

MAGDALENA CEGLECKA-KOC

TWÓJ TRYCHOLOG vegan



e-book

MAGDALENA CEGLECKA-KOC

moje piękne włosy

CZ. I DIETETYKA

CZ. III FRYZJERSTWO

CZ. II TRYCHOLOGIA

CZ. IV PIELĘGNACJA

TWÓJ TRYCHOLOG vegan

Wstęp

Od dziś masz możliwość korzystać z mojej wiedzy i doświadczenia zdobytego na przestrzeni ostatnich 10 lat. W życiu zawodowym jestem dietetykiem, trychologiem, fryzjerką oraz edukatorem i mentorem. Prywatnie żoną, mamą, opiekunką kundelka oraz towarzyszką przygód i powierniczką rozmów moich bliskich. MY prawdopodobnie się nie znamy. Dlatego przytoczę kilka faktów ze swojego życia, aby móc zbudować pierwsze wyobrażenie o autorze.

Do niedawna byłam wzorowym przykładem perfekcjonistki. Każdy temat, który mnie zaniepokoił, był przestudiowany od A do Z. Nowej wiedzy pragnęłam w myśl zasady „muszę bo się uduszę”. Na szkoleniach często zadawałam trudne i niewygodne pytania, ponieważ potrzebowałam wiarygodnych wyjaśnień oraz dowodów słuszności. Zarywałam nocki, brałam udział w licznych konferencjach, kongresach, szkoleniach, kursach oraz indywidualnych konsultacjach, aby zrozumieć mechanizmy działające w ciele człowieka. Intensywna nauka połączona z pasją do włosów doprowadziła mnie do miejsca, w którym to ja edukuję innych. Dodatkowo fakt, że za rok kończę 40 lat wyzwala potrzebę podsumowań. **Kipiąca ilość cennych informacji, zdobytych w ostatniej dekadzie, czeka na przekazanie do najbardziej zainteresowanych na całym świecie.**

Czy to znaczy, że zwalniam? Zdecydowanie nie. Pragnę rozwijać się przez całe życie i gdy to czytasz ja zapewne piszę kolejne, nowe treści. Moja zmiana dotyczy innego sposobu ładowania baterii i racjonalnego zużywania swojej energii. Jestem w końcu świadoma co mnie buduje a co mnie rujnuje. Swoją wiedzę i analizy przekazuję Tobie. Warto czytać i wziąć dla siebie to, co jest możliwe do wprowadzenia już teraz. Być może za miesiąc lub za pół roku będzie gotowość do kolejnych zmian w Twoim życiu.



Współpracując z klientami w formule online oraz stacjonarnie w Toruniu spotykam się z wieloma nurtującymi Was pytaniami. Większość z nich dotyczy chęci poprawy kondycji włosów oraz skóry głowy i od razu pojawiają się prośby o cudowne kosmetyki. **Jednak nie każdy wie, że do osiągnięcia celów włosowych najpierw należy uzupełnić niedobory, naprawić dietę, uspokoić ciało i głowę, popracować z emocjami, czasami zwolnić oraz powrócić do prawidłowego rytmu dobowego.** Profesjonalna pielęgnacja jest działaniem zewnętrznym, które dodatkowo wspiera i wzmacnia efekt pracy nad wnętrzem. Dlatego każdy dział tematyczny tego e-book'a jest tak ważny dla synergicznego działania.

Wszystkie spisy treści są w formie pytań zadawanych przez klientów. **Ten e-book jest odpowiedzią na Wasze potrzeby.** Tworzycie go razem ze mną. A moja głowa dalej pracuje każdego dnia. Jest to niekończąca się lista myśli związana z życiowymi pragnieniami:

„jak skutecznie zadbać o zdrowie?”

„jak osiągnąć prawdziwe szczęście?”

„jak znaleźć święty spokój?”

