

MIAMOR / NEGA OD KORENA DO VRHOVA KOSE

KAKO SMANJITI UPOTREBU PEGLE ZA KOSU

 WWW.MIAMOR.RS 

SADRŽAJ:

uvod

Zašto je vreme da smanjimo upotrebu pegle za kosu?

poglavlje

01

Razumevanje strukture kose i efekata toplote

poglavlje

02

Prava rutina i način pranja kose

poglavlje

03

Sušenje kose koje smanjuje upotrebu pegle

poglavlje

04

Frizure koje smanjuju upotrebu pegle

Vodič:

Klikom na **naziv poglavlja** u sadržaju, link će vas odvesti direktno na stranicu tog poglavlja/recepta.





Zašto je vreme da smanjimo **upotrebu**
PEGLE ZA KOSU?



PEGLA ZA KOSU

saveznik ili tihi neprijatelj?

Pegla je već godinama verni saveznik za besprekornu ravnu kosu ali iza tog efekta krije se **nevidljiva cena koju kosa svakodnevno plaća!**

Toplota iz pegle deluje tako što postepeno i vama neprimetno, **isušuje, lomi i oduzima prirodan sjaj**. Kosa postaje sve krhkija, tanja i sklona oštećenjima i usled dejstva svih spoljašnjih uticaja (vetar, smog, zračenje sunca).

Na kraju imate kosu koja je izgubila dosta prirodnog keratina i koju je sve teže oblikovati. Dobra vest je da ovo ne mora biti put vaše kose i da savršena frizura, mekana i ravna kosa ne mora da zavisi od upotrebe pegle.





Smanjivanjem upotrebe toplote, kosa ne samo da će zadržati zdravije i elastičnost, već će i prirodna tekstura doći do izražaja – bila ona blago talasasta, kovrdžava ili ravna. **Prihvatanje i negovanje prirodnog izgleda nije samo trend, već i korak ka jačoj, otpornijoj i lepšoj kosi.**

Ovaj eBook je vodič za sve koji žele da prekinu svakodnevni začarani krug peglanja, a da pritom i dalje uživaju u uređenoj, stilizovanoj frizuri.

Kroz praktične savete, rutine nege i inspirativne frizure bez toplote, naučićeš kako da:

1. Postepeno smanjiš upotrebu pegle
2. Otkriješ proizvode koji će kosu učiniti glatkom, hidriranom i bez elektriciteta
3. Pronađeš savete i preporuke frizura koje čuvaju prirodan izgled i strukturu kose

Miamor

Bilo da želiš zdraviju kosu,
uštedu vremena ili
jednostavno promenu rutine,
ovo je tvoj *prvi korak ka*
oslobađanju od pegle i
povratku prirodnog sjaja.
Spremi se da zavoliš svoju
kosu takvu kakva jeste –
snažnu, sjajnu i jedinstvenu.

 WWW.MIAMOR.RS 

Poglavlje 1

RAZUMEVANJE STRUKTURE KOSE I EFEKATA TOPLOTE

Možda vam je teško da smanjite upotrebu pegle ali kada razumete kako kosa zapravo funkcioniše i šta se dešava kada je redovno izloženo visokim temperaturama, uspećete puno lakše. Motivaciju koja vam je potrebna pronaći ćete na sledećim stranicama ovog ebook-a.

STRUKTURA VLASI

Na izgled mala, ali ipak vrlo složena i bitna za zdravlje kose.



SVAKA VLAS KOSE SAS TOJI SE IZ TRI SLOJA:

KUTIKULA

Kutikula je spoljašnji zaštitni omotač sastavljen od sićušnih, preklopljenih "ljustica". **Kutikula je najvažnija u zaštiti unutrašnjih slojeva i zadržavanju vlage.**

KORTEKS

Korteks je srednji sloj bogat proteinima (keratin) i pigmentima. Ovaj sloj određuje jačinu, elastičnost i boju kose.

MEDULA

Medula je centralni deo koji je kod tanke kose često potpuno odsutan, ali kod debljih vlasi doprinosi volumenu.

Svaki od ovih slojeva je podjednako bitan i rade u sinergiji kako bi kosa ostala elastična, glatka i sjajna.

