

Tudatos hajápolási rutin



“

A szépség ott kezdődik, amikor eldöntöd, hogy önmagad leszel.

”

Coco Chanel



Mint jól tudjuk, egy nő megjelenése a frizuránál kezdődik. Az egészséges, ápoltság frizura nemcsak a külsőnkre van jó hatással, de a belső önbizalmunkra is. Egy igényes, szép haj önmagában javíthatja a közérzetünket, segíthet abban, hogy jobban érezzük magunkat a bőrünkben, nem utolsósorban pedig kihangsúlyozhatjuk vele természetes szépségünket. Vagyis nem érdemes hagyni, hogy a hajad állapota elrontsa a napodat, ápolj és gondozd rendszeresen, hogy mindig magabiztos és csodálatos legyél! Ezzel a hajápolási útmutatóval szeretnénk most neked segítséget nyújtani, hogyan alakíts ki egy tudatos hajápolási rutint, amelyet a frizurád is megfog hálálni.

MIÉRT FONTOS A HAJÁPOLÁSI RUTIN?



Egy tudatos hajápolási rutin kialakítása segít megőrizni a haj egészségét és szépségét, fényesebb, erősebb lesz tőle a haj, illetve elkerülhető vele a hajproblémák kialakulása. Hidd el, hogy sokkal költségesebb egy hajgyógyászati kezelés, ahol a sérült, elhanyagolt frizurát kell rendbe tenni, mintha csak a bevált hajápolási rutinodat követed, és ahhoz szerzed be a szükséges termékeket.

A tökéletes frizura nem egy-egy csodaszer műve, hanem jól felépített rutin eredménye.

Az első és legfontosabb, hogy pontosan tudnod kell milyen típusú a fejbőröd és a hajad. A haj típusai között vannak száraz, normál, zsíros és kombinált típusok, mindegyiknek más-más igénye van a hidratálással, táplálással, valamint a tisztítással kapcsolatban. A fejbőrre és a hajvégekre sok esetben nem ugyanaz a sampon a megfelelő, ezt nevezzük kombinált típusnak. Ennek megállapításához kérj bátran szakértői tanácsot, hiszen ha nem vagy ezzel tisztában, akkor sajnos bármilyen szuper terméket a hajadra kenhetsz, nem biztos, hogy a kívánt eredményt fogod elérni.

A TUDATOS HAJÁPOLÁSI RUTIN LÉPÉSRŐL-LÉPÉSRE

Ha már tudod, milyen haj- és fejbőr típusal rendelkezel, akkor jöhetnek azok a lépések, hogy pontosan mire is kell odafigyelned az otthoni hajápolásnál, illetve milyen termékeket használj.



1 SAMPON - TISZTÍTÁS

Sokan nem tudják, hogy mennyire befolyásolja a sampon összetétele és használata a haj állapotát. Általában 2-3 hajmosás után már érzékelheti az ember, hogy fénytelen, sprőd a haja, ha nem a megfelelő terméket használja.



FONTOS: a samponozás mindig kétszer történjen meg, ugyanis első alkalommal a sampon csak a szennyeződésekkel tisztítja el a hajból, második alkalommal tudja kifejteni hatását. Ezért jó ha professzionális sampont választasz, mert abból kis mennyiség is elegendő, mert magasabb a hatóanyagtartalma.

Ha vékony, száraz a hajad, akkor olyan sampont válassz, amely gazdag hidratáló összetevőket tartalmaz, mint pl. keratin, protein. Ha könnyen zsírosodik, akkor kerüld az olajos összetevőket és használj olyan sampont, amely speciálisan kontrollálja a haj zsírosodását. Ha korpásodik a hajad, akkor a fejbőrnek mély tisztításra van szüksége és helyre kell állítani a bőr mikroflóráját, ezért tisztító hatású samponra lesz szükséged. Ha festeted a hajad, akkor mindenképp használj színvédő sampont, mert a benne található speciális összetevők védik a hajszínét a kifakulástól és kiegyenlítik a haj pH értékét. Ne aggódj, az útmutató végén találni fogsz termékajánlást, hivatkozási linkekekkel.