Możesz po tych pierwszych słowach poczuć pewną refleksję: „skoro mowa o działaniu holistycznym, to czemu tytuł dotyczy włosów?”. Już tłumaczę. Włosy to organ szczątkowy, który otrzymuje cenne substancje odżywcze dopiero w momencie, gdy organizm osiągnie stan równowagi (homeostazy). Mieszki włosowe znajdujące się na głowie są na samym końcu w kolejce po witaminy, mikro i makro elementy. Z tego powodu ciało zapomina o włosach, gdy tylko jest zaatakowane przez długotrwałe infekcje, zaburzenia hormonalne, choroby i stany zapalne. Gdy jakiś podzespół tej wielkiej maszyny podupada zmieniają się priorytety. Potrzebne jest natychmiastowe wsparcie a pierwsza rezerwa powstaje przez odłączenie dostaw do mieszkań włosowych. Dlatego włosy nie bez powodu zostały okrzyknięte naszą wizytówką, ponieważ dużo mówią o tym, co u nas w środku.



Jest jeszcze jedna ciekawostka, dotycząca umiejscowienia problemu. W okolicy czołowej, skroniowej, ciemieniowej i potylicznej występują **najbardziej wrażliwe mieszki włosowe**. Dlatego większość chorób oraz zaburzony rytm życia wpływa na zwiększone wypadanie, przerzedzenia i łysienia właśnie w tych obszarach. Gdy doprowadzimy swój organizm do stabilizacji, jest szansa na odbudowę „zniszczeń”. Jednak niektóre zmiany powstające np. w łysieniach bliznowaciejących, są bardzo trudne a czasami niemożliwe do odwrócenia. Dlatego **tak ważna jest szybka analiza i kontakt ze specjalistą**, aby mieć większy zakres działania. Czuj, obserwuj, reaguj. Pomyśl teraz czy znasz schorowane osoby z cudownie gęstą fryzurą albo ludzi całkowicie zdrowych bez włosów. Gwarantuję, że można spotkać takie przypadki.

Dlaczego w takim razie poddaję pod wątpliwość wiarę w mój wcześniejszy przekaz? To celowe działanie, ponieważ warto dopuścić do głosu każdą perspektywę. Dzięki temu się rozwijamy, odrzucamy egocentryzm. W końcu jest nas 7 miliardów na świecie i każdy (absolutnie każdy) jest niepowtarzalny ze swoim wyjątkowym i jedynym kodem DNA. Potrafimy zadziwiać, zaskakiwać i łamać schematy. Jednak posiadamy pewne cechy wspólne, które nas określają oraz definiują przynależność do określonych grup. I w myśl zasady „efektu mrowiska”, odrzucamy skrajne końce, gdzie uplasują się wyjątki a patrzymy na sam środek, gdzie znajduje się większość potwierdzająca tezę. W odniesieniu do włosów ma to również swoje zastosowanie.

Moja internetowa książka jest **idealnym panaceum** dla Osób chcących wyhodować piękne włosy poprzez **dotarcie do przyczyny i opiekę nad całym ciałem**.

Martyna Cepkowska





Magdalena Ceglecka-Koc

TWÓJ TRYCHOLOG vegan

39 lat, żona Jarka, mama Tatianki, opiekunka kundelka Coco,
19 lat w roli nauczyciela, instruktora, edukatora i couch'a,
7 lat prowadzenia salonu fryzjerskiego Hair Spa No.27 w Toruniu,
5 ukończonych kierunków studiów związanych z Akademią,
3 lata działania Akademii Szkoleniowej Hair Spa Edu.

Najważniejsze dla mnie ukończone studia:

- "Dietetyka" 2024
- "Trychologia kosmetyczno-lecznicza" 2021
- "Psychologia w zarządzaniu" 2009