Kada je kutikula zdrava i zatvorena, kosa izgleda zaglađeno i reflektuje svetlost.



ŠTA TOPLOTA RADI KOSI

Pegle za kosu dostižu temperature između 120–230 stepeni što je daleko iznad tačke na kojoj se prirodna ulja i keratin u dlaci mogu sačuvati.

Evo kako to tačno utiče na vlas:

DEHIDRACIJA

Visok stepen toplote isparava prirodnu vlagu, ostavljajući dlaku suvom i krhkom.

PODIZANJE KUTIKULE

Ljuspice se otvaraju, pa kosa gubi sjaj i postaje sklona upijanju vlage iz okoline (frizz efekat).

SLABLJENJE KORTEKSA

Keratinska vlakna se razgrađuju, što vodi do lomljenja i ispućalih krajeva. Kao rezultat, kosa može izgledati lepo neposredno nakon pegljanja, ali postaje sve slabija i teža za oblikovanje bez toplote što nas frustrira.



MALI EKSPERIMENT - VELIKA RAZLIKA

Priušti svojoj kosi za početak nedelju dana leave in proizvod (**preporuka Miamor eliksir za kosu**) bez dodatne upotrebe pegle.

Miamor eliksir ne mora da se ispira i služi kao dodatna nega i zaštita kosi od oštećenja usled mehaničkog dejstva pegle, fena, četke. Ovaj proizvod **sadrži 22 prirodna sastojka koja povećavaju elastičnost dlake i otpornost.**



ZAŠTO PRIRODNA TEKSTURA VREDI TRUDA

Prihvatanje prirodnog oblika kose nije samo estetska odluka – to je i **najbolja zaštita**. Svaka vlas je jedinstvena i prilagođena svom prirodnom obliku. Kada prestaneš da je "prisiljavaš" da bude ravna, ona zadržava više vlage, manje se lomi i brže raste.



ZAŠTO JE LEAVE IN PROIZVOD ZA KOSU *tako važan?*

01

Hidratacija i mekoća

Leave in produkti pomažu da kosa duže zadržava vlagu i da se spreči isušivanje vlasi. Ovo je dugoročan efekat na kosu zbog čega postaje odmah prijatnija i na dodir.

02

Olakšava raščesljavanje i sprečava mršenje kose

Kosa je često nakon pranja sklona mršenju i lomljenju prilikom češljanja - leave in je omekšava, čini je gladjom te se češljanje lakše odvija.

03

Zaštita od spoljašnjih oštećenja

Povećanjem stepena hidratacije vlasi, kosa postaje elastičnija i otpornija na sva dejstva pegle, uvijača, fena. Kada je leave in proizvod kao Miamor eliksir bogat antioksidansima iz prirodnih ulja i ekstrakata, pruža zaštitu i od spoljašnjih uticaja (vetar, smog, zračenje)

04

Obnova i jačanje

Miamor eliksir za kosu je bogat nutritivnim sastojcima iz ulja lešnika, alojom i ekstraktima koji izuzetno hidriraju, proteinima iz pšenice i pantenolom što pomaže da se kosa ne lomi i oštećuje.

05

Sjaj i bolji izgled

Leave-in proizvod daju sjaj kosi i čine je vizuelno življom i zdravijom. Hidratacija je ključ ove vrste proizvoda!

Uz leave in proizvod zaboravite na frizz efekat i neposlušnu kosu koja je sklona elektricitetu, struktura vlasi će se umiriti i smanjiće se neuredan izgled.

KAKO JE NAJBOLJE KORISTITI LEAVE IN PROIZVOD

kako bi se smanjila upotreba pegle



Nakon pranja na čistu i peškirom (microfiber najbolje jer ne izvlači vlagu iz kose) prosušenu kosu naprskati Miamor eliksir.

Koristiti slobodno i na suhu kosu pre češljanja i izlaska napolje. Količina zavisi od tipa kose: tanka kosa zahteva manje proizvoda dok gušća ili kovrdžava trebaju više.



VAŽNO:

Leave in proizvod ne bi trebao sadržati silikone jer će to otežati dlaku i vremenom uticati na nova oštećenja.