PRO TIPP: ha kombinált típusú a hajad, mondjuk száraz a hajvég, de hamar zsírosodik a töve, akkor érdemes két különböző típusú sampont tartani otthon. Nem pazarlás, és nem fogsz többet használni, de ebben az esetben boldoggá tudod tenni a fejbőröd, és a hajvéged is megkapja a kellő támogatást.

2 BALZSAM - HIDRATÁLÁS

A hajmosás lezárásaként mindig használj balzsamot, ugyanis a haj külső rétegét, a kutikulát vele tudod hidratálni és táplálni. A haj ezen szerkezete felel azért, hogy a haj puha, fényes és könnyen fésülhető legyen. Vagyis balzsamozáskor a kutikulát egyfajta védőréteggel vonjuk be, amely segít megóvni a hajszerkezetet a sérülésektől és külső behatásoktól.

A balzsamot célszerű a samponnal azonos hajápoló összetevők alapján választani, hiszen így a lehető leghatékonyabban tudja kifejteni a hatását. Elég néhány percig rajta hagyni a vizes hajon, majd alaposan kiöblíteni.



PRO TIPP: lehetőleg kerüld el a hajtöveket, csak a haj alsó 2/3-ára tegyél balzsamot, mert ha túl közel kerül a hajtövekhez, akkor hamarabb zsírosodhat tőle a haj. Ezt pedig biztosan te is szeretnéd elkerülni.

3 HAJPAKOLÁS - TÁPLÁLÁS

A hajnak időnként szüksége van egy mélyebb, regeneráló kezelésre, ahhoz hogy fényes és egészséges maradjon. Ezért érdemes 2-3 hetente legalább egyszer egy 10-15 perces hajpakolásra időt szánni. Viszont ha töredezett vagy igénybe van véve a frizurád (pl. hajszőkítés, hajfestés, hajvasalás miatt stb.), akkor inkább hetente egyszer végezd el ezt a folyamatot a hatékonyabb kezelés érdekében. Itt is ugyanúgy, mint a balzsamozásnál figyelj oda, hogy csak a haj alsó 2/3-ára fésüld bele a hajápoló terméket, gondosan elkerülve a hajtöveket.

4 HŐVÉDELEM

Ha nem szeretnéd, hogy a hajvégeid töredezetté váljanak, akkor a rutinodban mindig legyen egy hővédő hidratáló spray, amit nem kell kiöblíteni. Ez a termék egyfajta külső védőpajzsként funkcionál, ugyanis a hő vizet von el a hajszerkezetből, dehidratált lesz tőle a frizura, amelyet regenerálni kell.

Minden hajszáritás előtt, de legfőképpen hajvasalásnál vagy hajgöndörítésnél szinte kötelező használni hővédő terméket, hisz a tűző napra se messz ki napvédő krém használata nélkül. A forróság komoly stresszt jelent a frizurának is, így ha van módunk rá kíméljük meg ettől.



PRO TIPP: már vannak olyan nyári hajápoló termékek, amelyek kifejezetten az UV sugárzástól védik meg a frizurát. Sokan nem tudják, de a nap rendkívül módon megterheli a hajszerkezetet, kiszáritja és kifakulhat a haj színe is.

EXTRA LÉPÉS - HAJVÉGÁPOLÁS

Hajvégápoló terméket általában száraz hajra szoktunk ajánlani. Azonban a normál hajra is érdemes tenni, ha extra fényt és ápolást szeretnél biztosítani a frizurádnak. Elegendő néhány cseppet a törölköző száraz hajvégekbe dörzsölni, ez nem kiöblítendő.



PROFI HAJÁPOLÁSI TIPPEK:

