po całkowitym wyschnięciu włosów, **odgnieć sucharki**, czyli zaschnięty stylizator - jeśli tego nie zrobisz, włosy będą przypominały sople, będą suche, szeleszczące i sztywne - dadzą Ci efekt **mokrej Włoszki**,
- w odgniataniu sucharków najlepiej pomoże Ci **bawełniana koszulka** - np. ta, której używaliśmy do odsączania nadmiaru wody,
- po odgnieceniu sucharków, zabezpiecz włosy **olejem lub serum silikonowym** - użyj kropli lub dwóch, żeby nie przesadzić z ilością,
- włosy na noc także **zabezpieczaj olejem lub serum** oraz **spinaj** w ananasa/na żabkę i zaopatrz się w **satynową poszewkę** na poduszkę - a przy krótkich włosach postaw na **czepek satynowy**,
- pamiętaj, że zima to czas **wiecznego ocierania się o swetry, szaliki czy płaszcze**, warto dobrze zabezpieczyć włosy - najlepiej **spinając je** przed wyjściem z domu.

Jeśli coś jeszcze jest niejasnego, zapraszam na mój kanał na YouTube: **zakrecovnia**, w którym wszystkie te kwestie były już poruszane.

Jeśli chcesz się ze mną skontaktować, pisz na [zakrecovnia@gmail.com](mailto:zakrecovnia@gmail.com).