

SPIS TREŚCI

Wstęp 11

- Co to jest włosing? 14
- Nastawienie 16
- Daj sobie czas 17
- Obserwuj 19

Rozdział 1

Wszystko, co musisz wiedzieć o włosach 23

- Trójpodział włosów 27
- Skóra głowy 27
- Fazy wzrostu włosa 29
- Porowatość 30
- Struktura włosów 36
 - Stopień sztywności włosów 36
 - Typ skrętu 38
 - Czy moje włosy chcą się kręcić? 40

Rozdział 2

Akcesoria do pielęgnacji 45

- Pojemnik 47
- Ręcznik 47
- Szczotka 48
 - Jak czesać włosy 48
 - Technika też się liczy 49
 - Stop rozdwojonym końcówkom 50
 - Rodzaje szczotek 50
 - Jak czyścić szczotki? 55
- Suszarka 55
- Akcesoria dodatkowe 56

- Gumki do włosów 56
- Czepek 57
- Turban 58
- Wałki 58
- Prostownica i lokówka 59
- Pielęgnica 59

Rozdział 3

Produkty do pielęgnacji włosów 63

- Szampon 65
 - Rodzaje szamponów 66
 - Jak czytać skład szamponu 70
 - Jak dopasować szampon do swoich potrzeb 71
 - Mity dotyczące szamponów 72
 - Mycie bez szamponu? 74
- Maska czy odżywka 76
 - Rodzaje odżywek 77
 - Odżywki lekkie czy dociążające 77
 - Odżywki bazowe czy bogate 78
 - Odżywka w kostce 79
 - Jak czytać składy masek i odżywek 80
 - Z czego składa się „bogata maska” (deep conditioning)? 81
 - Jak dopasować maskę lub odżywkę do swoich potrzeb 81
 - Mity dotyczące odżywek 83
- Ni to szampon, ni odżywka, czyli cowash 85
 - Mycie odżywką: czy ta metoda ma sens? 86

Wcierki 87

Rodzaje wcierek 87

Jak czytać składy wcierek 88

Jak dopasować wcierkę 89

Mity dotyczące wcierek 91

Peeling 92

Jak dopasować peeling 94

Jak stosować peeling 94

Mity dotyczące peelingów 95

Serum do końcówek 96

Rodzaje 96

Jak czytać skład serum 98

Jak dopasować serum 99

Serum i mity związane z jego stosowaniem 100

Oleje i olejowanie 101

Jak czytać skład oleju 102

Jaki olej wybrać? 102

Mieszanki olejów 102

Niska porowatość 103

Średnia porowatość 103

Wysoka porowatość 104

Metody olejowania 104

Jak długo trzymać olej

na włosach? 107

Jak często olejować 108

Jak zmyć olej 108

Olejowanie skóry głowy 109

Mity dotyczące olejowania 110

Ile czego nakładać? 111

Rozdział 4

Trzy filary pielęgnacji 115

I filar: mycie 117

Jak myć włosy? 117

Ile razy myć i jak często? 118

Temperatura wody 119

Ręcznik 119

Suszenie 120

II filar: odżywka 122

Metody aplikacji 122

III filar: olejowanie 126

Rozdział 5

Jak czytać składy kosmetyków do włosów 129

Kosmetyki bez chemii 132

Czy analizowanie składów ma sens? 133

Co stanowi bazę kosmetyków 135

Gdzie kupować kosmetyki - drogeria, apteka, sklep zielarski? 148

Jak zużyć buble? 149

Rozdział 6

PEH 153

Elementy PEH: proteiny, emolienty, humektanty 156

Określanie PEH 158

Jakie kosmetyki mają PEH? 160

Jak zachować równowagę PEH 161

Jaki produkt wybrać i jak często używać? 168

Rozdział 7

Problem: porost włosów 171

Stan zdrowia a porost włosów 175

Nagłe wypadanie, o co chodzi? 176

Oleje na porost 178

Rozdział 8

Problem: przetłuszczanie 181

Jak stwierdzić, że skóra głowy jest przetłuszczona 184

Czym może grozić nadmierne przetłuszczanie 185

Rozwiązanie problemu przetłuszczania 185

Higiena 186

Zioła, proszki, kosmetyki 187

Maksymalizacja działania 189

Rozdział 9

Problem: łupież 193

- Czy łupież można pokonać raz na zawsze? 196
- Odżywki i olejowanie przy problemie z łupieżem 197