MAGDALENA CEGLECKA-KOC

Cz. I Dietetyka



CZ. II TRYCHOLOGIA

CZ. III FRYZJERSTWO

CZ. IV PIEŁĘGNACJA

moje piękne *włosy*

1. W jaki sposób ocenić skuteczność swojej obecnej diety?
2. Liczenie BMI to dalej hit czy już tylko kit?
3. Jak wyliczyć ilość kalorii na dobę?
4. Ile należy jeść gram białka na kilogram masy ciała?
5. Jakie węglowodany są bezpieczne?
6. Które tłuszcze są najzdrowsze a które tłuszcze zabijają?
7. W jakich schorzeniach wskazany jest błonnik?
8. Czym charakteryzuje się zbilansowana dieta?
9. Jak zbudować godzinowy harmonogram posiłków?
10. Jak i czym prawidłowo się nawadniać?
11. Na czym polega fenomen diety przeciwzapalnej?
12. Czy post przerywany działa przeciwnowotworowo?
13. Jakie są korzyści nowej zasady 40 warzyw w tygodniu?
14. Które „super foods” włączyć do diety i ile jeść na dobę?
15. Jak najlepiej dbać o drugi mózg, tzn. nasze jelita?
16. Czemu warto obserwować stolec?
17. Czym skutecznie wspomagać tarczycę?
18. Nad którymi hormonami można mieć kontrolę?
19. Po czym można poznać złą współpracę glukozy i insuliny?
20. Kiedy reagować na złe wyniki w lipidogramie?
21. Jak odróżnić alergię od nietolerancji?
22. Jak odczytywać sygnały o chorobach?
23. Dlaczego stres ma aż tak bardzo niszczycielską moc?
24. Jakie badania regularnie wykonywać?
25. Jak odczytywać wyniki badań?

Dietetyka to obecnie dominująca część mojego życia w myśl zasady „**jesteśmy tym, co jemy**”. Dzięki racjonalnemu odżywianiu możemy przedłużyć swoje życie, dlatego warto bliżej zapoznać się z tym tematem. W moim osobistym odczuciu dietetyka wskazuje na połączenie dwóch słów: „**DIETA**” i „**ETYKA**”.

Skupiając się na pierwszej części, nie mam bynajmniej na myśli rygorystycznych zasad dotyczących odżywiania, które wymagają poświęcenia i wyniszczającego głodzenia. **Dieta sama w sobie, to dla mnie nic innego jak tylko sposób odżywiania się.** Może być ona zarówno prawidłowa, jak i szkodliwa. W takim rozumieniu każdy z nas jest na jakiejś diecie, ponieważ odżywianie jest konieczne do przetrwania.

Mamy jednak prawo do samodzielnego decydowania o tym kiedy i dlaczego ta dieta wymaga zmiany, np. z powodu złego samopoczucia, zbyt dużej wagi lub nieprawidłowych wyników badań. Pomogę Ci w ocenie obecnej kondycji zdrowia oraz wskażę obszary do naprawy. Moim celem nadrzędnym jest **udzielenie pomocy w doprowadzeniu Twojego ciała do stanu homeostazy.** Dzięki takiej zmianie włosy zaczną lepiej rosnąć.

Słowo etyka powoduje, że ten klasyczny sposób żywienia zaczyna wpisywać się w zestaw przekonań i zasad, które są zgodne z naszym życiem. W mojej wersji tworzenie codziennej diety związane jest z olbrzymim **szacunkiem do życia zwierząt, dbałości o planetę oraz opieki nad własnym ciałem.** Jeżeli Twoja obecność w moim świecie wynika ze świadomego wyboru, to prawdopodobnie jesteś blisko mojej wizji dieto-etycznej.

Jestem weganą a ten e-book ma sprawić, że **świat roślin odmieni Twoje samopoczucie, zdrowie oraz włosy.** W trakcie zdobywania nowej wiedzy oraz wyrabiania zdrowych nawyków **poczujesz wewnętrzny spokój,** który zaowocuje lepszymi relacjami. Dodatkowo masz olbrzymią szansę na wyrobienie nawyku wytrwałości.

I. Jak ocenić jakość swojego odżywiania?

Jeżeli zastanawiasz się **czy dobrze karmisz swoje ciało**, to proponuję najpierw przyjrzeć się kilku ważnym parametrom w najbliższych dniach. Zobacz jak proste czynności możesz zrobić już dziś i jutro, aby ocenić potrzebę wdrażania zmian żywieniowych.

Przedstawiam prostą **analizę „Ciało na 6S”**, na podstawie której możesz łatwo zweryfikować jaki efekt stosowanej diety osiągasz teraz oraz gdzie znajdują się obszary do poprawy. Udziel odpowiedzi na zadane pytania, zlicz punkty i spójrz na skalę oceny. Całe zadanie znajduje się na końcu tego podrozdziału.