- Hetente maximum kétszer moss hajad. Ha zsírosodásra hajlamos, akkor a köztes időszakot száraz samponnal tudod átvészelni, ráadásul még volumennövelő hatása is van. pl. [Nirvel Dry száraz sampon](#)
- Legalább 3-4 havonta vágass a hajadból, ugyanis ha a kettévált hajsálak eltávolításra kerülnek, megakadályozod ezzel a további töredeződést, ami pedig lassítaná a hajnövekedést.
- Használj jó minőségű hajkefét, amely könnyedén és kíméletesen bontja ki még a vizes, kócos haj gubancot is, így elkerülöd a hajsálak és a fejbőr sérülését. pl. [Tangle Teezer szuper hajbontó kefe](#)
- Tisztítsd rendszeresen a hajkefét, ugyanis a benne maradt hajsálakon lévő szennyeződés és faggyú visszakerül a frissen mosott tincsekre, amitől csak még gyorsabban zsírosodik a haj.
- Ahogy mondani szokás "a szépség belülről fakad", vagyis nem elegendő csupán kívülről ápolni a frizurát, ha azt szeretnénk, hogy hosszú távon egészséges legyen, meg kell támogatni a szervezetet különböző vitaminokkal is. Ehhez a következőket ajánljuk: [A, B komplex, C, D és E vitamin](#).

Válassz minőségi professzionális termékeket!



A professzionális hajápoló termékek hatóanyag tartalma sokkal magasabb, így célzott hatékonysággal oldják meg az esetleges haj problémákat, kíméletes és speciális összetevőiknek köszönhetően pedig egészségesen tartják a hajunkat, valamint a fejbőrünket. A professzionális termékek használatával nem csak a fodrász munkáját segíted, de hosszútávon saját pénztárcád is megkíméled, hiszen kevesebb terméket kell használni, és a haj regenerálódásával még kevesebbet is kell visszajárnod a szalonba.

TERMÉKAJÁNLÁS

SAMPON

- **NORMÁL HAJRA:**
Kinactif Nutrition Daily Hidratáló Sampon
Maxima Aloe Therapy Hidratáló Sampon
- **SZÁRAZ HAJRA:**
Kinactif Nutrition Rich Sampon
Maxima Argan Therapy Sampon
- **TÖREDEZETT HAJRA:**
Kinactif Repair Sampon
Nirvel Keratinos Pre Sampon
- **ZSÍROS HAJRA:**
Kinactif Balance Sampon
Maxima Vitalker Balance
Nirvel Purifying Sampon
- **KORPÁS HAJRA:**
Nirvel Detox Sampon
Kinactif Purity Sampon
- **GÖNDÖR HAJRA:**
Nirvel Naturals Curly Low Poo Sampon
Nirvel Curl Sampon
Kinactif Curl Sampon
- **FESTETT HAJRA:**
Maxima Acid Therapy Sampon
Kinactif Color Sampon
Nirvel Color Care Sampon
- **SZŐKÍTETT HAJRA:**
Kinactif Silver Sampon
Maxima Charcoal Sampon
Nirvel Artic Blond Sampon



TERMÉKAJÁNLÁS

BALZSAM/HAJMASZK

- **NORMÁL HAJRA:**

Maxima Aloe Therapy Hidratáló Hajkondicionáló

- **SZÁRAZ HAJRA:**

Kinactif Nutrition 2-in-1 Hajmaszk

Maxima Argan Therapy Hajpakolás

Nirvel Argan Hajmaszk

- **TÖREDEZETT HAJRA:**

Kinactif Repair 2-in-1 Hajmaszk

Maxima Life Therapy hajmaszk

Nirvel Keratin Hajmaszk

- **GÖNDÖR HAJRA:**

Kinactif Curl Hajmaszk

Nirvel Naturals Curly Hajmaszk

- **FESTETT HAJRA:**

Maxima Acid Therapy Balzsam

Kinactif Color Hajmaszk

- **SZŐKÍTETT HAJRA:**

Nirvel Artic Blond Hajmaszk

Maxima Charcoal Hajmaszk



TERMÉKAJÁNLÁS

HÖVÉDŐ TERMÉKEK

- **Száraz:** Kinactif Nutrition Hidratáló Hövédő Krém
- **Töredezett hajra:** Kinactif Repair Hövédő Krém
- **Zsíros hajra:** Kinstyle Thermic Hövédő Spray
- **Göndör hajra:** Kinstyle Curly Hajgöndörítő Krém
- **Festett hajra:** Kinactif Color Extract Hajerősítő és Hövédő Krém



HAJVÉGÁPOLÓ TERMÉKEK

- Nirvel Argan Fluid Hajregeneráló Olaj
- Maxima Argan Therapy Hajszépítő Elixír
- Maxima Acid Finish Fluid
- Kinessences Nourish Hajregeneráló Olaj