

Как заботиться о волосах?

Мы можем простить женщине любые мелкие погрешности в ее туалете, если у нее красивая обувь и безупречная прическа. А француженки утверждают: чтобы поднять настроение, иногда достаточно просто... вымыть голову.

Согласитесь, чистые, блестящие пышные волосы действительно преображают человека. Каждая женщина может иметь красивые волосы, для этого нужно только уделить им немного внимания, ведь состояние и здоровье наших волос, как правило, зависит только от нас самих. Вполне в наших силах давать волосам полезные вещества в виде питательных средств для волос и обеспечить им правильный постоянный уход. В уходе за волосами важна регулярность и правильно подобранные средства в соответствии с типом волос.

Тип волос определяется типом кожи головы (скальпа).

Под типами волос принято подразумевать сухие, нормальные, жирные и смешанные волосы. Также волосы могут быть мягкие и жесткие; толстые и тонкие; здоровые или истощенные волосы.

Какой тип волос у Вас? Приглядитесь к ним внимательно.

Нормальные - упругие, мягкие, эластичные, блестящие. Как правило, не подвергавшиеся химическому воздействию: окраске, обесцвечиванию, завивке. Нормальные волосы хорошо отражают свет, переливаются на солнце. Эти качества сохраняются в течение нескольких дней после мытья головы. Этот тип волос также отличается эластичностью; они почти не секутся и легко расчесываются независимо от того, сухие они или влажные. Хорошо укладываются, хорошо держат форму. Ухаживать за ними следует с помощью средств рекомендованных для нормального типа волос.

Жирные - маслянистые, с характерным блеском, слипаются в пряди, не держат объем, плохо поддаются укладке, выглядят прилизанными и быстро засаливаются после мытья.

Это происходит из-за чрезмерной активности сальных желез кожи головы. Именно при этом типе, как у мужчин, так и у женщин происходит более интенсивное выпадение волос, да и внешний вид их вызывает неприятное чувство. Для ухода за жирными волосами используют средства, уменьшающие салоотделение кожи.

Для этого типа волос хорошо подходят шампуни для жирных волос с экстрактами крапивы, шалфея, мать-и-мачехи, аира, полевого хвоща, морских водорослей, шампуни, содержащие протеины, витамины А, С, К, микроэлемент цинк, а также специальные лечебные шампуни. Если у вас повышенное салоотделение, вам противопоказан массаж кожи головы и частое расчесывание волос щеткой. Не рекомендуется укладывать жирные волосы феном и носить их длинными - все это способствует усилению салоотделения.

Повышенная жирность может быть вызвана и неправильным уходом - втиранием большого количества жирных питательных масел, масок.

Снижению жирности волос также способствует соблюдение рекомендаций, касающихся диеты, образа жизни и др.

Сухие - лишены природного блеска, тусклые и ломкие, секутся на концах, легко спутываются, трудно расчесываются и плохо укладываются. Сухими волосы могут быть от природы. Волосы могут стать сухими и из-за частой химической завивки и длительного пребывания на солнце. Довольно часто им сопутствует сухая мелкая перхоть. Нередко сухие волосы - это результат неправильного ухода, а не следствие пониженной активности сальных желез. Сухие волосы требуют бережного ухода. Для мытья волос этого типа лучше использовать кремы-шампуни, содержащие биологически активные вещества, такие, как лецитин, витамин В5, экстракт ромашки, липового цвета, мяты, ростков пшеницы. Для сухих волос существуют специальные маски. Маски способствуют росту волос, делают их менее сухими, более жизненными. Наносят их перед мытьем. Сначала маску втирают в кожу волосистой части головы, а затем тщательно наносят на волосы по всей длине. Голову обортывают полотенцем на 30-60 минут.

Смешанный тип волос - это, как правило длинные волосы, жирные у корней и сухие на концах вследствие того, что они недостаточно смазываются кожным салом по всей длине. Концы волос этого типа, не получая необходимой смазки, часто секутся. Картина смешанного типа волос также наблюдается на тех волосах, которые постоянно подвергаются химическому воздействию. По сути, в случае со смешанными волосами такая же ситуация, что и со смешанной кожей - и там, и там надо ухаживать за каждым участком, выбирая для него соответствующую программу. При выборе шампуня для этого типа волос надо ориентироваться на состояние кожи головы.

Тонкие волосы. Главное, чего им не хватает - это дополнительный объем. Как правило,

они легко спутываются, а прическа быстро теряет форму. Кроме того, они больше подвержены любым внешним воздействиям и требуют максимально аккуратного обращения, особенно после окраски и химической завивки (которую многие женщины считают единственным способом справиться с непослушными тонкими волосами). Обычно их диаметр меньше, чем у нормальных волос, а значит, в них содержится меньше кератина. К сожалению, изменить толщину волос, данную нам природой, невозможно, поэтому единственный выход - научиться правильно за ними ухаживать. Обладательницам тонких волос парикмахеры обычно советуют сделать четкую геометрическую стрижку средней длины и регулярно обновлять ее в салоне. В чем же нуждаются тонкие волосы? В дополнительном объеме и в питании. Однако средства, которые для этого используются, не должны утяжелять волосы. Вообще, с помощью косметики можно если не увеличить толщину волос, то, по крайней мере, ненадолго изменить диаметр каждого волоса с помощью защитной оболочки. Поскольку основной недостаток тонких волос - это отсутствие объема, они, как ни один другой тип волос, нуждаются в применении укладочных средств. Идеальным вариантом для них является небольшое количество мусса или жидкости для укладки, нанесенные преимущественно на корни волос и лак для закрепления прически. Гель и воск лучше не использовать, так как они только утяжеляют тонкие волосы. Некоторые фирмы выпускают специальные препараты для укладки тонких волос, однако можно воспользоваться и более универсальными средствами. Главное правило при укладке тонких волос - для создания объема их необходимо сушить у корней феном, приподнимая пряди рукой или используя для этого "пальчики" насадки-диффузора.

Частота мытья волос должна зависеть от того, как быстро ваши волосы пачкаются и становятся сальными. Это может случиться на второй день, а может - через неделю, в зависимости от типа волос. Современными шампунями вы можете мыть волосы так часто, как захотите - хоть каждый день. Но в этом случае нужно применять **шампуни для ежедневного использования**

, соответствующие вашему типу волос. Существует несколько простых правил мытья волос. Во-первых, голову лучше всего мыть мягкой водой. Кипяченая вода - более мягкая, чем водопроводная, но если у вас нет времени кипятить воду, попробуйте смягчить обычную водопроводную воду, растворив в ней немного обычной пищевой соды. Во-вторых, не мойте волосы слишком горячей водой. Температура воды должна быть около 50 градусов. Вода такой температуры хорошо растворяет кожное сало, удаляется грязь и способствует улучшению кровообращения кожи головы. Для мытья головы вам понадобятся шампунь для волос, кондиционер или бальзам соответствующие вашему типу ваших волос.

Отдельные рекомендации по использованию шампуней против перхоти.

Шампунь против перхоти - содержит вещества, замедляющие деление клеток кожи, а также удаляет ее отмершие чешуйки наподобие отшелушивающих средств для лица и тела или обладает фунгицидным действием. Пользоваться постоянно шампунем от

Как заботиться о волосах

Автор: admin

30.12.2012 11:56 -

перхоти нельзя. Чередуйте его с обычным шампунем, так как слишком частое использование шампуня от перхоти делает волосы тусклыми и сухими.

Автор - **Яна Ростина**

[Источник](#)