

# 5 KROKÓW DO ZDROWEJ SKÓRY GŁOWY

PROSTY PRZEWODNIK, KTÓRY POMOŻE  
CI ZADBAĆ O WŁOSY OD PODSTAW

"Zdrowe włosy  
zaczynają się od  
zdrowej skóry głowy."



OCZYSZCZAJ



ZŁUSZCZAJ



NAWILŻAJ



ODŻYWIJ



OBSERWUJ

Zuzanna Rosińska  
TRYCHOLOG | KOSMETOLOG



WIEDZA, KTÓRA PRZYNOSI  
LEKKOŚĆ I PEWNOŚĆ SIEBIE



# Krok 1

## DOKŁADNE OCZYSZCZANIE SKÓRY GŁOWY






Podstawą zdrowej skóry głowy jest regularne i prawidłowe oczyszczanie. To pierwszy i najważniejszy krok, bez którego kolejne działania nie przyniosą oczekiwanych efektów.



### DLACZEGO TO TAK WAŻNE?



Na skórze głowy każdego dnia gromadzą się:

-  sebum
-  pot
-  martwe komórki naskórka
-  zanieczyszczenia środowiskowe
-  pozostałości kosmetyków do stylizacji



Jeśli skóra głowy nie jest odpowiednio oczyszczona, dochodzi do zatykania ujść mieszków włosowych, co może prowadzić do stanów zapalnych i zaburzeń wzrostu włosów.

### JAK PRAWIDŁOWO MYĆ SKÓRĘ GŁOWY?



Myj włosy tak często, jak tego potrzebuje skóra głowy.




Skupiaj się na skórze głowy, nie na długości włosów.



Delikatnie masuj skórę głowy opuszkami palców.



W razie potrzeby wykonaj podwójne mycie.

“ Zdrowe włosy  
nie zaczynają się od odżywki.  
Zaczynają się od zdrowej  
skóry głowy. 

Zapamiętaj 

Regularne oczyszczanie pozwala przywrócić skórze równowagę i stworzyć środowisko sprzyjające wzrostowi włosów.





# Krok 2

## REGULARNY PEELING SKÓRY GŁOWY

Peeling skóry głowy to klucz do jej zdrowia i równowagi. Pomaga usunąć martwy naskórek, nadmiar sebum i zanieczyszczenia, które mogą blokować mieszki włosowe i osłabiać włosy.



### DLACZEGO WARTO?



Usuwa martwy naskórek i odblokowuje mieszki włosowe.



Poprawia mikrokrążenie, co wspiera wzrost zdrowych włosów.



Pomaga regulować wydzielanie sebum i ogranicza przetłuszczanie.



Zmniejsza ryzyko podrażnień, stanów zapalnych i łupieżu.

“

Czasem włosy nie potrzebują kolejnego kosmetyku. Czasem potrzebują po prostu przestrzeni, aby znów mogły rosnąć.



### JAK CZĘSTO PEELING?



Skóra normalna  
1 raz w tygodniu



Skóra wrażliwa, sucha  
1 raz na 7–10 dni



Skóra przetłuszczająca się  
1 raz w tygodniu



*Pamiętaj!*  
♡

Nie stosuj zbyt agresywnych peelingów ani zbyt często – skóra głowy również potrzebuje delikatności.

### JAK WYKONYWAĆ PEELING?



- ✓ Nałóż peeling na wilgotną skórę głowy.
- ✓ Delikatnie masuj opuszkami palców okrężnymi ruchami.
- ✓ Poświęć na to 2–3 minuty.
- ✓ Dokładnie spłucz i umyj włosy delikatnym szamponem.



*Zapamiętaj* ♡

Regularny peeling to jeden z najprostszych sposobów, aby poprawić kondycję skóry głowy i ograniczyć wypadanie włosów. To mały krok, który przynosi wielkie efekty.





# Krok 3

## NAWILŻENIE I RÓWNOWAGA SKÓRY

Skóra głowy, podobnie jak skóra twarzy, potrzebuje odpowiedniego poziomu nawilżenia. Gdy jest przesuszona lub podrażniona, włosy stają się słabsze, matowe i bardziej podatne na wypadanie. Nawilżona i zrównoważona skóra to środowisko, w którym włosy mogą rosnąć mocne i zdrowe.



