

OTTHONI HAJÁPOLÁSI PRAKTIKÁK



NEM CSAK PÓTHAJÁT
VISELŐKNEK!
2020

Kamilla Akhmin

KIEGÉSZÍTŐ MELLÉKLET

GH
GOLDHAIR
New Hair | New Life | New You

Csak egy gondolat a szerzői jogokról...

Köszönöm, hogy letöltöted ezt az e-bookomat, ami a „**HAJHOSSZABBÍTÁS A-Z-ig Minden, amit tudnod kell és amit titkolnak előled**” c. könyvemhez kapcsolódik és nem csak azoknak szól, akiknek póthaja van.

Remélem, sok hasznos információt találsz benne és alkalmazni is tudod majd az otthoni hajápolásodban.

Rengeteg tanulás, munka és befektetett pénz eredménye az említett Könyv és ez a Kiegészítő Melléklet. Kérem ezért, hogy a személyes szintű, gyakorlati felhasználáson túl, mindenki tartsa tiszteletben a törvény által szavatolt Szerzői Jogokat.

Minden jog fenntartva! A mű sem részben, sem egészében nem másolható, annak sem üzleti, sem promóciós célú felhasználása nem engedélyezett, csakis a Szerző írásos felhatalmazása esetén.

Köszönöm, hogy minden tekintetben etikusán jársz el.

A mások felé történő ajánlásodért és/vagy egyéb jogszerű, korrekt felhasználásodért külön köszöntet mondok Neked!

Barátsággal:
Kamilla Akhmin

GH
GOLDHAIR
New Hair | New Life | New You

**Használd sikerrel
az itt olvasottakat!**

*Ezúton is kívánok szalon szintű
élményt számodra, az otthoni
hajápolás során!*



04



Kamilla Akhmin

GH
GOLDHAIR
New Hair | New Life | New You

Tartalomjegyzék

- 02** Csak egy gondolat a szerzői jogokról
- 07** Ajánlás
- 13** 7 gyakorlati tanács +1 eXtra tipp, hogy a fésülködés ne rémálom legyen
- 16** 12 gyakorlati tanács és tévhit oszlató információ, a szalonélmény szintű, otthoni hajmosásért
- 22** 6 gyakorlati tanács +1 eXtra tipp, az egészséges hajszerkezet helyreállításáért, megtartásáért
- 26** 3 gyakorlati tanács +1 figyelmeztetés, hogy a hajad száraz, de ne kiszáradt legyen
- 28** 6 gyakorlati tanács +1 eXtra tipp, hogy mindig jó formában legyen a frizurád
- 32** Mit tegyek, ha nagyon lenőtt a hajam?
- 34** Mit tegyek, ha nagyon letöredezték a hajvégeim?
- 36** Zárszó – Általános tanácsok



Mit tegyek, ha a
fodrászom
bizonytalan ideig
ZÁRVA tart?

AJÁNLÁS

A karanténhelyzet, amivel nem rég meg kellett ismerkednünk, kényszerűen sok mindenre megtanítja az embert. Többek között arra, hogyan boldoguljunk, akár hosszabb távon is, azon szolgáltatások igénybevételének lehetősége nélkül, amelyek meglétét a hétköznapjainkban idáig abszolút természetesnek vettük. Ezen szolgáltatások egyike a fodrászé.

**A bezártság hosszú időszakában sokan szembesültek az-
zal a problémával, hogy mit tegyen az, aki lemaradt a
soron következő „hajbeavatkozásról”, mert előbb zárt be
a fodrásza?**

A home office elhúzódó időszaka sokakat elgondolkodtatott azon, hogy jó volna többet tudni a haj ápolásának alapjairól.

Ezt a jogosan felmerülő igényt szeretnénk ezzel a kiadvánnyal kiszolgálni.

Az alábbiakban, a kollégáimmal, pontokba szedtünk néhány alapvető „haj túlélési” technikát, praktikát, tanácsot, amiket ajánlunk minden kedves Nőtársunk szíves figyelmébe.

*GoldHair prémium Hajhosszabbítás
Egyedi megoldások - extra rövid hajra is*

Kamilla Akhmin vagyok, hajstylist, hajhosszabbítási szakértő, az eXtra rövid hajak specialistája.

*A **GoldHair** hajhosszabbítás szakmai vezetőjeként, közel egy évtized alatt, sok száz hölgynek segítettem abban, hogy visszaadjam az elveszett önbizalmat és azt a nőiességet, amit egy csodás, dús haj kölcsönöz minden nőnek. És most Neked is, ki ezt az e-book-ot olvasod, a benne foglaltakkal szeretnék a segítségére lenni...*

Mielőtt belevágnánk, engedtessek meg egy rövid megjegyzés. Ez az anyag egy **Kiegészítő Melléklet, ami a „HAJHOSSZABBÍTÁS A-Z-ig Minden, amit tudnod kell és amit titkolnak előled”** c. könyvemhez kapcsolódik, ezért sok speciális tanácsot tartalmaz. Ám, ahogy arra a karantén helyzet alaposabban is rávilágított, az otthoni hajápolás szükségességének kérdése nem csak azokat érinti, akik póthajjal rendelkeznek. Így azok számára is szeretnék néhány megoldási javaslattal élni, akiknek nincs meghosszabbítva a hajuk.

