Kaip pasirinkti tinkamą šampūną?

Visi norime gražių plaukų dienos, bet gražių plaukų diena - tai stebuklas, kurį gali priklausyti, tik nuo mūsų!

Sruogoms sutvarkyti ir priversti jas sekti prireikia daug laiko. Dažniausiai jos nebendradarbiauja dėl netinkamo plaukų priežiūros režimo, dėl kurio atrodo nuobodžios ir susipynusios. Dėl šiurkščių cheminių medžiagų jos dažnai netenka žvilgesio ir susilpnėja.

Dažnai išleidžiame didelį dalį savo finansų įvairioms prabangioms plaukų priežiūros priemonėms, bet pamirštame pagalvoti rinkdamiesi šampūną, kuris yra pirmas ir svarbiausias plaukų priežiūros žingsnis siekiant sukurti sveikus, stiprius ir šilkinius plaukus. Kaip ir oda, taip ir plaukų tipas skiriasi, todėl priklausomai nuo to skiriasi ir šampūno tipas, kuris tiks individualiam plaukų tipui. Apžvelkime, kokius šampūnus reikėtų rinktis įvairiems plaukų tipams:

Ploni plaukai: Tai plonos ir plonos plaukų sruogos, todėl jie linkę greičiau riebaluotis. Patartina vengti kreminių šampūnų ir vietoj jų ieškoti skaidrių formulių, kurios yra švelnios, nekemša, suteikia apimties ir gali būti naudojamos kasdien. Šampūnas, suteikiantis plaukams apimties, turi tokių sudedamųjų dalių kaip PG-propilsililanetriolis arba hidrolizuotas kviečių baltymas, dėl kurių plaukai atrodo puresni, nes padidėja plauko stiebo skersmuo. Atkreipkite dėmesį į šampūnų sudedamąsias dalis ir venkite tų, kurių sudėtyje yra silikono. Silikonas gali būti sunkus plonoms plaukų sruogoms.

Sausi ir šiurkštūs plaukai: Negyvi, sausi ir šiurkštūs plaukai yra sunkiai suvaldomi, kai susipainioja. Visada nepamirškite jų pamaitinti kiekviename plaukų priežiūros žingsnyje. Rinktis kreminės tekstūros ir drėkinamuosius šampūnus gali būti tikrai labai naudinga. Pasistenkite baigti plaukų plovimą maitinamuoju kondicionieriumi, kad po plovimo būtų užfiksuota drėgmė. Yra nauja bendro plovimo koncepcija. Daugeliui sausus plaukus turinčių žmonių šis metodas buvo naudingas. Bendras plovimas reiškia plovimą tik kondicionieriumi. Taip! Turime omenyje, kad atsisakykite šampūno ir naudokite tik kondicionierių. Šampūnuose dažnai būna sulfatų, kurie atima iš plaukų natūralius riebalus ir padaro plaukus išsausėjusius, sausus, garbanotus ir nesuvaldomus, todėl plaukai dažniau lūžinėja. Plaunant plaukus kartu su kondicionieriumi, jį galima tepti į galvos odą kaip ir šampūną, kuris trinant padeda pašalinti nešvarumus ir teršalus. Viena vertus, trinant pašalinami likučiai ir nešvarumai, kita vertus, taip išvengiama natūralių aliejų pašalinimo, o plaukai išlieka drėkinami, nes juose užsilaiko drėgmė.

Šampūnas - riebiems plaukams: bėdų, su kuriomis susiduria riebių plaukų turintys žmonės, yra ne mažiau nei kitų. Kadangi galvos odoje ir taip gaminasi per daug riebalų, reikėtų vengti visko, kas drėkina, drėkina ir yra kreminės konsistencijos, nes tai gali padidinti galvos odos drėgmę, o pereiti prie ko nors, kas balansuoja ir stiprina. Atkreipkite dėmesį į tokias sudedamąsias dalis kaip salicilo rūgštis, kuri skaido riebalų perteklių ir jį mažina.