### OBJAWY ZABURZONEJ RÓWNOWAGI SKÓRY GŁOWY



Suchość, uczucie ściągnięcia, łuszczenie i świąd.



Nadmierne przetłuszczanie się włosów u nasady.



Podrażnienia, zaczerwienienia i pieczenie skóry.



Oslabienie włosów i większa podatność na wypadanie.

### JAK NAWILŻAĆ SKÓRĘ GŁOWY?



Stosuj toniki i wcierki nawilżające – dostarczają skórze składników aktywnych.



Wybieraj delikatne, łagodzące szampony bez silnych detergentów.



Sięgaj po składniki takie jak: aloes, pantenol, mocznik, kwas hialuronowy, betaina.



Regularnie masuj skórę głowy – to poprawia mikrokrążenie i wspiera wchłanianie składników.

*Pamiętaj* ♥

Nawilżona skóra głowy lepiej funkcjonuje, a włosy odwdzięczają się siłą i blaskiem. ♥

“

Skóra głowy, podobnie jak skóra twarzy, potrzebuje równowagi. Kiedy ją odzyskuje – włosy często zaczynają się zmieniać szybciej, niż się spodziewasz. ♥



TIP  
TRYCHOLOGA



Nie czekaj, aż skóra głowy zacznie dawać sygnały problemu. Nawilżaj ją regularnie – to najlepsza inwestycja w zdrowie Twoich włosów.








# Krok 4

## WSPARCIE ORGANIZMU OD WEWNĄTRZ

Zdrowa skóra głowy i piękne włosy zaczynają się od środka. Dieta, nawodnienie, sen, aktywność fizyczna i równowaga hormonalna mają ogromny wpływ na kondycję włosów. Niedobory składników odżywczych, przewlekły stres czy zaburzenia hormonalne mogą prowadzić do wypadania i osłabienia włosów.



### SKŁADNIKI KLUCZOWE DLA ZDROWYCH WŁOSÓW

-  **ŻELAZO** – wspiera transport tlenu do mieszków włosowych i zapobiega wypadaniu.
-  **CYNK** – reguluje pracę gruczołów łojowych i wspomaga wzrost włosów.
-  **WITAMINA D** – jej niedobór może prowadzić do wypadania i przeczyszczenia włosów.
-  **WITAMINY Z GRUPY B** – szczególnie biotyna (B7) wspiera produkcję keratyny.
-  **BIAŁKO** – włosy w ponad 90% zbudowane są z keratyny, która powstaje z aminokwasów.

### CO JESZCZE MA WPŁYW?

-  **STRES** – podnosi poziom kortyzolu, co może prowadzić do wypadania włosów.
-  **SEN** – to czas regeneracji organizmu i odnowy komórek, również w mieszkach włosowych.
-  **NAWODNIENIE** – odpowiednia ilość wody wspiera elastyczność skóry i włosów.
-  **HORMONY** – zaburzenia hormonalne mogą znacząco wpływać na stan skóry głowy i włosów.
-  **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA** – poprawia krążenie, co wspiera dotlenienie i odżywienie mieszków.

“  
Twoje włosy są jak lustro  
Twojego organizmu.  
Zadbaj o siebie od środka,  
a efekty zobaczysz na zewnątrz.”

#### TIP TRYCHOLOGA



Zanim sięgniesz po suplementy, wykonaj badania i skonsultuj się ze specjalistą. Dzięki temu uzupełnisz tylko to, czego Twój organizm naprawdę potrzebuje.



Pamiętaj! 

Holistyczne podejście, czyli dbanie o dietę, sen, aktywność i równowagę emocjonalną, to fundament zdrowej skóry głowy i mocnych, pięknych włosów.



# Krok 5

## OBSERWACJA I WSPARCIE SPECJALISTY

Nie każdy problem skóry głowy da się rozwiązać samodzielnie. Czasem objawy, takie jak intensywne wypadanie włosów, świąd, łupież czy przetłuszczanie, mogą świadczyć o głębszych zaburzeniach. W takiej sytuacji warto skonsultować się ze specjalistą trychologiem.



„Poprawa kondycji włosów zaczyna się od poznania przyczyny problemu.”