1. **Sen**
2. **Stres**
3. **Stolec**
4. **Sylwetka**
5. **Samopoczucie**
6. **Sprawność fizyczna**

Pamiętaj,

że jesteś osobą dorosłą i przez x lat twoje ciało być może nie było wystarczająco dobrze odżywione. Twój wieloletni styl życia, opieka medyczna oraz geny mogły doprowadzić do pierwszych nieprawidłowości. Czasami samą dietą nie zmienimy chorób, które w nas powstały. Dlatego tak bardzo zachęcam **do medycznej kontroli, wykonywania regularnych wyników badań oraz ich szczegółowej analizy**. W swojej pracy z klientami preferuję normy funkcjonalne. Normy laboratoryjne bywają zbyt obszerne i nie są wtedy czułe na zmiany doprowadzające do pierwszych zaburzeń.

W rozdziale **DIETETYKA** oraz **TRYCHOLOGIA** przedstawiam listę różnych, najważniejszych wyników oraz ich pożądane poziomy funkcjonalne. Ta wiedza pozwoli wpłynąć na lepsze funkcjonowanie organizmu oraz na poprawę...

ZAREZERWUJ E-BOOKA *dla swojego zdrowia*

MAGDALENA CEGLECKA-KOC

Cz. II Trychologia



CZ. I DIETETYKA

CZ. III FRYZJERSTWO

CZ. IV PIELĘGNACJA

1. Jak wygląda wizyta u trychologa?
2. Z jakich zabiegów trychologicznych warto skorzystać?
3. Na czym polega proces porostu włosów?
4. Z jakich części zbudowany jest włos?
5. Jak ocenić nadmierne wypadanie włosów?
6. Dlaczego u niektórych osób włosy nie rosną?
7. Na czym polega proces siwienia włosów?
8. W jaki sposób można przyspieszyć porost włosów?
9. Jakie choroby mogą wpływać na nadmierne wypadanie?
10. W jakich sytuacjach sugerowany jest przeszczep włosów?
11. Jakie są najczęstsze problemy skóry głowy?
12. O czym mogą świadczyć odczuwalne krostki na skórze?
13. Jak poradzić sobie z nadmiernym przetłuszczaniem skóry głowy?
14. Co pomoże w sytuacji łuszczącej się skóry głowy?
15. Jak uspokoić napiętą, swędzącą i wrażliwą skórę głowy?
16. Jakie są bezpieczne procedury dla osób z łuszczycą/AZS?
17. Które badania należy wykonać do oceny włosów?
18. Które witaminy i minerały są niezbędne w trychologii?
19. Jakie suplementy są rekomendowane w trychologii?
20. Czym różnią się normy funkcjonalne od laboratoryjnych?
21. Co jeść a z czego zrezygnować dla lepszych włosów?
22. Które kosmetyki są skuteczne i polecane w trychologii?
23. Jak często należy myć włosy i jak prawidłowo to wykonać?
24. Jakie zabiegi wygładzające są najlepsze dla włosów?
25. Dlaczego włosy pękają i jak temu zapobiec?

Zapraszam do mocno edukacyjnej i zaskakującej części e-booka „**Moje piękne Włosy**”. Jestem przekonana, że w trakcie zapoznawania się z treścią poczujesz nową energię do działania ze swoimi włosami oraz stworzysz wizję większej sprawczości. Nie wiem na jakim jesteś poziomie świadomości w dbaniu o włosy, ale być może zastanawiasz się czym w ogóle jest trychologia? Jest to intensywnie rozwijająca się dziedzina nauki, która powstała z połączenia medycyny oraz fryzjerstwa, a te zapewne już dobrze znasz.

Trychologia swoje korzenie ma w starożytności, gdzie wykorzystywano oleje roślinne, zioła oraz naturalne składniki do pielęgnacji włosów. W Londynie rok 1902 był przełomowym momentem uznania trychologii formalną nauką. W Polsce początek tej innowacyjnej wiedzy przypada na rok 1960. Jednak nie będę kontynuować zgłębiania całej historii, ponieważ moim celem jest przekazanie Ci informacji o najbardziej aktualnych sposobach dbania o włosy.

Są to nowoczesne metody diagnostyczne, które w połączeniu z zaawansowanymi preparatami i terapiami, umożliwiają skuteczne eliminowanie różnorodnych schorzeń, takich jak **łysienie**, **łupież**, czy nadmierne **przetłuszczanie się włosów**. Innowacyjność trychologii polega również na ciągłym poszukiwaniu nowych rozwiązań i udoskonalaniu istniejących metod. Badania naukowe prowadzone na całym świecie wnoszą nowe odkrycia, które mają bezpośredni wpływ na praktykę trychologiczną.