A close-up portrait of a woman with voluminous, wavy, reddish-brown hair. She is looking directly at the camera with a neutral expression. She is wearing a black lace top and a small, ornate earring. Her right hand is raised, with fingers gently touching her hair. The background is plain white. The entire image is framed by a thin, gold-colored border.

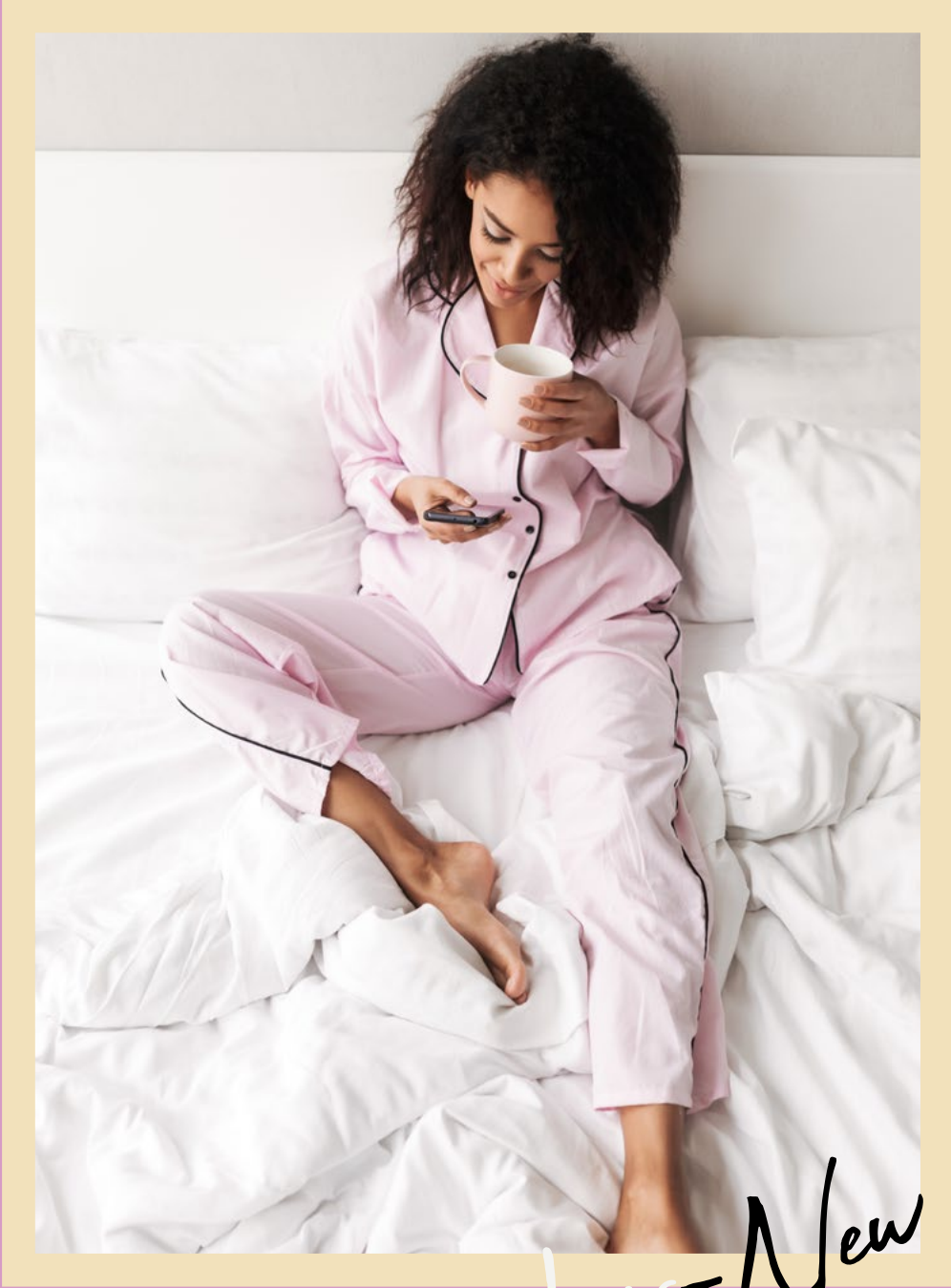
**KAMILLA
AKHMIN**

Emiatt azonban figyelni kell arra, hogy bizonyos tanácsok eltérőek lehetnek a kétféle hajcsoportba tartozók számára. Szeretném egy példával illusztrálni ezt. A gyümölcssavat tartalmazó samponok alkalmazása előnyére válhat a hajunknak. Ám a keratinnal illesztett póthajat viselők számára, annak használata nem ajánlott. Miért? Mert a gyümölcssav fellazíthatja az illesztési pontoknál található keratint, aminek következtében lecsúszhatnak a póthaj tincsek a saját hajról.

Szóval lesz olyan tanács, amelyik mindenki számára egyaránt érvényes lehet. És lesz olyan is, amelyik csak egyik vagy másik csoport számára releváns.