### KIEDY WARTO SKONSULTOWAĆ SIĘ Z TRYCHOLOGIEM?



Nadmierne wypadanie włosów.



Świąd, pieczenie, zaczerwienienia skóry głowy.



Widoczny łupież lub łuszczenie.



Nadmierne przetłuszczanie się włosów.



Oslabienie i przerzedzenie włosów.

### PODCZAS PROFESJONALNEJ KONSULTACJI TRYCHOLOGICZNEJ MOŻLIWE JEST:



Dokładna analiza skóry głowy w powiększeniu.



Ocena kondycji mieszków włosowych i cebulek.



Dobranie indywidualnej pielęgnacji i planu działania.



Wskazanie ewentualnych badań diagnostycznych.



### Warto pamiętać!

Każda skóra głowy jest inna. To, co działa u jednej osoby, nie zawsze będzie odpowiednie dla drugiej.



Profesjonalna diagnoza to oszczędność czasu, nerwów i pieniędzy – pozwala działać skutecznie i świadomie.



### PODSUMOWANIE

Zdrowa skóra głowy to efekt codziennych, świadomych działań. Pamiętaj o 5 kluczowych krokach:



OCZYSZCZAJ



ZŁUSZCZAJ



NAWILŻAJ



WSPIERAJ ORGANIZM



OBSERWUJ I KONSULTUJ



Małe kroki prowadzą do wielkich zmian. Twoje włosy zasługują na najlepszą pielęgnację – od skóry głowy.



„Zdrowa skóra głowy to fundament pięknych, mocnych i pełnych blasku włosów.”



Dziękuję, że jesteś tu dla siebie!

Zuzanna Rosińska

TRYCHOLOG I KOSMETOLOG

# ZADBAJ O SWOJĄ SKÓRĘ GŁOWY

*z profesjonalnym wsparciem* 

Jeśli zmagasz się z problemami skóry głowy lub włosów – nie musisz robić tego sama. Jestem tu, aby pomóc Ci odzyskać zdrową skórę głowy i piękne, mocne włosy.



*Zuzanna Rosińska*  
tricholog | kosmetolog

## MOJE USŁUGI



### KONSULTACJA TRYCHOLOGICZNA

Dokładna analiza skóry głowy i włosów, ustalenie przyczyn problemu oraz indywidualny plan działania.



### TRYCHOLOGIA LECZNICZA

Terapie wspierające leczenie problemów skóry głowy takich jak: wypadanie włosów, łupież, łojotok, łuszczyca, łojotokowe zapalenie skóry.



### ZABIEGI TRYCHOLOGICZNE

Profesjonalne zabiegi wzmacniające skórę głowy, stymulujące wzrost włosów i poprawiające ich kondycję.



### MEZOTERAPIA IGŁOWA SKÓRY GŁOWY

Skuteczne odżywienie i regeneracja skóry głowy oraz mieszków włosowych poprzez mikronakłuwanie i dobór składników aktywnych.



### DOBÓR PIELĘGNACJI I KOSMETYKÓW

Indywidualnie dobrana pielęgnacja domowa dopasowana do potrzeb Twojej skóry głowy i włosów.

## CO ZYSKUJESZ?

- ✓ Zdrową skórę głowy i mocne, piękne włosy
- ✓ Indywidualne podejście i plan dopasowany do Ciebie
- ✓ Bezpieczne, sprawdzone metody
- ✓ Wsparcie na każdym etapie terapii
- ✓ Lepsze samopoczucie i większą pewność siebie



## SPECJALNA ZNIŻKA DLA CIEBIE!

Zadbaj o siebie już dziś i skorzystaj z rabatu na wszystkie zabiegi w moim gabinecie.

**-15%**

na wszystkie zabiegi  
na hasło: **zdrowa skóra**



## UMÓW SIĘ NA KONSULTACJĘ

Pierwszy krok do zdrowej skóry głowy i pięknych włosów możesz zrobić już dziś.



+48 123 456 789



www.zrosinska.pl



ul. Piękna 10, 00-123 Warszawa



/zrosinska.trichologia



/zrosinska.trichologia



*Zeskanuj i umów wizytę online!*

*Zapraszam!* 

“  
Zdrowa skóra głowy to fundament pięknych włosów.  
Zadbaj o siebie – zasługujesz na to każdego dnia. 