Trychologia to nie tylko nauka, ale również sztuka, polegająca na harmonijnym **połączeniu wiedzy medycznej z kosmologiczną**. Dzięki temu trycholodzy są w stanie doradzać w kwestiach codziennej pielęgnacji włosów oraz pomagać w osiągnięciu **pięknych, zdrowych i lśniących włosów**.

Rozpoczynając przygodę z trychologią, otwieramy drzwi do fascynującego świata, gdzie nauka spotyka się z naturą, a tradycja z innowacją. To dziedzina, która nieustannie się rozwija, oferując nowe możliwości i rozwiązania dla każdego, kto marzy o zdrowych i pięknych włosach. **Prawdopodobnie właśnie tego szukasz.**

I. Jak wygląda wizyta u trychologa?

W dzisiejszych czasach dzięki dostępowi do internetu, coraz częściej można skorzystać z pomocy specjalisty bez wychodzenia z domu. Taka sytuacja dotyczy współpracy z trychologiem. Wielu z nich konsultuje swoich klientów online przekazując wiedzę, doradzając w aspekcie dietetyczno-suplementacyjnym, jak również pomagając w doborze kosmetyków.

Wizyty stacjonarne mogą być poszerzone o wykonanie badania trichoskopowego. Na czym to polega? Za pomocą specjalistycznej kamery trychologicznej wykonuje się **zdjęcia włosów i skóry głowy** w przybliżeniu 50-80x oraz 200-300x. Dodatkowo istnieje możliwość zastosowania szeregu różnych zabiegów trychologicznych. Poniżej wymieniam kilka z nich:

Klienci stoją przed ciężką decyzją, z której formy współpracy skorzystać. Wersją idealną jest połączenie tych dwóch sposobów kontaktu z trychologiem. Regularne spotkania na żywo weryfikują

wtedy dokładnie stan i kondycję skóry głowy oraz włosów. A dzięki zabiegom można w sposób zewnętrzny i mechaniczny **pobudzić naczynia krwionośne oraz mieszki włosowe do bardziej intensywnej pracy**. Cały rozbudowany wywiad, analiza wszystkich wyników, przekazanie wiedzy dotyczącej diety, suplementów oraz rytuałów pielęgnacyjnych może z powodzeniem odbyć się online. Osoby potrzebujące pomocy zapraszam do kontaktu prywatnego.

Teraz zapewne włącza się ciekawość, **ile to wszystko kosztuje?** A ja bardzo chętnie na te pytanie odpowiem. Wizyty stacjonarne dotyczące samego wywiadu oraz badania trichoskopowego rozpoczynają się od kwoty...

