

WŁOSOPEDIA

AUTOR - KAROLINA KULIK/INSTAGRAM - @_CURLIK

AUTOR - MARTA MOCZYDŁOWSKA/INSTAGRAM - @INTERSTYCJALNA_HAIR

RÓWNOWAGA PEH

CO TO JEST?

Równowaga PEH jest jak trójskładnikowy obiad. Ziemniaki, kotlet i



Równowaga PEH

*Jest jak trójskładnikowy
obiad. Ziemniaki, kotlet
i surówka w idealnych
proporcjach.*

surówka w idealnych dla Ciebie proporcjach.

Dostaniesz za dużo ziemniaków, za bardzo się zapchasz. Pojawia się znana w większości polskich domów sytuacja "mięsko zjedz, ziemniaczki zostaw".

Dostaniesz za dużo mięsa, za mało ziemniaków i surówki? Zacznie Cię mdlić i nie skończysz obiadu. A co w przypadku, gdy surówki jest bardzo dużo, a za mało ziemniaczków i mięska? Nie najesz się. Albo najesz, a za pół godziny zacznie Cię ssać z głodu.

A tak na poważnie:

Są to odpowiednio zachowane proporcje pomiędzy Proteinami, Emolientami i Humektantami, które są potrzebne naszym włosom żeby dobrze wyglądały. Każde włosy wymagają innej ich ilości. Osiągnięcie stanu, w którym włosy dostały wszystkich tych składników w odpowiednich dla nich ilościach to **równowaga PEH**.

I. PROTEINY

Proteiny to nic innego jak białka, które są głównym budulcem naszych włosów. Szczególnie przy pielęgnacji kręconych włosów są one bardzo ważne ponieważ włosy bez protein nie mogą utrzymać długo skrętu.

Proteiny dzielimy ze względu na wielkość cząsteczek:

- aminokwasy - najmniejsze, np. l-cysteina. Najlepiej stosować je po umyciu mocnym szamponem;
- wnikające - hydrolizowane, np. keratyna, jedwab, mleczne. Najlepiej stosować je po umyciu mocnym szamponem. Bardzo łatwo nimi przeproteinować;
- wygładzające - największe, np. żółtko, żelatyna, jogurt, kolagen z elastyną.

Tak jak pisałam wcześniej, proteiny są bardzo potrzebne przy pielęgnacji włosów jednak nie należy przesadzać z ich używaniem. Najoptimalniej jest używać je co 2-3 mycie.

1. JAK ROZPOZNAĆ PRZEPROTEINOWANE WŁOSY?

Włosy przeproteinowane są bardzo odporne na stylizację, suche, spuszone, matowe. Wyglądają jak siano, mogą "strzelać" przy ściśnięciu w palcach.

2. JAK ROZPOZNAĆ BRAK PROTEIN?

Włosy, którym brakuje protein zaczynają się strąckować, są przyklepane, mogą się kołtunić, puszyć.

3. JAK NAPRAWIĆ PRZEPROTEINOWANE WŁOSY?

To proste - trzeba zrównoważyć ilość protein humektantami i emolientami. Czyli podczas najbliższego mycia nakładamy odżywkę mocno humektantową a na koniec zamykamy to emolientem. I tak do skutku aż włosy wrócą do swojego stanu. Tylko nie przestawajcie całkowicie dawać włosom protein tylko dlatego, że raz przeproteinowaliście! Po prostu zmniejszcie częstotliwość ich nakładania na włosy.

4. GDZIE ZNALEŹĆ PROTEINY?

Mogą występować w wersji hydrolizowanej lub nie. Jeżeli są hydrolizowane, to przed nazwą składnika pojawi się "hydrolyzed"

- Proteiny roślinne
 - Oat Protein
 - Wheat Protein
 - Corn Protein
 - Soy Protein
 - Rice Protein
- Proteiny zwierzęce
 - Keratin
 - Silk
 - Sericin
 - Milk
 - Collagen
 - Cashmere
 - Casein
 - Egg

II. EMOLIENTY

Emolienty to substancje, które zatrzymują wszystko co nałożymy we włosie tworząc na nich taką ochronną otoczkę. Są w sumie najważniejsze bo chronią włosy przed zniszczeniami, utrzymują humektanty i proteiny we włosie, ratują włosy przed puszeniem i elektryzowaniem.