Most pedig vegyük sorra azokat a tennivalókat a hajunkkal, amit fodrász beavatkozása nélkül is el kell végeznünk, ha hosszabb ideig nem jutnánk el a szalonokba. Amit otthon is megtehetsz, sőt meg is kell tenned, és nem kell hozzá OKJ-s fodrász tanfolyam sem, az a rendszeres **fésülködés, hajmosás, kondicionálás** (hajápoló anyagok használata), **szárítás, formázás**. A **hajfestés** már egy másik terület, amiről külön kell beszélnünk azok számára, akiknek póthajuk van és külön azoknak, akiknek nincs. A **hajvágás** pedig csak a gyakorlott, speciális kézügyességgel rendelkezők számára javasolható otthon. Különös tekintettel arra az esetre, ha az ember saját magának akarja tükörből összeválni a frizuráját.

Vegyük hát egyenként sorra az egyes témaköröket!



Gold Hair - New You



7 gyakorlati tanács

+ **1**eXtra tipp

hogy a fésülködés
NE rémálom legyen

OTTHON IS LEHET RAGYOGNI

Nahát, fésülni mindenki tud! – mondhatnátok nekem. Persze, ez alapvetően igaz lehet. De azt tapasztalom, hogy ez mégsem annyira egyértelmű, mint gondolnánk. Már csak azért sem, mert pl. abszolút nem mindegy, milyen eszközt használunk a fésükhöz.

1. Ha valakinek póthaja van, akkor napjában kétszer, reggel és este is ki kell fésülni, egészen a hajtövegig! Nem kell tartani attól, hogy az illesztések esetleg megsérülhetnek fésükhöz közben. Ha elmulasztja valaki az alapos kifésülést, a haja pár nap alatt beraszódhat.

3. Ha valakinek nincs póthaja, akkor se hanyagolja el a rendszeres fésükhöz. Az ápoltság egyik alapvető szükséglete ez.

2. Kifésükhöz lehetőleg professzionális minőségű, természetes alapanyagok felhasználásával készült (pl. vaddisznósörte), speciális (bontó) keféket érdemes alkalmazni, amelynek egyik szála rövidebb, másik hosszabb! Természetesen ez az eszköz valamivel drágább, mint a „mezei” fésűk, kefék. De higgyétek el, megéri az árát. Tapasztalni fogjátok a minőségi különbséget. És csak egyszer kell beruházni rá, aztán hosszú ideig nem kell újra mélyebben zsebbe nyúlni emiatt.

4. A fésükhöz lehetőleg mindig alulról felfelé haladva végezzük, és nem a fejtőtől kezdve, mert akkor csak nagyobb és nagyobb gubancokat generálunk.

5. Ahogy pl. a smink ecseteid időről-
időre extra gondoskodást igényel-
nek, úgy a hajkefédet se hanyagold
el. Naponta távolítsd el a sörték
közül az ott maradt hajsálakat,
és legalább kéthetente alapos-
abban is tisztítsd meg! Ajánlott
samponnal is átmosni, majd ala-
posan kiöblíteni.

7. A következő tanács elsősor-
ban a póthajjal rendelkezőknek
szól. Kéretik reggel, este ala-
posan kifésülni a hajkoronánkat,
ahogy azt a könyv releváns
fejezetében már érintettük. Le-
fekvés előtt pedig lehetőleg
kössük össze a hajunkat és így tér-
jünk nyugovóra.

6. Mindenképpen kerüljük a vizes
haj fésülését, gubancmentesítését,
mivel az, nedves állagának köszön-
hetően, könnyebben megsérülhet
(ennek okát a könyv egyik koráb-
bi fejezetében tárgyaltuk). Ha
mégis ezt tennénk, akkor azt csak
ritka fogú fésűvel tegyük, vagy
az ujjainkkal lágyan, érzéssel ha-
ladva végig a tincseink között, a
fejtető irányából indulva, tartva
a hajvégek felé. Semmiképpen se
húzzuk, erőltessük a hajsálakat,
mert nedvesen a legsérülékenyeb-
bek, akár el is szakadhatnak!

A legjobb, amit ezzel kapcso-
latban tanácsolhatok, hogy a
fésülködést, gubancmentesítést
még a hajmosás előtt végezzük
el. Sőt, igazából az volna jó, ha
minden hajmosást kötelezően
megelőzne egy alapos, szakszerű
(lásd: fentiekben írottak)
fésülködés.

014



„Mobil” hajkefe

*Az otthon használt nyeles bontókefénk,
méreténél fogva, nem képezheti ál-
landó túlélőcsomagunk (ridikül :))
részét. Az ember lánya azonban ne
maradjon jártában- keltében haj-
megregulázó, kézi eszköz nélkül. Erre
ideálisan alkalmas a kompakt méretű,
„mobil” hajkefe, amit bárhová ma-
gunkkal vihetünk.*



CSODÁLATOS VAGY!

12 gyakorlati tanács és tévhitoszlató információ,

a szalon élmény szintű, otthoni hajmosásért



Ha tartósan otthoni környezetben maradunk, nyilvánvalóan kevesebb káros hatás és szennyeződés éri a hajunkat, mint ha nap, mint nap munkába járunk a szmogos városi közegben. Ha nincs túl meleg, és objektív okok (esetleges karantén, home office) miatt rohanni sem kell reggel a gyerekekkel az oviba, suliba, aztán meg a munkahelyre, kevésbé van esélye annak, hogy a loholásban megizzadjunk. Ilyen esetekben kevesebb hajmosást kell majd beiktatni. Persze ez nagyban függ az egyén hajtípusától is (lelapult, száraz, töredezett, zsíros, stb.), hiszen más-más hajtípus, más-más rendszerességű és jellegű törődést igényel.