ZAREZERWUJ E-BOOKA *dla lepszego porostu włosów*

1. Mezoterapia mikroigłowa

2. Laser LLLT

3. Światłoterapia

4. Darsonwal

5. Infuzja tlenowa

6. Aromaterapia

7. Elektrostimulacja

8. Karboksyterapia

MAGDALENA CEGLECKA-KOC

CZ. III Fryzjerstwo



CZ. I DIETETYKA

CZ. II TRYCHOLOGIA

CZ. IV PIELĘGNACJA

moje piękne *włosy*

1. Jak znaleźć profesjonalnego fryzjera?
2. Dlaczego warto odwiedzać salon fryzjerski?
3. Na co zwrócić uwagę podczas konsultacji?
4. Kiedy należy uciekać z salonu?
5. Za co można podziękować fryzjerowi?
6. Z jakich usług warto korzystać w salonie najczęściej?
7. Na czym polega domowa pielęgnacja pozabiegowa?
8. Jakie są etapy prawidłowej opieki nad włosami?
9. W jaki sposób suszyć włosy na szczotkę?
10. Jak nauczyć się stylizować włosy w domu?
11. Jaka temperatura w prostownicy i lokówce jest niedopuszczalna?
12. Czy zabiegi prostujące zagrażają kondycji włosów?
13. Lepiej obciąć więcej włosów na raz czy częściej a mniej?
14. Czy podcinanie włosów przyspieszy porost włosów?
15. W jakich sytuacjach podcinanie jest szkodliwe?
16. Która metoda doczepiania włosów jest najbezpieczniejsza?
17. Czy jedna fryzura okolicznościowa może zniszczyć włosy?
18. Które kosmetyki są najbardziej skuteczne?
19. Jaki wpływ na kondycję włosów ma koloryzacja?
20. Czy każda koloryzacja tak samo działa na włosy?
21. Co się dzieje z włosami gdy decydujemy się na blond?
22. Jaka jest różnica pomiędzy rozjaśnieniem a dekoloryzacją?
23. Jak sobie radzić w przypadku spalonych włosów?
24. Co jeść, aby jak najszybciej poprawić kondycję włosów?
25. Jakie suplementy przyspieszą porost włosów?

Kto nie ma na swoim koncie **nieudanej koloryzacji** albo zbyt krótkiego lub **krzywego cięcia** ten nie zna smaku też **smutku i żalu** najgorzej wydanych pieniędzy. Nie od zawsze posiadam wiedzę z tego zakresu i ja też kiedyś byłam klientką różnych salonów fryzjerskich. Jeżeli zastanawiasz się **czy byłam kiedyś niezadowolona z usług salonu fryzjerskiego?** To z całą odpowiedzialnością odpowiadam **ZDECYDOWANIE TAK!!!** Chcesz poczytać o moich dramach z włosami? Proszę bardzo. W wielkim skrócie 3 szybkie historie:

1. Pamiętam jak w któryś weekend szkoły podstawowej siostra resztkami farby po domowej koloryzacji mamy fantazyjnie nakładała ciapki na moje włosy robiąc ze mnie dalmatyńczyka lub krowę. Chcąc się ratować kupiłam ciemny blond w poniedziałek o 6:00 w sklepie spożywczym. Do szkoły szłam we włosach o **zielonej poświacie**. Ale Barbara nie była fryzjerką, więc wybaczyłam jej abstrakcjonizm.

3. Pamiętam jak przed weselem kuzynki zamarzyłam o koloryzacji 3D. Do dziś nie potrafię zrozumieć jaką miałam w głowie wizję i inspirację prosząc o trzy konkretne kolory na głowie: biały, czarny i czerwony. Wizyta była bardzo długa a efektem końcowym był **brudny, intensywny granat**. Pamiętam tonę łez. Wróciłam do salonu z mamą i wtedy zadział się cud, którego na tamten moment kompletnie nie potrafiłam wyjaśnić. 10 minut na myjce i nagle moja fryzura była w pełni zadowolająca.

2. Pamiętam swoje poświęcenie w wyhodowanie bardzo długich włosów. Nie było to łatwe zadanie dla właścicielki włosów kręconych, które były katowane non stop prostownicą, gdyż loki nie wchodziły w grę. A tuż przed połówkami zamarzył się globalny, super jasny blond. I oczywiście fryzura miała być idealnie prosta. Moje włosy zostały **doszczętnie spalone** a ja nie otrzymałam żadnej rekompensaty, ponieważ podpisałam deklarację wzięcia pełnej odpowiedzialności za efekt.

Obecna wiedza pozwala na zrozumienie sytuacji z przeszłości, ponieważ potrafię wskazać, **jakie błędy zostały popełnione** przy każdej wizycie. Domyślałam się, że być może jesteś laikiem w tej materii a w trakcie konsultacji fryzjer używa fachowej nomenklatury i powstaje niezręczna sytuacja, w której po prostu godzisz się na wszystko. W takim razie: „**kiedy można poczuć się bezpiecznie u fryzjera?**”

Ten rozdział jest dla Ciebie cudownym przygotowaniem do lepszej i bardziej efektywnej współpracy z fryzjerem. Twoja świadomość fryzjerska znacząco wzrośnie a wizyty w salonie będą wiązały się z przyjemnością i relaksem.

1. Jak znaleźć profesjonalnego fryzjera?

Po uruchomieniu pamięci z szufladą wspomnień o nieudanych wizytach czas na konkrety, które pokażą jak weryfikować salony fryzjerskie oraz osoby tam pracujące. Chcę od razu przekazać najważniejszą informację o mocno pozytywnym wydźwięku. W swojej karierze fryzjerskiej miałam okazję współpracować z ponad tysiącem stylistów i zapewniam Cię, że **na mapie Polski znajduje się duża liczba profesjonalnych salonów**, które są godne polecenia.