Emolienty stosujemy zawsze na koniec pielęgnacji żeby zamknęły to co dostarczyliśmy włosom. Najlepiej stosować je po każdym myciu.

1. JAK ROZPOZNAĆ PRZEEMOLIENTOWANE WŁOSY?

Włosy, które mają za dużo emolientów zaczynają się strączkować, są przyklepane i wyglądają jak takie smętne ogonki, są obciążone, wręcz tłuste.

2. JAK ROZPOZNAĆ BRAK EMOLIENTÓW?

Brak emolientów najczęściej objawia się suchością, puszeniem, szorstkością, kołtunieniem i brakiem połysku.

3. JAK NAPRAWIĆ PRZEEMOLIENTOWANE WŁOSY?

Tak samo jak w przypadku protein – trzeba je zrównoważyć innymi składnikami z PEH, czyli albo proteinami albo humektantami. W tej roli najlepiej sprawdzają się z reguły proteiny.

4. GDZIE ZNALEŹĆ EMOLIENTY?

- Oleje – końcówka „oil”
- Masła – końcówka „butter”
- Alkohole tłuszczowe – np. Cetyl Alcohol, Cetearyl Alcohol
- Parafina – Paraffinum Liquidum, Mineral Oil

- Woski – np. „cera alba”, lanolin”, coś z końcówką „wax”
- Silikony – końcówki „siloxane”, „silanol”, „silicone”, „methicone”, „methiconol”

III. HUMEKTANTY

Humektanty to, najprościej mówiąc, substancje nawilżające. Pobierają i zatrzymują wilgoć wewnątrz włosa dzięki czemu włosy są.. nawilżone :) Najlepiej stosować je co 2-3 mycie.

1. JAK ROZPOZNAĆ PRZENAWILŻONE WŁOSY?

Włosy, które mają za dużo humektantów najczęściej są spuszone, skołtunione, mogą być szorstkie oraz mogą się elektryzować.

2. JAK ROZPOZNAĆ BRAK HUMEKTANTÓW?

Kiedy włosom potrzeba nawilżenia to są najczęściej suche, matowe lub przyklepane.

3. JAK NAPRAWIĆ PRZENAWILŻONE WŁOSY?

Z przenawilżeniem można radzić sobie zarówno emolientami jak i proteinami, nie ma tu jakiegoś głównego wyznacznika jak w przypadku poprzedników.

4. GDZIE ZNALEŹĆ HUMEKTANTY?

Przykłady:

- Glycerin (gliceryna)
- Hialuronic Acid (kwas hialuronowy)
- Urea (mocznik)
- Aloe Barbadensis Leaf Juice (sok z aloesu)
- Panthenol (pantenol)
- Propylene Glycol (glikol propylenowy)
- Honey / Mel (miód)
- Linum usitatissimum seed extract (glutek lniany)

Starajcie się nie prosić innych o ułożenie Wam pielęgnacji czy polecenia kosmetyków ponieważ każde włosy lubią coś innego. Nawet jeżeli dostaniecie ułożony plan to pamiętajcie, że równowagi PEH i tak trzeba się nauczyć. A to możliwe jest tylko metodą prób i błędów oraz poprzez naukę czytania składów. Żeby znaleźć swoją równowagę PEH trzeba testować różne (pół)produkty, tak samo jak w przypadku olejowania – żeby znaleźć olej dla siebie trzeba testować. Jest to czasem proces długi a czasem krótki, wszystko zależy od włosów i ich upodobań. I pamiętajcie – to, że ja napisałam, że emolienty najlepiej równoważyć proteinami to nie jest zasada! Każde włosy są inne, tak samo w przypadku

PLIK©GRUPA WŁOSOPEDIA

AUTOR - KAROLINA KULIK/INSTAGRAM - @_CURLIK

AUTOR - MARTA MOCZYDŁOWSKA/INSTAGRAM - @INTERSTYCJALNA_HAIR

pozostałych elementów PEH. To samo działa też jeśli chodzi o częstotliwość używania elementów PEH w ciągu tygodnia.

Równowaga PEH będzie też inna dla osoby, która myje włosy raz w tygodniu a inna dla tej, która myje je co dzień. Są osoby, które mogą co dzień nakładać proteiny i nic im nie jest, a są i takie, które używają ich raz w miesiącu :) .

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/462799897598819/](https://www.facebook.com/groups/462799897598819/)