Šampūnas - dažytiems plaukams: Dažnai išbandome įvairias šukuosenų formavimo technikas, kad suteiktume plaukams kitokią išvaizdą. Plaukų dažymas yra kažkas, kas yra madinga, ir mes visi norime tai bent kartą išbandyti. Tačiau turėtume nepamiršti, kad dažyti plaukai yra linkę pernelyg išsausėti, todėl jiems reikia papildomos priežiūros, kad būtų sveiki. Dažytiems plaukams reikia specialiai jiems skirto šampūno. Galima rinktis šampūnus, kurių sudėtyje yra tokie ingredientai kaip sojų ekstraktas, kviečių ekstraktas ar amino rūgštys, tai padeda išsaugoti spalvą ir išlieka švelnesni plaukams. Taip pat ieškokite tokių variantų kaip šampūnai be sulfatų. Jei šampūnuose yra sulfatų, jie greičiau blukina spalvą. Jei plaukai yra ploni ir dažyti, galima ieškoti tokių, kurie didina apimtį ir turi kondicionuojamąjį poveikį. Tokiu atveju bus naudingos tokios sudedamosios dalys kaip zefyro ekstraktas, esantis šampūne be sulfatų. Kita vertus, sausiems, garbanotiems, dažytiems plaukams rinkitės šampūnus be sulfatų, kurie yra drėkinamojo pobūdžio.

Nors pagal plaukų tipą parinkti šampūnai labai padės išspręsti problemą, yra tam tikrų tendencijų arba dalykų, kuriuos turime turėti omenyje, nesvarbu, koks yra plaukų tipas!

1. Sausas šampūnas: Dauguma iš mūsų yra girdėję apie sausus šampūnus ir net yra juos naudoję. Įtemptoje dienotvarkėje neturime pakankamai laiko palepinti plaukus ir norime jų neplauti, tačiau negalime sau leisti ir blogos plaukų dienos. Tokiu atveju galime rinktis sausus šampūnus. Jų galima įsigyti purškiklių pavidalu, kurie padeda subalansuoti per didelį plaukų sruogų riebumą ir suteikia plaukams gaivią išvaizdą. Jų galima įsigyti ir miltelių pavidalu. Juos naudodami nepamirškite purškiklį naudoti bent 5-6 colių atstumu nuo galvos odos ir po purškimo iššukuokite plaukus, kad jis tolygiai pasiskirstytų. Leiskite jam išdžiūti apie 2 min. Nenaudokite ant drėgnų plaukų. Nenaudokite jo daugiau kaip 3 dienas iš eilės.

2. Šampūnas nuo pleiskanų: Kitas dažniausias rūpestis, su kuriuo žmonės susiduria dėl plaukų, yra pleiskanos. Pleiskanų gali atsirasti bet kokio tipo plaukams. Rinkoje yra šampūnų, specialiai sukurtų kovai su pleiskanomis. Paprastai patartina pasikonsultuoti su dermatologu, nes jis gali padėti parinkti sudedamąsias dalis ir molekules pagal individualų plaukų tipą ir pleiskanų sunkumą. Be to, patartina kaitalioti skirtingas molekules, kad pleiskanos būtų veiksmingai gydomos. Jei tas pats šampūnas nuo pleiskanų naudojamas ilgesnį laiką, grybelis gali prie jo prisitaikyti ir įgyti imunitetą. Šampūne galima ieškoti tokių sudedamųjų dalių kaip ketokonazolas, ciklopiroksolaminas, salicilo rūgštis, akmens anglių derva ir kt.