Zatem oto najważniejsze pytanie: „**czym należy kierować się przy wyborze salonu?**”. Poniżej zamieszczam listę do Twojej prywatnej, osobistej analizy. Przypomnij sobie dotychczasowe przygody z włosami i samodzielnie udziel sobie odpowiedzi, czy wcześniej to przykuwało Twoją uwagę? Jeżeli Twoja ciekawość została uruchomiona to zdecydowanie ten dział e-booka jest właśnie dla Ciebie.

1. Obecność salonu w internecie
2. Aktywność salonu w social media
3. Polecenia i rekomendacje
4. Kontakt z recepcją
5. Cena usługi
6. Wiek i doświadczenie fryzjera
7. Dyspozycyjność grafiku fryzjera
8. Informowanie o wolnych terminach
9. Oferta usług dodatkowych
10. Historia szkoleń i kursów
11. Wygląd i higiena salonu fryzjerskiego
12. Sposób przeprowadzenia konsultacji
13. Kontakt fryzjera/salonu po usłudze

Każdy punkt omówię oddzielnie, aby zwrócić uwagę **na najważniejsze kwestie, które mogą budzić Twoją czujność** lub upewnić w przekonaniu o dobrym wyborze...

ZAREZERWUJ E-BOOKA
dla swojego włosowego
bezpieczeństwa

MAGDALENA CEGLECKA-KOC

CZ. IV Pielęgnacja



CZ. I DIETETYKA

CZ. II TRYCHOLOGIA

CZ. III FRYZJERSTWO

moje piękne *włosy*

1. Co kryje się w składzie kosmetyków?
2. Czy parabeny, silikony oraz konserwanty to samo zło?
3. Czym jest równowaga PEH i za co odpowiada?
4. Jakich elementów składu należy bezwzględnie unikać?
5. Jakie są najbardziej pożądane elementy składów kosmetyków?
6. Jak zweryfikować czy kosmetyki były badane na zwierzętach?
7. Które zamieszczane certyfikaty są godne zaufania?
8. W jaki sposób dopasować kosmetyki do włosów?
9. Jakie są najczęściej spotykane problemy skóry głowy?
10. Jak wygląda poprzeczny i podłużny przekrój włosa?
11. Jak zweryfikować porowatość swoich włosów?
12. Jakie są elementy klasyfikacji włosów kręconych?
13. Czy pielęgnacja włosów kręconych wymaga szczególnych rytuałów?
14. Jakie etapy pielęgnacji należy wykonać w domowych warunkach?
15. Jak wygląda prawidłowe mycie oraz suszenie włosów?
16. Które przyrządy fryzjerskie są zalecane do zakupienia?
17. Jak skutecznie dezynfekować i czyścić szczotki oraz grzebienie?
18. Czego można się nauczyć z grup włosingowych?
19. Które zabiegi są najbardziej pożądane przez miłośników włosów?
20. Jakie zabiegi mogą zaszkodzić kondycji włosów?
21. Jak wykonać prawidłowe i skuteczne olejowanie?
22. Jakie są naturalne sposoby koloryzacji i rozjaśnienia?
23. Kiedy warto skorzystać z pomocy fryzjera?
24. Jakie rodzaje diety i suplementów warto zastosować?
25. Które zioła pomogą uzyskać piękne włosy?

Z całego e-booka to ten rozdział jest najbardziej sentymentalną podróżą, ponieważ moja przygoda z włosami zaczęła się właśnie od pielęgnacji. **Świadome dbanie o skórę głowy i włosy jest najważniejszą podstawą do uzyskania gładkiej oraz nabłyszczonej struktury warstw łusek.** Żaden chemiczny zabieg wygładzający nie da w długiej perspektywie takiego efektu jak wieloletnia, odpowiednia pielęgnacja na zimno.