A könyv 6. fejezetében összeszedtünk néhány alapvető hajtípust, és igyekeztünk típusonként bontva tanácsot adni a hajmosással kapcsolatban. Az alábbiakban pedig néhány általános jótanáccsal kívánunk szolgálni, hogy az otthoni hajmosás élménye megközelítse a szalonban kapott gondoskodás nyújtotta élményt.



érezd magad úgy otthon, mint egy hercegnő!

1.

A kevesebb sokszor több közmondás elve igaz a hajápolási kemikáliákra is (sampon, balzsam, hajdúsító habok, stb.). Pl. Samponból vagy hajmosás utáni balzsamból bőven elegendő lehet egy diónyi mennyiség, még hosszú haj tisztítására, kondicionálására is. Ha túl sokat használunk ezekből a termékekből egy-egy alkalommal, akkor hajunk (az öblítés alaposságának hiányában) elnehezülhet. Ennek következtében közelebb kerülnek a hajszálaink a fejbőrhöz.

Könnyen belátható, hogy emiatt a hajunk hamarabb fog zsírosodni.

2.

Sokan teszik fel nekem a kérdést, hogy: este vagy reggel jobb-e haját mosni? Bizonyára többen tapasztaltatok már, úgy érezzük, hogy tincseink reggelre elnehezülnek. Ez azért lehetséges, mert a fejbőr éjszaka több faggyút termel. Emiatt érdemes lehet reggelre időzíteni a hajmosást. Feltéve persze, hogy a reggeli rohanásba belefér-e ez. Bár ez, a mostani helyzetben, talán nem is kérdés.

3.

A fejmasszázs, túl azon, hogy kellemes, a hajszálakra is jótékony hatást tud gyakorolni. Egyrészt serkenti a faggyútermelést, ami jól jöhet a száraz, töredezett haj számára, mert ettől szebb és fényesebb lesz, másrészt serkenti a hajnövekedést is.

4.

Szánjunk kellő időt a hajmosásra! Fel kell lazítani az összetapadt hajtincseket, hogy mindenhol alaposan megtisztuljon. A gyors, pár mozdulattal letudott, zuhany alatti próbálkozás soha nem lesz olyan alapos, mint egy megtervezett, tudatos hajmosás.

5.

Fontos, hogy kellő mennyiségű vizet használjunk fel a hajmosáshoz. A tisztítást valójában a víz végzi el. Ezért fontos az, hogy alaposan be legyen vizezve a haj. Az otthoni hajmosás esetén előfordulhat, hogy azt gondoljuk, már eléggé vizes a hajunk. Ám kiderül, hogy a halánték környéki részek szárazon maradtak. Márpedig a fejbőrt kell elsősorban megtisztítani és csak azután következhetnek a hajszálok. Ez a hiba kevésbé fordulhat elő, ha nem előre, hanem hátrafelé tartott fejjel mosunk hajat. Ezzel kapcsolatban lásd: az alábbiakban írottakat.

6.

Nagyon sokan mossák a hajukat előre hajtott fejjel. Az én javaslatom azonban eltér ettől a bevett, otthoni szokástól. Akár póthaja van valakinek, akár nem, feltétlenül azt ajánlom, hogy hátrahajtott fejjel mossuk meg a hajunkat. Nem véletlen, hogy a fodrászatokban is így történik a haj tisztítása.