KAKO PREPOZNATI SILIKONE U PROIZVODIMA ZA KOSU:

1. Dimethicone
2. Cyclopentasiloxane
3. Cyclomethicone I ostali koji se završavaju sa -cone, -xane.

Poglavlje 2

PRAVA RUTINA I NAČIN PRANJA KOSE

Da bi kosa izgledala uredno i glatko bez svakodnevne upotrebe pegle, ključ je u pravilnoj rutini pranja i nege. Kvalitetna nega i priprema počinje pre odlaska pod tuš i nastavlja se u koracima pre i nakon sušenja. Upravo ovi koraci odlučuju da li će kosa ostati podatna ili će biti potrebe za hitnom upotrebom pegle.



DUBINSKA NEGA

i hidratacija od korena do vrhova

Prvi korak je odabir proizvoda koji hidriraju od korena i pružaju dejstvo regeneratora vlasi kose koji će sprečiti neposlušnost. U ovom su najbolja prirodna ulja (**preporuka Miamor ulje za negu i rast kose**) u kombinaciji sa prirodnim ekstraktima (**preporuka Miamor eliksir**).

Kako bi se postigla mekoća i smirenost kutikule od korena do krajeva **najbolje je Miamor eliksir naprskati na vlasište i dužinu kose, a potom umasirati Miamor ulje u vlasište i dužinu, to sve odraditi 2h pre pranja kose.** Na ovaj način dolazi do ishrane korena i obnove prirodnog keratina u dlaci vitaminima i antioksidansima iz prirodnih ulja makadamije, lešnika, semenki maline i drugih. Prirodni ekstrakti i proteini iz eliksira pružiće toniranje, zaštitu pH vrednosti vlasišta i bolje upijanje ulja. Ovaj tretman odraditi 2-3 puta nedeljno pre pranja kose.



PAMETAN IZBOR ŠAMPONA

Izbor šampona (preporuka Miamor šampon za sve tipove kose) koji ne sadrži abrazivne sulfate je jako važan jer nam je bitno sprečiti bilo kakve efekte isušivanja kako kosa nakon pranja ne bi dobila frizi efekat koji morate smirivati peglom.

1. Hidratantni šampon - sadržaj biljnog glicerina, pantenola i prirodnog ulja lešnika kao i aloje pomažu da kosa zadrži vlagu.

2. Šampon zadržati 2 min nakon utrljavanja, a potom isprati mlakom vodom.

Izbegavati upotrebu vrelе vode i šampona koji sadrže sulfate i parabene jer oni isušuju dlaku i povećavaju mogućnost gubitka prirodnog izgleda dlake kao i sklonost elektricitetu.

Pranje kose 2–3 puta nedeljno je optimalno za većinu tipova kose. Prečesto pranje uklanja prirodna ulja koja štite vlas, dok preduge pauze mogu dovesti do nakupljanja sebuma i otežanog stilizovanja.

NATURAL
SHAMPOO
Dina Mara
miamor
200ml e - 6.8 fl.oz.



TEHNIKA PRANJA I ISPIRANJA

Mnogi ne znaju da sama tehnika pranja može uticati na to kako će kosa izgledati nakon sušenja:

- Topla voda otvara kutikulu i pomaže da se prljavština i višak proizvoda isperu.
- Hladno ispiranje na kraju zatvara kutikulu i daje prirodni sjaj.
- Nežno masiranje temena podstiče cirkulaciju, ali izbegavaj grubo trljanje duž dlake.

LEAVE-IN PROIZVODI I ULJANI SERUMI

Posle pranja naneti leave-in proizvod (Miamor eliksir) kako bi kosa dobila zaštitu i hidrataciju. Ukoliko imate gušću kosu ili kovrdzavu mozete naneti i par kapi uljanog seruma bez silikona (Miamor ulje za negu i rast kose) jer će pomoći da se održi prirodan izgled dlake.

Ovi proizvodi:

- Omekšavaju dlaku i sprečavaju kovrdžanje.
- Štite od spoljašnjih faktora (vlage, zagađenja).
- Održavaju glatkoću čak i kada se kosa suši prirodno.