Nie rozumiem dlaczego niektórzy fryzjerzy i styliści hejtują grupy włosingowe intensywnie działające na tematycznych grupach w internecie. To właśnie tam znaleźć można żywe **świadcstwa zachwycających efektów**, jakie można uzyskać zdobywając **wiedzę z zakresu składów kosmetyków** oraz **odpowiedniego wykonywania rytuałów** pielęgnacyjnych. Warto poszerzać swoją perspektywę.

Oczywiście proponuję zachować umiar w eksperymentowaniu i wyważyć potrzebę nad szaleństwem. Odradzam testowania na sobie wszystkiego co znajdziecie w sieci, ponieważ można się naciąć na złe polecenia, oto przykłady:

- używanie płynu do mycia naczyń w celu oczyszczenia włosów
- stosowanie domestosu do rozjaśnienia
- tworzenia mikstury piwa z żółtkiem dla wzmocnienia.

Być może dla naszych pra pra babek nie było innych rozwiązań, ponieważ nie dysponowały ani wiedzą ani odpowiednią chemią. Domyślam się, że nikt wtedy im nie tłumaczył czym są: **proteiny, emolienty i humektanty**. Jednak obecnie dostęp do profesjonalnej i zaawansowanej wiedzy jest znacznie łatwiejszy a półki sklepowe uginają się od kosmetyków nowej technologii oraz perełek godnych polecenia. Ale na tym nie przestaję. Włączam do tego e-booka wiedzę z zakresu niesamowitej mocy roślin, które poszerzą Twoje horyzonty i możliwości.

Ten rozdział został stworzony dla Ciebie na bazie chęci **realizacji dwóch celów**:

1. Umiejętność weryfikacji składu kosmetyków oraz świadomy dobór preparatów pod własne potrzeby skóry głowy i włosów w celu eliminacji problemów.

2. Umiejętność klasyfikacji struktury, porowatości i skrętu włosów oraz świadomy dobór zabiegów i rytuałów w celu uzyskania wymarzonych włosów.

I. Co kryje się w składzie kosmetyków?

Uprzedzam, że być może duża ilość nowych informacji i słów trudnych do wymówienia nastreczy odrobiny trudności. Jednak nie chodzi o ciągłe powtarzanie i próbę „wkucia” na pamięć a zależy mi na **zwiększeniu Twojej świadomości**. Tylko rozwój i ciągła edukacja może doprowadzić do **spełnienia marzeń o pięknych włosach**, których dotychczas nie można było zrealizować z powodu braku znajomości odpowiednich rozwiązań. Analiza każdego kolejnego podrozdziału doprowadzi do większego zrozumienia oraz wzrostu motywacji we własnym działaniu.

Zanim

podam gotowe nazwy składów kosmetyków oraz ich właściwości i funkcje, zaprezentuję najpierw podstawową klasyfikację z podziałem na grupy:

1. ŚRODKI MYJĄCE
2. SUBSTANCJE NAWILŻAJĄCE
3. SUBSTANCJE ODŻYWCZE
4. EMOLIENTY
5. HYDROLIZATY BIAŁEK
6. SUBSTANCJE KONDYCJONUJĄCE
7. SUBSTANCJE AKTYWNE
8. ŚRODKI KONSERWUJĄCE
9. SUBSTANCJE ZAPACHOWE
10. BARWNIKI
11. REGULATORY PH
12. FILTRY UV
13. SUBSTANCJE ANTYSTATYCZNE
14. SUBSTANCJE CHELATUJĄCE
15. ŚRODKI ZAGĘSZCZAJĄCE
16. SUBSTANCJE SPIENIAJĄCE
17. AMINOKWASY
18. SUBSTANCJE PRZECIWGRZYBICZE /PRZECIWBAKTERYJNE
19. ADAPTOGENY
20. EMULGATORY
21. LIPIDY
22. EKSTRAKTY ROŚLINNE I ZIOŁOWE
23. ŚRODKI ŁAGODZĄCE
24. SUBSTANCJE KERATOLITYCZNE

Lista jest dość długa i gwarantuje, że bardzo interesująca oraz zaskakująca. Posiadając tę szczegółową wiedzę dotyczącą znajomości zagrożeń oraz skuteczności, możesz wyspecjalizować się w analizie kosmetyków nie tylko dla siebie. A teraz konkrety...

ZAREZERWUJ E-BOOKA
dla pięknych włosów