3. Šampūnas be sulfatų: Šampūnas be sulfatų: Kita svarbi šampūnų kategorija, į kurią turime atkreipti dėmesį, yra šampūnai be sulfatų. Sulfatas yra molekulė, kuri gali būti šiurkšti tiek plaukams, tiek galvos odai. Ji pašalina natūralius riebalus, todėl plaukai tampa sausi ir garbanoti, o jei galvos oda sausa arba jautri, ji gali sukelti galvos odos niežulį ir paraudimą. Todėl šampūnai be sulfatų yra naudingesni. Nors jie nedaug putoja, tačiau išlaiko drėgmę, nes išsaugo natūralius plaukų riebalus.

Šampūnai atlieka svarbų vaidmenį palaikant švarią ir sveiką galvos odą, kuri savo ruožtu augina sveikas ir blizgančias sruogas. Ekspertas dermatologas visada gali padėti išsirinkti tinkamą šampūną pagal plaukų tipą ir rūpesčius.

Kai kurios kenksmingos šampūno sudedamosios dalys, kurių reikia vengti

Ar žinojote, kad jūsų šampūno sudėtyje gali būti tokie ingredientai, kenksmingų tiek jums, tiek aplinkai? Pagrindiniai iš jų: sulfatai. Tačiau kas tiksliai yra sulfatai ir kokių kitų probleminių šampūno ingredientų turėtumėte vengti?

Vietoj kenksmingų šampūnų prekės ženklų, kurių reikėtų vengti, sudarėme keletą įprastų ir nelabai malonių šampūno ingredientų, kurių reikėtų saugotis, sąrašą - ir kodėl. Kokius pagrindinius šampūno

ingredientus reikėtų praleisti? Skaitykite toliau ir sužinokite.

1. Amonio laurilsulfatas arba natrio laureto sulfatas (SLES)

Kas yra sulfatai? Sulfatai yra labai stiprūs plovikliai, veikiantys per cheminę reakciją, kurios metu jie jungiasi su galvos odos riebaliniu sluoksniu ir vandeniu. Kai šampūną išplaunate, sulfatai su savimi pasiima visus riebalus ir likučius. Tačiau valydami jie taip pat gali pažeisti plaukus, padaryti juos trapius ir padidinti plaukų garbanojimąsi.

2. Natrio laurilsulfatas (SLS)

Šis sulfatas sukuria putojančias putas, kurias kai kurie žmonės mėgsta, tačiau paliktas ant galvos odos jis gali pažeisti folikulus, be to, turi kitų toksinių poveikių žmogaus organizmui. Visi, kurių plaukai dažomi arba yra sausi, turėtų vengti SLS, nes jis gali išblukinti spalvą ir iš sruogų atimti natūralius aliejus.

3. Parabenai

Parabenai taip pat žinomi kaip kenksmingi. Jie naudojami kaip konservantai, kad kosmetikos priemonėse ir šampūnuose nesidaugintų bakterijos. Parabenai gali imituoti hormoną estrogeną ir yra susiję su padidėjusiu krūties vėžio ląstelių augimu.

4. Natrio chloridas

Natrio chloridas yra kitas druskos pavadinimas. Šampūnuose ir kondicionieriuje natrio chlorido daugiausia yra tam, kad jų konsistencija būtų tirštesnė. Druska gali išsausinti ir taip jautrią galvos odą ir sukelti niežulį, o tai galiausiai gali sukelti plaukų slinkimą.

5. Polietilenglikoliai (PEG)

PEG yra tirštiklis, gaunamas iš naftos, kuri dažnai būna užteršta šalutiniais produktais. Nėra atlikta pakankamai tyrimų, kad būtų galima daryti išvadą, jog patys PEG yra tokie pat toksiški kaip ir šampūno sudedamosios dalys, tačiau dažni šalutiniai PEG produktai gali būti kenksmingi.