PRAVILNO SUŠENJE

Način sušenja je presudan za smanjenje frizza:

- Koristiti peškir od mikrofibera ili pamučnu majicu umesto klasičnog frotira – manje trenja znači manje podignutih vlasi.
- Umesto toplog vazduha, sušiti kosu fenom na hladnijem programu ili je pustiti da se prirodno prosuši do 70%, a zatim dovršiti fenom sa difuzerom.
- Raščešljati kosu širokim češljem ili četkom sa prirodnim vlaknima dok je još vlažna.



KONTINUITET JE KLJUČ

Jedno kvalitetno pranje neće magično zameniti peglu. Ali, uz redovnu hidrataciju, pravilno sušenje i leave-in negu, kosa će vremenom postati sve zaglađenija i poslušnija. Posle nekoliko nedelja ovakve rutine, primetićete da vam je pegla potrebna sve ređe – možda samo za posebne prilike.

Ova rutina je temelj za sve naredne korake koje ćemo obrađivati u sledećim poglavljima. Kada kosa dobije ono što joj je potrebno iznutra i spolja, ona prirodno ostaje glatka, a vi dobijate više slobode da preskočite peglu.

Poglavlje 3

SUŠENJE KOSE KOJE SMANJUJE UPOTREBU PEGLE

Način na koji sušimo kosu može biti presudan da li će nakon sušenja izgledati glatko ili ćemo morati upotrebiti peglu. Postoji par trikova koje ćemo podeliti kako biste postigli kontrolisan, ravan ili prirodno talasast oblik kose bez mnogo toplote.



PRIPREMA KOSE ZA SUŠENJE

Odmah nakon pranja nežno iscediti višak vode peškirom od mikrofibera ili starom pamučnom majicom.

ZAŠTO MIKROFIBER?

Njegova glatka vlakna upijaju vodu bez trenja, pa se kutikula manje podiže i kosa ostaje zaglađena. Nikada ne trljati kosu klasičnim peškirom – to stvara statički elektricitet i frizz.

Posle toga, raščešljati kosu širokim češljem ili četkom sa prirodnim vlaknima kako bi se vlaga rasporedila ravnomerno.

PRIRODNO SUŠENJE KAO NAJBEZBEDNIJA OPCIJA

Ukoliko imate vremena prirodno sušenje je najbolji izbor. Nakon blagog ceđenja, podeliti kosu u nekoliko sekcija i lagano je „povucite“ prstima ili češljem da bi ostala ravna dok se suši.

FENIRANJE BEZ TOPLOTE

Kada vam je potrebno sušenje kose fenom, odabrati hladan ili mlak program:

- Držite fen na udaljenosti od 15–20 cm i pomerajte ga stalno kako bi vazduh ravnomerno prolazio.
- Usmerite vazduh od korena ka krajevima – tako se kutikula zatvara i kosa dobija prirodan sjaj.
- Difuzer može pomoći kod talasaste i kovrdžave kose jer ravnomerno raspoređuje vazduh i sprečava „pufnast“ efekat.



IZBOR FENA ZA KOSU

Ukoliko niste u mogućnosti sušiti kosu prirodno, izbor fena sa jonskom zaštitom (ionizatorom) sprečice upotrebu pegle nakon sušenja ali i zaštititi kosu od običnog fena za kosu jer:

01

Smanjuje elektricitet i frizz

Jonizator proizvodi negativne jone koji neutrališu pozitivno naelektrisanje u kosi. Kao rezultat imaćete gladju i manje "nakostrešenu" kosu.

02

Brže suši kosu

Negativni joni razbijaju kapljice vode na sitnije čestice pa se kosa suši brže uz manju temperature.

03

Štiti kosu od oštećenja

Kraće vreme feniranja znači manje izlaganja toploti što pomaže da kosa ostane zdravija.

04

Pružaj sjaj

Zatvara kutikulu dlake (spoljašnji sloj) pa kosa izgleda glatko i sjajno.

05

Zadržava vlažnost

Sprečava da kosa postane suva i ispucala jer ne izvlači previše prirodne vlage iz dlake.