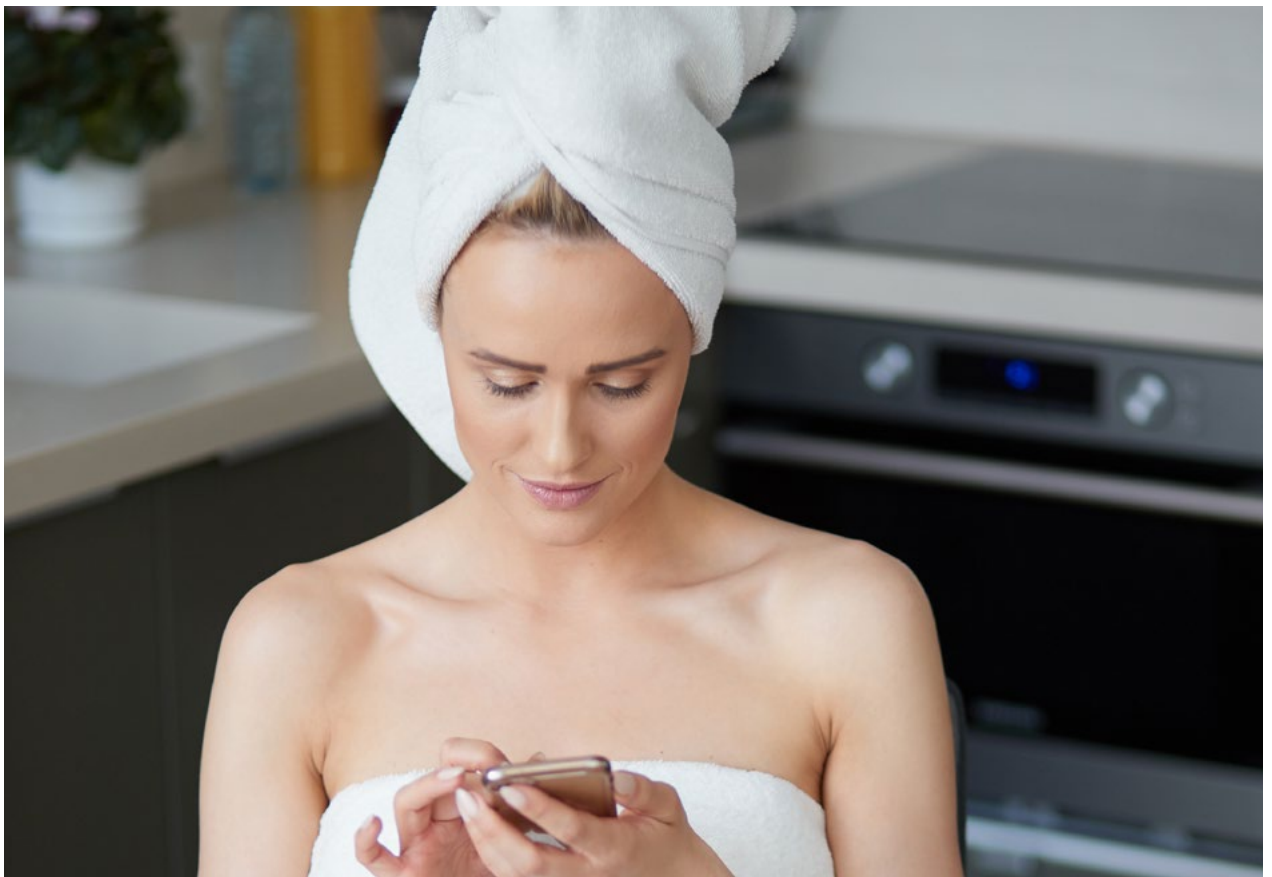
7.

Mosás közben a zuhanyfej víz-sugarát mindig oda irányít-suk, ahol éppen az adott területen lazítjuk a haját. A fejbőr alapos tisztításával kezdjük. Körkörös mozdulatokkal vigyük fel a sam-pont. A legtöbb a hátsó, tarkó körüli részekre kell a samponból, és kevesebb elől, a fru-fru részen. Ezért is javasolt az, hogy hátul kezdjük a samponozás műveletét és csak a maradék kerüljön a fejtető környékére.

8.

Atévhitel ellentétben a haj-szálakat nem kell és nem is szabad dörzsölni! A fejbőr tisztítása a lényeg. A hajszálaknak ele-gendő az a mennyiségű samponos víz, ami lecsorog rajtuk.

Fontos!, ezért még egyszer **leírom, a hajszálakat TILOS** erővel egymáshoz dörzsölni, mert sérülhetnek ettől. Ennek okáról már beszéltünk a könyv 2. fejezeté-ben.



9.

Másik tévhit, hogy a hideg víztől fényesebb lesz a haj. Olyan hőmérsékletű vizet válasszunk hajmosáshoz, ami nem kellemetlenül meleg, vagy nem túl hideg számunkra. Nagyon fontos, hogy kerüljük a megfázást, főleg a mostani időkben, amikor egy náthás ember sok kellemetlenségbe futhat bele, ártatlanul.

10.

Az első mosás után alapos öblítés következzen. Addig mossuk át a haját, amíg már csak tiszta víz folyik ki belőle. Ez sem megy elsietve, elkapkodva. Most, hogy több időnk van otthon, talán rá tudjuk magunkat szoktatni erre az alaposságra, az instant megoldás helyett. Ha ezzel a fázissal is végeztünk, akkor jöhet a következő szakasza a hajmosásnak.

11.

Bizony 2x ajánlott a samponos mosást elvégezni, az előbbi alapossággal, majd jöjjön az újabb bőséges öblítés.

12.

Amosás végén eszünkbe ne jusson kicsavarni a vizet a hajunkból úgy, mint egy mosott ruhánál tennénk, mert vizesen sérülékenyebbek a hajszálak (ahogy erre már többször is felhívtam a figyelmet). Tehát hagyjuk lecsorogni, majd óvatosan nyomkodjuk ki a maradék vizet egy törülközőbe. Ezután következhet a haj kondicionálása.

6 gyakorlati tanács

+ 1 eXtra tipp

az egészséges hajszerkezet helyreállításáért, megtartásáért

Az köztudott, hogy az egyes hajápoló balzsamok, szérumok az ún. „törölközőnedves” hajra kerülve hatnak a leginkább. A túl vizes haj, a sok vízmolekula miatt, nem képes magába engedni a jótékony anyagokat. Míg a száraz haj kutikulái már zártak és emiatt állják útját a gyengéd táplálásnak.

Ezért az épp csak nedves haj az ideális befogadó közeg. Ez amiatt van így, mert a részleges nedvesség hatására a hajszerkezet még nyitott. Ezen állapot akadálytalan utat tud biztosítani a kezelőanyagok számára, anélkül, hogy a kezdeti túl sok víz továbbra is falat képezne a hajszalak belső struktúrájába való bejutás előtt.





