

Šampūnas - plaukų priežiūros pagrindas



FORCAPIL KERATINE šampūnas Plaukų šampūnas yra higienos produktas, kuris yra skirtas valyti plaukus ir galvos odą nuo sebumo (natūralaus odos aliejaus), prakaito, odos ląstelių, dulkių ir išorinių veiksnių, tokių kaip oro tarša. Šampūnas yra sudarytas iš plovimo bazių, taip pat ir kitų komponentų, kurie gali teikti papildomą naudą, tokią kaip kondicionavimas, drėkinimas, apsauga nuo saulės, plaukų spalvos išsaugojimas ir kt.

Plovimo bazių sudedamosios dalys, taip pat vadinamos paviršinio aktyvumo medžiagomis arba tensidais, yra tai, kas sukuria šampūno putą. Jie veikia sujungdami vandenį ir riebalus, leisdami juos nuplauti. Dažniausiai naudojamos paviršinio aktyvumo medžiagos yra SLS, SLES, kokamidopropil betainas ir kt.

Be plovimo bazės, šampūnai gali turėti įvairių kitų ingredientų. Pavyzdžiui, kondicionavimo medžiagos, tokios kaip silikonai arba kvaternizuoti amonijų polimerai, gali padėti plaukams atrodyti glotnesniems ir lengviau valdomiems. Kitos sudedamosios dalys gali apimti kvapus, konservantus, spalvas, vitaminus, augalų ekstraktus, baltymus ir kt.

Papildomai, šampūnas gali būti skirtas tam tikram plaukų tipui (pvz., sausiems, riebiems, pažeistiems, dažytiems plaukams) arba tam tikros galvos odos būklės (pvz., pleiskanos, jautrumas, egzema) gydymui. Taip pat, kai kurie šampūnai gali būti be tam tikrų medžiagų, tokių kaip sulfatai, silikonai, parabenai ir kt., atsižvelgiant į klientų pageidavimus.

Visi šie komponentai turi svarbų vaidmenį plaukų šampūne, tačiau svarbu pažymėti, kad ne visi šampūnai yra vienodi. Kiekvieno žmogaus plaukai ir galvos oda yra individualūs, ir tai, kas veikia vienam asmeniui, gali neveikti kitam. Todėl reikalingas individualus požiūris į šampūno pasirinkimą, atsižvelgiant į konkretų plaukų ir galvos odos tipą bei specifinės būklės problemas.

Plaukų tipai

Šampūno pasirinkimas yra labai svarbus, nes skirtingi plaukų tipai reikalauja skirtingų priežiūros metodų. Yra keletas pagrindinių plaukų tipų: sausi, riebiūs, normalūs, dažyti, pažeisti ir ploni arba stori. Kiekvienas plaukų tipas reikalauja tam tikro tipo šampūno, kuris atitiktų konkretų jų poreikį.

Sausi plaukai: Šie plaukai yra linkę į plaukų galų šakojimąsi, todėl jie reikalauja daugiau drėgmės ir maitinimo. Šampūnas sausiems plaukams turėtų būti švelnus ir drėkinantis, su ingredientais, tokiais kaip aloe vera, shea sviestas, glicerinas, aliejai (pvz., argano, kokoso, jojobos aliejus), keratinas ir proteinais.

Riebiūs plaukai: Šie plaukai yra linkę tapti riebiūs per trumpą laiką po plovimo. Šampūnas riebiems plaukams turėtų būti stiprus ir intensyvus, kuris efektyviai pašalintų riebalus, bet nepažeistų galvos odos natūralios drėgmės balanso. Čia gali padėti ingredientai, tokie kaip salicilo rūgštis, cinko piritionas, arbatmedžio aliejus ir kt.

Normalūs plaukai: Šie plaukai nėra pernelyg sausi ar riebiūs, todėl jie reikalauja subalansuoto šampūno, kuris išvalytų plaukus ir palaikytų natūralų galvos odos balansą. Subalansuotas šampūnas su augaliniais ekstraktais ir vitaminų kompleksais yra puikus pasirinkimas.

Dažyti plaukai: Šie plaukai yra linkę tapti sausi ir pažeisti dėl dažymo proceso, todėl jie reikalauja švelnaus, drėkinančio šampūno, kuris padėtų išlaikyti spalvą. Šampūnas su UV apsauga, be sulfatų ir su spalvą saugančiomis medžiagomis yra puikus pasirinkimas.