Fen sa jonskom zaštitom u odnosu na obične fenove suši BRŽE, ŠTITI kosu od prekomernog isušivanja i daje joj LEPŠI izgled.

KONTROLA VLAGE NAKON SUŠENJA

Čak i savršeno osušena kosa može izgubiti oblik ako je vazduh vlažan.

- Završni sloj protiv vlage 2-3 kapi Miamor ulja koje će dodatno zagladiti i zaštititi kosu
- Spavanje na svilenoj ili satenskoj jastučnici smanjuje trenje i čuva frizuru do jutra
- Upotreba svilene kape preko noći koja čuva prirodan oblik vlasi i ne dozvoljava gubitak vlage

BENEFITI SVILE ZA KOSU

Svila ima dosta benefita za kosu, zato se često preporučuju svilene jastučnice, gumice ili marame.

01 MANJE TRENJA

Za razliku od pamuka, svila je glatka i klizi po kosi pa se kosa manje mrsi i lomi.

02 SMANJUJE FRIZ I ELEKTRICITET

Svila ne "vuče" vlagu iz dlake i smanjuje statički elektricitet pa kosa ostaje mirnija i ravnija.

03 ČUVA VLAGU U KOSI

Pamuk upija prirodna ulja i vlagu, dok svila pomaže da kosa ostane hidrirana i sjajna.

04 PRODUŽAVA TRAJANJE FRIZURE

Lokne, isfenirana kosa ili pletenice duže traju jer nema gužvanja tokom spavanja.

05 SMANJUJE PUCANJE KRAJEVA

Manja mehanička oštećenja znači zdraviji krajevi i manje ispucalih dlaka.

06 PRIJATNA I ZA TEME

Svila je hipoalergena i prozirna pa može pomoći i kod osetljivog temena.

Svila štiti kosu od lomljenja, čuva njenu vlagu i oblik i smanjuje friz.

Miamor

Pametnim sušenjem smanjujete potrebu za dodatnim stilizovanjem i pegla postaje rezervisana samo za posebne prilike.

Ovaj korak je most između kvalitetne rutine pranja i frizura koje ćemo obrađivati u narednim poglavljima – pravi temelj za zdravu, sjajnu kosu koja izgleda lepo sama po sebi.

Poglavlje 4

FRIZURE KOJE SMANJUJU UPOTREBU PEGLE

Jedan od najlakših načina da smanjite korišćenje pegle jeste da pronađete frizure koje rade zajedno s vašom prirodnom kosom, umesto da je stalno „pravite“ ravnom ili savršeno talasastom. Prava frizura može istaknuti lepotu vaše teksture, sakriti sitne nepravilnosti i uštedeti vam vreme.

U nastavku sledi nekoliko ideja frizura koje su jednostavne, moderne i ne traže toplotu.



PLETENICE ZA DAN I NOĆ

Pletenice su klasik s razlogom – praktične su, štite kosu i daju više različitih izgleda.

Vrste koje možete probati:

- Francuska ili holandska pletenica – uredna i elegantna, idealna za posao ili školu.
- Dve bokser pletenice – sportski i mladalački izgled koji traje ceo dan.
- Noćne pletenice – ispletene na blago vlažnoj kosi, ujutru otkrivajte nežne talase bez toplote.

Savet za savršen rezultat:

Nanesite *leave-in sprej* (Miamor eliksir) ili par kapi Miamor ulja pre pletenja kako bi pramenovi ostali glatki i sjajni.

PUNDE I NISKE FRIZURE

Punđe su savršene za dane kada kosa „živi svoj život“, ali i dalje želite elegantan izgled.

- Klasična niska punđa – savršena za poslovne prilike; možete je blago opustiti za romantičan stil.
- Messy bun – opuštena i trendi frizura koja odlično izgleda uz ležeran outfit.
- Svilena marama – dodajte maramu oko punđe za efekat glamura i dodatnu zaštitu vlasi.





NO-HEAT TALASI I LOKNE

Ako volite volumen i pokret u kosi, postoje brojni trikovi za uvijanje bez pegle ili figara.