Ezek alapján tehát, ha kondicionálni szeretnénk a hajunkat, akkor azt közvetlenül a hajmosást követő, felitálás utáni fázisban tesszük meg, de még a teljes megszáradás előtt. A különböző hajpakolások alkalmazásával kapcsolatban is összeírtam néhány jó tanácsot:

1. Ellentétben a samponnal, a hajbalzsamokat, hajhabokat nem a fejbőrre, hanem a hajszálokra kell felvinni. Akár póthajat visel valaki, akár nem, az ápoló szérumok felvitelét a hajtövektől számítva legalább 2-3 cm-rel lejjebb kell elkezdni és egyenletesen felhordani, egészen a hajszálak végéig.

2. A póthajat viselők számára kifejezetten tilos a rögzítési pontok közelébe ápoló olajokat, hajbalzsamot kenni, mert azok hatására az illesztések elengedhetnek és a hajtincsek lecsúszhatnak. Ezen szabály semmibe vétele, az illesztések tartósságára vonatkozó garancia elvesztésével jár!

3. Különböző hajtípusra, különböző hajproblémára más-más hajkondicionáló javasolt. Ma már igen széles választékát kínálják a gyártók ezeknek a típusú termékeknek, megfelelő ajánlás kíséretében, amit a csomagoláson, vagy a flakonon megtalálhatunk. Javaslom, hogy tudatosan vásároljunk ilyen termékeket! Ne találomra, vagy a csomagolás tetszetőssége miatt vegyük le egyik vagy másik produktumot a drogériák polcairól!

4. Az elgyötört, igénybe vett, száraz hajnak több kényeztetésre van szüksége, mint az egészséges hajszáloknak. Ha úgy érezzük, hogy megviselt a hajunk állapota, akkor addig, amíg nem tudunk eljutni a fodrászunkhoz, egy hajregeneráló, megújító kúrára, heti rendszerességgel érdemes hosszabb időre is fennhagyni a pakolást, megnövelt behatási időt biztosítva a jótékony formulának.

5. A kevesebb a hajkondicionálásban is több. Óvatosan bánjunk a magas proteintartalmú hajápoló szerekkel. A túl sok protein eltúlzott mértékű használata ronthatja és töredezetté teheti a haját.

Ha a hajunk hajlamos a túlzott zsírosodásra, akkor érdemes kipróbálni az alábbi két módszert. Az egyik, hogy keverjük a hajbalzsamunkhoz egy evőkanál citromlevet. Ez segít visszaállítani a fejbőr egészséges pH-értékét és hosszútávon megszüntetheti a problémát.

A másik módszer szerint, negyedévente érdemes almaecettel átöblíteni a haját. Az almaecet fényessé és selymes tapintásúvá varázsolja a haját és kiváló a korpás fejbőrre. 2 dl almaecetet keverjük el 6 dl langyos vízben, és azzal öblítsük le, majd mossuk meg a hajunkat. Ez a tanács persze nem vonatkozik azokra, akiknek keratinos hőillesztéssel van meghosszabbítva a hajuk!



025

Home made, tápláló hajpakolás

Elegyítsünk össze 5 féle növényi olajat. A mandula-, olíva-, levendula-, kókusz- és ricinusolajat egyenlő arányban keverjük össze. Tehetünk hozzá egy egész tojást is, attól még hatásosabbá válik ez a házi hajpakolás. Kenjük fel alaposan (tincsenként) a hajszállakra az elegyet és 1-2 órán át hagyjuk rajta. Majd ezt követően alaposan öblítsük ki a hajunkat.

3 gyakorlati tanács + 1 figyelmeztetés, hogy a hajad száraz, de ne kiszáradt legyen

Hajmosás és kondicionálás után következhet a szárítás. Ennek is megvannak a megfelelő praktikái. Lássuk ezeket!

1. Ne akarj instant hajszárítást, mert az bizony hosszú távon sokat árthat a hajadnak! Hozzá vagyunk szokva a rohanáshoz. Kit nem gyötör az állandó időhiány érzése? Ti is úgy érzitek egy-egy stresszes nap végén, hogy csak abba hagyni tudtam mára a feladatok teljesítését, de végezni velük nem igazán? Ilyen feszített élettempó mellett nem csoda, ha azt szeretnénk, hogy a hajunk is pillanatok alatt száraz legyen. Így igyekszünk minél hamarabb túlesni ezen az amúgy időrabló tevékenységen. Ez sokszor azt jelenti, hogy a szükségesnél melegebb levegővel esünk neki a szárításnak. Ám ez nem válik a hajunk javára!





2. De mi van akkor, ha nincs idő vagy nincs lehetőség a hosszabb száradási folyamatot kivárni? Ez esetben nincs más hátra, mint elővenni a hajszárítót. Azonban mindenképpen a lehető legkisebb hőfokon használjuk azt!

3. Hajunkat lehetőleg a szálak növekedési irányának megfelelően szárítsuk. Tehát induljunk a fejetetőtől és fokozatosan haladjunk lefelé, a hajvégek irányába.

+1 figyelmeztetés:

Szárítás közben kerülj a hajszálaid egymáshoz való dörzsölését!