Pažeisti plaukai: Šie plaukai gali būti pažeisti dėl per didelio ir dažno karštų prietaisų naudojimo, cheminio apdorojimo ar aplinkos veiksnių. Jie reikalauja atstatomo šampūno su proteinais, keratinu, vitaminų kompleksais ir maitinamaisiais aliejaus.

Ploni/Stori plaukai: Ploni plaukai gali reikalausti šampūno, kuris suteiktų apimtį, o storiems plaukams gali reikėti šampūno, kuris padėtų kontroliuoti ir suvaldyti plaukus.

Atsiminkite, kad svarbiausia yra rasti šampūną, kuris atitiktų jūsų plaukų tipą ir būklę, ir tai gali reikalausti šiek tiek eksperimentų.

DAMAGED AND NORMAL HAIR



Kokios sudėties šampūnas yra geras pasirinkimas, norint palaikyti sveiką galvos odą?

Šampūno sudėtis yra esminis veiksnys renkantis produktą, kuris ne tik efektyviai valytų plaukus, bet ir palaikytų sveiką galvos odą. Štai kai kurie svarbūs ingredientai ir jų funkcijos:

- Paviršiaus aktyviosios medžiagos.** Tai šampūno ingredientai, kurie atlieka pagrindinę valymo funkciją, nes jie padeda pašalinti riebalus ir nešvarumus nuo plaukų ir galvos odos.
- Drėkikliai.** Tai ingredientai, kurie padeda išlaikyti drėgmę plaukuose ir galvos odoje. Pavyzdžiai apima gliceriną, propilenglikolį, sorbitolą ir hialurono rūgštį.
- Proteinai ir keratinas.** Šie ingredientai padeda stiprinti plaukus ir gali būti naudingi, jei plaukai yra pažeisti arba jei jie yra sausi.
- Aliejai ir emolientai.** Šie ingredientai maitina ir drėkina plaukus bei galvos odą. Kokoso aliejus, argano aliejus, jojobos aliejus, shea sviestas ir avokado aliejus yra populiarių.
- Vitaminai.** Vitaminai, tokie kaip vitaminas E ir B vitaminų kompleksas, gali padėti maitinti plaukus ir galvos odą, be to, jie gali padėti apsaugoti juos nuo aplinkos veiksnių, tokių kaip saulės spinduliuotė.
- Silikonai.** Silikonai yra labai paplitę šampūnuose, nes jie padeda suteikti plaukams blizgesį. Tačiau silikonai gali kauptis plaukuose ir juos apsunkinti, todėl kai kurie žmonės renkasi šampūnus be silikonų.

Svarbu vengti šampūnų, kuriuose yra kietų sulfatų, dirbtinių kvapų ir dažiklių, parabenų ir alkoholio, nes jie gali išsausinti plaukus ir galvos odą, sukelti dirginimą arba susikaupti plaukuose. Taip pat rekomenduojama rinktis šampūnus su natūraliais ingredientais, kurių pH balansas yra panašus į galvos odos pH balansą (apie 4,5-5,5).

Žingsniai, renkantis šampūną

Renkantis šampūną, reikėtų atsižvelgti į keletą esminių veiksnių, kurie gali paveikti ne tik plaukų sveikatą, bet ir bendrą jausmą po plaukų plovimo.

Plaukų tipas - tai yra vienas pagrindinių veiksnių renkantis šampūną. Šampūnai yra sukurti atsižvelgiant į įvairius plaukų tipus - sausus, riebius, normalius, pažeistus, plonus, storus ir pan. Sausiems plaukams rekomenduojami drėkinantys šampūnai, o riebiems - šampūnai, skirti riebalų kontrolės. Pažeistiems plaukams gali prireikti šampūnų su mažiau agresyviomis plovimo medžiagomis ir daugiau atstatančių ingredientų.

Galvos odos būklė taip pat gali paveikti šampūno pasirinkimą. Jei turite pleiskanų, galbūt reikės specialaus šampūno, skirto kovoti su pleiskanomis. Jei turite jautrią galvos odą, galbūt norėsite vengti šampūnų su stipriais kvapais ar daugybe cheminės kilmės ingredientų.

