

SOMNA HAIR \ ТАЙНАЯ
СИЛА ТВОИХ ВОЛОС

КУРС ПО ДОМАШНЕМУ
УХОДУ ЗА ВОЛОСАМИ

АВТОР:
КАТЯ ГРЕБЕНКО

ПАМЯТКА

Как выбрать шампунь



ПАМЯТКА

Начнем с важнейших нюансов очищения:

- 1. Шампунь нужен для качественного очищения кожи головы.** Поэтому подбирается шампунь по типу кожи головы, а не волос. Кожа головы по своему типу может отличаться от текущего состояния волос. Например жирная кожа и сухая длина. Если у вас жирная кожа головы, но сухая и поврежденная длина, обязательно чередуем шампуни, чтобы не травмировать длину и не нарушить микробиом кожи головы
- 2. Мы не моем шампунем волосы по всей длине.** Не намыливаем длину, если на ней нет большого количества укладочных средств (геля, мусса, лака для волос и т.п.) Длине будет достаточно пены, стекающий по волосам во время смывания шампуня. В этом уроке я наглядно покажу вам лучшую технику для мытья кожи головы и волос.
- 3. На постоянной основе мы используем минимум 2 шампуня.** Более бережный бессульфатный и хорошо промывающий сульфатный. Чередуем их, отталкиваясь от потребностей кожи головы.



SOMNA HAIR \ ТАЙНАЯ
СИЛА ТВОИХ ВОЛОС

ПАМЯТКА

Как подобрать шампунь по типу кожи головы?

	Сухой	Нормальный	Жирный
Частота мытья волос	1-2 раза в неделю	2-3 раза в неделю	4-5 раз в неделю
Бессульфатный шампунь	✓	✓	✓
Сульфатный шампунь	✗	✓ Редко	✓ Чередовать

СУХАЯ КОЖА

Вы моете волосы раз в 4-6 дней

✗ Сульфатные шампуни с жесткими и хорошо очищающими ПАВ вам не нужны.

✓ Используйте шампуни с мягкими очищающими ПАВ (бессульфатные). Такие не будут вымывать кожу до "скрипа", пересушивая её.

✓ Если у вас чувствительная кожа, которая реагирует на большинство средств сухостью и шелушением, вам точно подойдут только мягкие бессульфатные шампуни для чувствительной кожи.

✓ Курсами лечебные шампуни (по рекомендации специалиста). Постоянно использовать их не следует.



НОРМАЛЬНАЯ КОЖА

Вы моете голову 2 раза в неделю,
в остальное время волосы чистые

- ✓ На постоянной основе (80% времени) используйте более мягкий бессульфатный шампунь
- ✓ Периодически сульфатный, для более глубокого очищения кожи головы, чтобы смыть излишки силиконов из уходовых и укладочных средств, скопившихся на длине волос и коже.



ЖИРНАЯ КОЖА

Вы моете голову каждый день, волосы у корней становятся жирными уже через 36 часов после мытья

✅ Кстати, такой тип кожи у большинства славянских девушек.

Частые ошибки:

❌ Девушки с таким типом кожи могут перебарщивать с очищением, думая что чем лучше очищают голову, тем дольше она будет чистая.

❌ Предпочитают очищать ее «до скрипа». Или что еще хуже — пытаются «приучить» кожу не грязниться.



ЖИРНАЯ КОЖА

Последствия ошибок



Частое мытье только жесткими сульфатными шампунями приведет к **обезвоживанию кожи головы,**

а агрессивное очищение заставит кожу выделять еще больше кожного себума, чтобы защититься, что приведет к усилению жирности. По ощущению обезвоживание похоже на стянутость, как бывает с лицом после агрессивных очищающих средств.



Редкое мытье в попытке «приучить» кожу реже грязниться приведет к **печальным последствиям,**

накоплению глубоких загрязнений, возможно перхоти и шелушению. А новым волоскам будет сложнее прорасти через слой таких загрязнений

ЖИРНАЯ КОЖА

Как правильно мыть?

Для жирного типа кожи мы также используем **минимум 2 шампуня:**

- ✓ Шампунь с более мягкими ПАВ (бессульфатные)
- ✓ Сульфатный хорошо промывающий
- ✓ Чередуем их по необходимости, когда чувствуем, что кожа требует лучшего очищения. Но на постоянной основе отдаем предпочтение более мягкому шампуню.

Пару лайфхаков для жирного типа :

- не мыть горячей водой голову
- хорошо просушивать корень феном и в конце обдуть холодным воздухом
- часто не трогать корни руками и расческами
- расчески часто мыть
- наволочки стирать 2-3 раза в неделю



ОКРАШЕННЫЕ ВОЛОСЫ,

а также волосы после химических
процедур (ботокс, кератин и т. п.)

- ✓ Шампуни бессульфатные

Они не вымывают быстро цвет и составы, нанесенные во время процедур.

- ✓ Ориентируемся на потребности кожи головы и периодически включаем сульфатные для лучшего очищения, но бережем длину волос от воздействия такого шампуня.



БЕССУЛЬФАТНЫЙ ШАМПУНЬ

база для очищения кожи головы

Именно поэтому я всегда отдавала предпочтение таким средствам в своем уходе. А линейка для волос Somna Secra началась с бессульфатного шампуня, который идеально подходит для ежедневного применения, ведь в нем использованы бессульфатные ПАВ. Шампунь отлично пенится и не вымывает кожу головы до «скрипа», при этом тщательно очищая её.



SOMNA HAIR \ ТАЙНАЯ
СИЛА ТВОИХ ВОЛОС

КУРС ПО ДОМАШНЕМУ
УХОДУ ЗА ВОЛОСАМИ

АВТОР:
КАТЯ ГРЕБЕНКО

Надеюсь,
было полезно ❤️



СМОТРИ УРОК КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ ГОЛОВУ.