6 gyakorlati tanács

+ 1 eXtra tipp

hogy mindig jó formában legyen a frizurád

Lételemünk a változás, a folyamatos megújulás. Ezt legkönnyebben a ruházatunk és a frizuránk megváltoztatásával érhetjük el. Az alábbiakban a hajformázáshoz kapcsolódóan gyűjtöttem össze néhány jótanácsot:



1.

A hajviseletünk átalakításához és/vagy formában tartásához használt eszközeink egy része hőhatással dolgozik, lásd: hajsütő, hajvasaló, hajszárító, stb. Azonban a túl nagy és rendszeres hősokek, ártaalmas a sérülékeny hajszerkezet számára. A hajszálak belső nedvességtartalmukat elveszthetik, emiatt könnyen töredezetté válhatnak. Ezért lehetőleg ne használjuk minden nap ezeket a segédeszközöket! Ha lehet, csak max. heti 2-3 alkalommal!

2.

Lehetőség szerint kizárólag olyan hajformázó eszközöket használjunk, amelyek hőfokszabályozóval vannak ellátva. Ez által kontroll alatt tudjuk tartani azt a hőmennyiséget, amit rászabadítunk a hajszálainkra. Az eszközeink hőfoka soha ne haladja meg a 180 °C fokot. Persze ez nem azt jelenti, hogy akkor mindig ezzel a maximális hővel dolgozzunk. Hiszen az autópályán sem nyomjuk állandóan tövig a gázpedált.

3.

Mára sokat fejlődött a hajápolás technikai háttere. Egyre jobb, kíméletesebb, professzionálisabb hajformázó eszközök jelennek meg a piacon. Ezek javarésze immár nem csupán a szalonokban található meg, hanem a szakembereken kívül az otthoni felhasználók számára is elérhetővé vált.

A technikai eszközök evolúcióján túl, a hajápolás vegyi háttérű támogatása is napról-napra fejlődik. Rendszeresen jelennek meg a nagy gyártó cégek innovációi, a hajkozmetikumok piacán. Ezen újdonságok egyike pl. az ún. „hővédő” spray. Ez egy hajlakkhoz hasonló termék, azonban más a funkciója, mint a hajlakkoknak. Ennek nem az a szerepe, hogy fixálja a kialakított frizurát, hanem az, hogy megvédje a haj szerkezetét a hajformázó eszközök által keltett extrém hőhatástól. Figyelem: A hővédő spray-k használata nem jogosít fel az extrém hő alkalmazására! Ez csupán a javasolt 180 °C-ig tartó tartományban nyújt extra védelmet a hajszerkezet számára.

4.

A hőhatással operáló, hajformázó eszközöket kizárólag a már megszáradt hajon alkalmazzuk, legyen szó hajsütővasról, hajvasalóról, vagy ezek valamilyen változatáról.

5.

Ellentétben a fentebb említett eszközökkel, lehetőségünk van hőhatás nélkül is haját formázni. Erre szolgál a klasszikus, hajcsavarós módszer. A hajcsavarókat azonban éppen nem a száraz, hanem a törölközőnedves haj esetében tudjuk alkalmazni. A hajcsavarók hátránya, hogy hosszabb ideig kell bíbelődni velük, hiszen meg kell várnunk, míg megszárad az összes feltekert hajtincs. Az előnye azonban az, hogy jóval tartósabb hullámokat, szexi csigákat produkál a hajba, mint a jóval gyorsabb megoldást kínáló, elektromos eszközök.

6.

A haj formázáshoz, dúsításához érdemes rögzítő, volumen növelő hajhabot használni. Ezt az anyagot törölközőnedves hajra kell felvinni, még a formázás előtt. Kb. a tenyerünk felét lepje be a hab, amit a flakonból kinyomunk, majd egyenletesen kenjük szét a hajszálainkon.

+1

Innováció a hétköznapokban
Már az otthoni felhasználók számára is elérhetőek (egyre inkább árban is) a hajvasalók új generációi. Ezek közül ajánlom a figyelmetekbe a gőzös és a keratinos változatot. Mindkét eszköz kiválóan alkalmas arra, hogy extra puhává és selymessé varázsolja a hajtincseiteket. Kifejezetten jó szolgálatot tesz a póthajjal rendelkezők számára, mivel láthatatlanná teszi a saját haj és a póthaj közötti átmenetet.

A gőzös változat ioncserélt vízzel működik. Míg a keratinos változat, a nevéből adódóan oldott keratint táplál a hajszerkezetbe (keratin = a hajunk és a körmünk természetes alapanyaga, lásd: könyv 2. fejezet).



A hajfestés az egyik legnagyobb szakértelmet igénylő, egyben legkényesebb dolog. Ezen a téren, ha valaki elront valamit, annak bizony látványos következménye lesz, hiszen a hajunk mindig szem előtt van. Ám nem csak ez lehet a fiaskó végeredménye.

Nagyobb baki esetén, akár a hajunk állagromlása, leégése, letöredezése is bekövetkezhet. Még fodrászok is követnek el olykor-olykor hibát, ezen a téren. Sok Vendégem fordult már ilyen jellegű problémával hozzám. Ilyenkor komoly szakértelmet kell felvonultatni, hogy helyre lehessen hozni egy-egy leégetett, elszíneződött haját, hogy azt követően fel lehessen építeni, hajhosszabbítás segítségével, egy új hajkoronát.