6. Alkoholis

Dauguma alkoholių turi džiovinamąjį poveikį, ir kuo aukščiau ingredientų sąraše jie yra, tuo daugiau alkoholių yra produkte. Kai kurie alkoholiai, kurie nėra tokie kenksmingi sausiems plaukams, prasideda raidėmis "C" arba "S", pavyzdžiui, cetearilo alkoholis ir stearilo alkoholis. Jie iš tikrųjų gali padėti plaukams išlaikyti drėgmę. Jei jau turite sausus plaukus, dažniausiai jų pavadinime yra "prop", pavyzdžiui, izopropilo alkoholis arba propanolis.

7. Sintetiniai kvapikliai

Produktų, kurių etiketėje yra užrašas "kvapiosios medžiagos", sudėtyje gali būti tūkstančiai paslėptų cheminių medžiagų. Kai kurios kvapiųjų kosmetikos gaminių sudedamosios dalys gali sutrikdyti reprodukcinę sistemą ir sukelti vėžį ar astmą. Jie taip pat gali dirginti odą ir galvos odą, todėl gali slinkti plaukai.

Nekenksmingos šampūno sudedamosios dalys

Nors šampūnuose yra daug blogų ingredientų ir kenksmingų šampūnų prekės ženklų, daugybėje šampūnų naudojami tik natūralūs, netoksiški ir ekologiški ingredientai, o namines plaukų priežiūros

priemones galite pasigaminti net patys, naudodami savo virtuvėje esančius ingredientus. Jei kenčiate nuo plaukų slinkimo ar nesveiko jų augimo ir manote, kad dėl to gali būti kaltos cheminės medžiagos, pavyzdžiui, minėtosios, pabandykite pereiti prie natūralių alternatyvų. Taip pat galite pabandyti vartoti natūralių papildų, kurių sudėtyje yra augalinės kilmės ingredientų, sinergiškai veikiančių ir padedančių natūraliam plaukų augimui.

Vitaminai plaukų augimui

Visų ląstelių augimui reikalingas vitaminas A. Tai pasakytina ir apie plaukus - sparčiausiai augantį audinį žmogaus organizme. Nors svarbu gauti pakankamai vitamino A, jo nereikia per daug. Tyrimai rodo, kad per didelis vitamino A kiekis gali prisidėti prie plaukų slinkimo. Saldžiosios bulvės, morkos, moliūgai, špinatai ir lapiniai kopūstai turi daug beta karotino, kuris virsta vitaminu A. Vitamino A taip pat yra gyvūninės kilmės produktuose, pavyzdžiui, piene, kiaušiniuose ir jogurte. Ypač geras šaltinis yra menkių kepenų aliejus.

Vienas iš geriausiai žinomų vitaminų, padedančių augti plaukams, yra B grupės vitaminas biotinas. Tyrimais biotino trūkumas siejamas su žmonių plaukų slinkimu Nors biotinas naudojamas kaip alternatyvi plaukų slinkimo gydymo priemonė, geriausių rezultatų pasiekia tie, kuriems jo trūksta. Tačiau jo trūksta labai retai, nes jo natūraliai randama įvairiuose maisto produktuose. Taip pat trūksta duomenų apie tai, ar biotinas yra veiksmingas sveikų žmonių plaukų augimui.

Kiti B grupės vitaminai padeda susidaryti raudoniesiems kraujo kūneliams, kurie perneša deguonį ir maistines medžiagas į galvos odą ir plaukų folikulus. Šie procesai yra svarbūs plaukų augimui.

B grupės vitaminų galite gauti iš daugelio maisto produktų, pvz:

- neskaldytų grūdų
- migdolų
- mėsos
- žuvies
- jūros gėrybių
- tamsūs lapiniai žalumynai

Šaltiniai:

https://www.practo.com/healthfeed/how-to-choose-the-right-shampoo-40115/post

https://nutrafol.com/blog/15-shampoo-ingredients-to-avoid/

https://www.healthline.com/nutrition/best-vitamins-hair-growth

#šampūnas #sausi #riebalus #dažyti #plaukai #sudedamosios dalys #ingridientai #be sulfatų #alkoholis

Pagal internetinius šaltinius parengė Viktorija Stučytė