Šampūno ingredientai turėtų būti kuo natūralesni ir saugesni. Venkite sulfatų, parabenų, ftalatų ir kitų potencialiai kenksmingų ingredientų. Be to, ieškokite šampūnų su augalinių ekstraktų, eterinių aliejų ir vitaminų kompleksais, kurie gali padėti maitinti ir stiprinti plaukus.

Taip pat *kvapas* gali turėti didelę įtaką jūsų patirčiai naudojant šampūną. Kai kurie žmonės mėgsta stiprius, ilgai išliekančius kvapus, kitiems patinka subtilūs, natūralūs kvapai, o kiti visai netoleruoja kvapų. Pasirinkite šampūną, kuris jums maloniai kvepia.

Ne visada brangesnis šampūnas reiškia geresnį. Dažnai mokame už prekės ženklą, o ne už kokybišką produktą. Svarbu palyginti kainas, ingredientus ir klientų atsiliepimus prieš galutinai nusprendžiant.

Galiausiai, pasirinkdami *ekologiškus šampūnus*, ne tik rūpinatės savo plaukų sveikata, bet ir prisidedate prie aplinkos apsaugos. Ieškokite produktų, kurių pakuotė yra perdirbama arba atsinaujinanti, ir kurie nenaudoja testavimo su gyvūnais.

Prisiminkite, kad geras šampūnas yra tas, kuris atitinka jūsų plaukų ir galvos odos poreikius, ir kurio naudojimas jums yra malonus.

Sveikos galvos odos priežiūra yra itin svarbus aspektas, norint išlaikyti plaukus sveikus ir stiprius

Keli patarimai, kaip geriausiai galima pasirūpinti savo galvos oda:

- **Reguliarus plaukų plovimas** yra būtinas norint pašalinti riebalus, prakaitą, odos ląsteles ir kitus nešvarumus, kurie kaupiasi ant galvos odos. Kaip dažnai plauti plaukus - tai priklauso nuo jūsų plaukų tipo ir galvos odos būklės.
- Svarbu **rinktis šampūną, kuris atitiktų jūsų plaukų ir galvos odos poreikius**. Kai kurie žmonės turi riebesnę galvos odą, kitiems ji yra sausesnė, kai kurie turi problemų su pleiskanomis.
- **Plaukus reikia švelniai plauti**, kad nepažeistumėte galvos odos. Švelniai masažuokite šampūną į galvos odą, nenaudokite per daug jėgos.
- **Kondicionierius** padeda išlaikyti plaukus minkštus ir lengvai iššukuojamus, tačiau jį reikėtų naudoti tik nuo plaukų vidurio iki galiukų, vengiant tiesioginio kontakto su galvos oda.
- Plaukų džiovintuvai, tiesintuvai ir elektriniai žnyplės gali sugadinti tiek plaukus, tiek galvos odą. Venkite juos naudoti kiek įmanoma dažniau, o kai naudojate, **nepamirškite naudoti šiluminės apsaugos priemonės**.
- **Sveika mityba ir pakankamas vandens kiekis** yra svarbūs norint išlaikyti galvos odos sveikatą. Įsitikinkite, kad gaunate pakankamai baltymų, omega-3 riebalų rūgščių, vitaminų ir mineralų.
- **Stresas** gali turėti neigiamą poveikį jūsų galvos odai, todėl svarbu rasti būdus jo **valdyti**, kad galėtumėte išlaikyti savo galvos odos sveikatą.
- Jei pastebite, kad jūsų galvos oda yra ypač sausa, riebi, yra pleiskanų, kankina niežulys, oda yra paraudusi arba pastebėjote kitų problemų, **kreipkitės į dermatologą**.

Jūsų galvos odos sveikata yra tiesiogiai susijusi su plaukų sveikata, todėl tai yra svarbus aspektas, į kurį reikia atsižvelgti rūpinantis savo plaukais.



Informaciniai šaltiniai:

1. American Academy of Dermatology. "How to choose a shampoo." <https://www.aad.org/public/everyday-care/hair-scalp-care/hair/cleansing-conditioning>
2. The International Journal of Trichology. "Shampoos: Ingredients, efficacy and adverse effects." 2007.
3. The Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology. "The Shampoo pH can affect the hair: myth or reality?" 2014.
4. The Dermatologist. "Choosing the Right Shampoo and Conditioner." <https://www.the-dermatologist.com/content/choosing-right-shampoo-and-conditioner>