Éppen ezek miatt én azt javaslom, ha egy mód van rá, akkor inkább bízzuk szakemberre a haj festését. Csak végső esetben, ha már tényleg tarthatatlan a helyzet, akkor próbálkozzunk az otthoni színezéssel. Ez fokozottan vonatkozik azokra, akiknek póthaj is van a fejükön, mivel a póthaj teljesen másként viselkedik festéskor, mint a saját haj.

Ilyen esetben először is próbáljunk kommunikációs kapcsolatot teremteni a fodrászunkkal és kérjünk tanácsot, útmutatást tőle. Hiszen a szakember tudja, hogy milyen típusú professzionális hajfestéket használt legutóbb, amikor a hajunkat színezte. Ő biztos meg tudja mondani, hogy a profi hajfesték (vagy hajfestékek, ha speciális, kevert szín van a hajunkon) milyen otthoni használatra gyártott, ún. „dobozos” hajfestékekkel lehet kompatibilis, színárnyalatban és összetételben.

Ha valamely oknál fogva nem sikerül kommunikálnunk a fodrászunkkal, akkor lehetőleg csak a hajtöveknél, a lenőtt részt színezzük. És semmiképpen NE kenjük festéket a póthaj tincsekre!



Egyedi megoldások - extra rövid hajra is

GoldHair - New You

033

Mit tegyek, ha a nagyon letöredezték a hajvégeim?

**Sajnos, erre az esetre nem tudok igazán
jó tanáccsal szolgálni. :(**

Az otthoni hajvágás legalább olyan rizikós lehet, mint az otthoni hajfestés. Egyre több elrettentő videót láthatunk erről a neten (pl. amikor konyhakéssel próbált magának frufrut vágni valaki). Ezért én azt javaslom, hogy lehetőleg mindenképpen várjuk ki azt, amíg a fodrász újra fogadni tud bennünket. Ha lehet, ne kísérletezzünk, inkább bírjuk ki, míg újra szakemberhez fordulhatunk.

Egyedi megoldások - extra rövid hajra is

GoldHair - New You

035

Zárszó

általános tanácsok

Végezetül még összeírtam néhány általános jellegű tanácsot, vegyes témakörben. Ezzel szeretném megköszönni azt a megtisztelő figyelmet, mellyel végig olvastad ezt a könyvmellékletet. Remélem, hasznosnak találtad a leírtakat.

1. Mivel nagyon sokfélék vagyunk, sőt, személy szerint mind egyediek, ezért nem minden tanács válik be mindenki számára, egységesen. Ahogy az orvoslásban, úgy a haj „orvoslásában”, ápolásában is jelentkezhetnek eltérő reakciók, bizonyos kezelésekre.

Ha valami nem válna be, akkor legyen bátorságunk váltani, más megoldás után keresni. Ugyanakkor legyünk kitartóak és addig kutakodjunk, amíg célt nem érünk.



2. Ne a rutin vagy megszokás gyakorlatával ápoljuk a hajunkat, mivel lehet, hogy egyes dolgokat már eleve helytelenül tanultuk meg és úgy rögzültek. Lásd: pl. az előrehajtott fejjel való hajmosás téves szokását, stb.

3. Allergiás tünetek, korpás, ekcémás fejbőr esetén érdemes orvosi végzettséggel rendelkező szakemberhez fordulni. Ilyen esetben nem biztos, hogy elegendő a fodrász vagy a kozmetikus tanácsa.

4. A hajnövekedés a fejbőrön keresztül, a hajhagymákból kiindulva történik. Így könnyen belátható, hogy a hajvégek rendszeres vágása nem tudja semmilyen módon befolyásolni a haj növekedésének sebességét. Tehát nem attól nő gyorsabban a hajunk, hogy sűrűn vágatjuk. Hanem (a genetikai faktoron kívül) attól, hogy megfelelő tápanyagokkal tápláljuk. Erre valók pl. a tablettá formájában is bevehető hajregeneráló készítmények.

Megj.: Számos Vendégem számolt be arról a tapasztalatról, hogy a hajhosszabbítás alatt a saját haja megerősödött és gyorsabban is nőtt a korábbiaknál. Ez a póthaj tincsek súlyának köszönhetően történik így.

5. A haj növekedésének nem csak időbeni korlátjai lehetnek. Manapság már sok nőtársunk panaszodik arról, hogy egyáltalán nem nő meg, egy bizonyos határon túl, a haja. Itt is közrejátszik a genetika. De még inkább befolyásoló tényező a világunk és az ételmiszereink szennyezettsége. Tehát fontos, hogy mivel táplálkozunk testileg is. Fogyasszunk minél több gyümölcsöt, zöldséget! Vigyünk be a szervezetünkbe minél több antioxidáns forrást és nagy dózisban vitaminokat. Ezzel nem csak a hajunk lesz egészséges, belső forrásokból táplálkozva, hanem megerősödik az immunrendszerünk is. És erre most nagy szükségünk van.



Keressetek bennüket itt is:

<https://goldhair.hu/>

<https://www.facebook.com/goldhairszalon/>

<http://hajhosszabbitas.goldhair.hu/>

<https://www.youtube.com/goldhair>

<https://www.instagram.com/goldhairkamilla/>



amit fontosnak
tartok magamnak kiemelni