Rozdział 10

Problem: puszenie się włosów 201

- Punkt rosy 203
- Puszenie czy elektryzowanie 204
- Spuszone czy kręcone 204
- Długo, proste i spuszone 205
- Odpowiednie nawilżenie 206
- Ostatnia deska ratunku 206

Rozdział 11

Problem: zniszczone włosy 209

- Nie oceniaj włosów po końcówce 212
- Techniki cięć 213
- Jak często podcinać włosy 214
- Cięcie na sucho czy na mokro 215

Rozdział 12

Problem: brak objętości 217

- Poprawna pielęgnacja 219
- Cięcie a objętość 221
- Czy cienkie włosy można pogrubić 221
- Objętościowe DIY 221

Rozdział 13

Stylizacja włosów kręconych 225

- Sucharki 229
 - Całkowita suchość 229
- Ile produktu nałożyć 230
- Test mokrej ścierki 230
- Odsączać czy nie odsączać? 230
- Plopping 231
- Suszyć czy nie suszyć? 232
- PEH stylizatorów 233
- Ochrona skrętu i reanimacja 234

- Kręcone włosy a produkty rozpuszczalne w wodzie 235
- Czas robi loki 235
- Wygładzanie skrętu 236
- Suszenie 237

Rozdział 14

Przed wszystkim: ochrona 239

- Jak bezpiecznie wiązać włosy 242
- Jak rozpoznać dobrej jakości gumkę z jedwabiu? 242
- Włosy na basenie 243
- Włosy nad morzem 244
- Włosy na słońcu 244
- Podatność na uszkodzenia a kolor włosów 245
- Sposoby na ochronę włosów przed słońcem 245
- Na co jeszcze uważać? 246
- Jak i czym chronić skórę głowy? 247
- Sen a włosy 247

Rozdział 15

Farbowanie 251

- Czy można mieć zdrowe, farbowane włosy? 253
- Farbowanie czy rozjaśnianie 253
- Koloryzacja ziołowa 254
- Dlaczego warto farbować ziołami? 254
- Henna 255
- Popularne dodatki do henny 257
- Jak rozpoznać prawdziwą hennę? 258
- Jakich efektów można się spodziewać po farbowaniu henną 259

Rozdział 16

Przygotowanie ziołowych mieszanek koloryzujących 261

- Jak przygotować hennę: przepis bazowy 264
- Jak przygotować cassię: przepis bazowy 268

Jak przygotować indygo:
przepis bazowy 269
Mieszanki ziół 271
Hendigo 271
Hennowanie dwuetapowe 273
Lisek, czyli jasne rudości 276
Mniej popularne zioła
koloryzujące 277
Rozjaśnianie koloryzacji
ziołowych 278

Rozdział 17

Włosingowy DIY 281

Wcierki 283
Płukanki 283
Czy płukanki tylko zakwaszają
i domykają 284
Płukanie nawilżające 284
Płukanki koloryzujące 285
Płukanki regulujące 286
Mieszanie płukanek 288
Maski 288
Peelingi 289
Żele 290
Laminowanie 292

Rozdział 18

Dodatki i kontrowersyjne zabiegi 297

Doczepy 299
Przedłużanie włosów 299
Prostowanie keratynowe 300
Peruki 301

Rozdział 19

Co robić, gdy świadoma pielęgnacja nie daje wymarzonych efektów 305

Olejowanie nie daje efektów 307
Olejowanie wysusza włosy 307
Tłuste włosy po olejowaniu 308
Szttywne włosy po odżywce 308
Szttywne włosy po płukance 309

Wysuszone włosy po hennie 309
Henna nie barwi włosów 310
Uczucie niedomytych włosów
po odżywce 310
Szampon nie domywa włosów
i skóry głowy 311
Pomimo stylizacji włosy słabo
się kręcą 311
Włosy są w gorszym stanie niż
podczas stosowania „przypadkowej”
pielęgnacji 312
Włosy się plączą 312
Na moje włosy nic nie działa! 313
„Dobra szczotka” nie rozczesuje 313

Rozdział 20

Podsumowanie 315

Zakończenie

Łam zasady! 323

Bibliografia 329

Notatki 332

Tabelki 343