- Papilotne ili traka za kosu – umotajte pramenove oko trake ili papilotni dok je kosa blago vlažna, pustite preko noći i probudićete se sa savršenim talasima.
- Metoda sa čarapama – podelite kosu na četiri dela, uvijte je u čarape i pričvrstite; ujutru dobijate mekane, prirodne lokne.
- Bantu čvorići – odlični za čvršće kovrdže i afro teksture.

Savet: Uvek nanesite par kapi Miamor ulja nakon uvijanja da bi lokne duže trajale.

REPOVI SA TWISTOM

Ako volite jednostavne frizure, rep može biti izuzetno šik uz male izmene:

- Niski, zaglađeni rep – koristite četku sa prirodnim vlaknima i malo gela ili kreme za sjaj.
- Bubble rep – dodajte gumice na nekoliko mesta duž repa da bi dobili moderan, razigran efekat.
- Bočni rep – lagano prebačen sa strane daje romantičnu notu.



DODACI KOJI PODIŽU FRIZURU

- Ukosnice sa detaljima (biseri, kristali) za instant glam.
- Trake i turbani – idealni za kontrolu neposlušnih šiški.
- Šnale i klipse – praktične i trendi, pogotovo u kombinaciji sa polupodignutom kosom.

SAVETI ZA DUŽU POSTOJANOST FRIZURE

- Pre oblikovanja, nanesi anti-frizz sprej ili leave-in balzam da drži kosu pod kontrolom (Miamor eliksir)
- Spavajte na svilenoj ili satenskoj jastučnici kako bi frizura ostala uredna do jutra.
- Ne češljajte kosu previše tokom dana – koristite prste ili široki češalj da sačuvate prirodan oblik.

Ove frizure nisu samo praktične, već i štitne – smanjuju trenje, pomažu da kosa zadrži vlagu i prirodan sjaj. Kada pronađete stilove koji vam odgovaraju, pegla će postati samo povremeni dodatak, a ne svakodnevna navika.



Miamor

NATURAL HAIR OIL

NAČINI UPOTREBE:

1. način (za sve tipove kose protiv svih problema sa vlasištem i kosom):

Kao maska za vlasište: potrebnu količinu ulja umasirati u kožu temena i dužinu kose i ostaviti da deluje minimalno 2h, a može i tokom cele noći. Oprati sa prirodnim šamponom bez abrazivnih sulfata (preporuka Miamor šampon).

2. način (za sve tipove kose, odlično štiti od oštećenja):

Na suhu kosu: 2-3 kapi ulja utrljati u dlanove i potom proći prstima kroz celu dužinu kose i krajeve.

3. način (najpogodniji za kovrdžavu i izuzetno suhu kosu):

Na vlažnu kosu: 2-3 kapi ulja naneti vrhovima prstiju na celu dužinu čiste, peškirom prosušene kose.

Miamor
natural hair oil
Dia Mara
50ml e - 1.7 fl.oz



WWW.MIAMOR.RS

Miamor

NATURAL HAIR ELIXIR



NAČINI UPOTREBE:

1. NAČIN: TRETMAN PRE PRANJA KOSE

Upotreba kao tonik pre nanošenja Miamor ulja za negu i rast kose. Dobro naprskati eliksir na teme i dužinu kose, a potom naneti Miamor ulje. Ovakav redosled nanošenja proizvoda pojačava dejstvo ulja.

2. NAČIN: NAKON PRANJA KOSE

Nakon pranja kose nanosite tonik na teme i dužinu kose, a potom normalno očešljajte kosu. Ovakav način nanošenja eliksira potpomaže lakšem raščešljavanju i postizanju mekoće.

 WWW.MIAMOR.RS 



Miamor

NATURAL HAIR SHAMPOO



NAČINI UPOTREBE:

Naneti potrebnu količinu šampona na vlažnu kosu, nežno trljati dok ne zapeni i dobro izmasirati kožu temena. Ostaviti 2 minuta da deluju biljni ekstrakti, a potom temeljno isprati.

Postupak možete ponoviti dva puta.

 WWW.MIAMOR.RS

BEZ SILIKONA

BEZ VEŠTAČKIH BOJA

BEZ ABRAZIVNIH SULFATA

BEZ PARABENA



MIAMOR REŠAVA PROBLEM IZ KORENA

