

# Как ухаживать за волосами?

А вы знаете, что ВСЕ нормальные мужчины и женщины обращают внимание на волосы. В каком-то журнале даже была заметка о том, что волосы занимают 3 место в рейтинге «На что обращают внимание мужчины». Но это было пару лет назад, а сейчас, когда у парней в моде удлиненные стрижки, то и им пора обратить внимание на качество того, что они носят на своей голове. Как приятно смотреть на здоровые тяжелые волосы, и как хочется отвернуться от скомканных хвостиков или жирных «патлов». Мне даже тяжело посчитать, сколько раз ко мне подходили женщины и спрашивали, как я ухаживаю за волосами, чем я их мою и крашу, свой ли у меня цвет волос, и так далее. А сколько мужчин и парней знакомились или просто делали комплимент из-за того, что им понравились мои волосы.

**Волосы** - это не только красота, это состояние вашего здоровья и вашего настроения. Если они упругие и блестящие, их кончики не секутся, на вас оглядываются, то с вашими волосами все в порядке. Если же они вяло спадают на плечи, слипаются в жирные пряди уже на второй день после мытья головы, то сразу понятно, что у вас проблемы. Какой бы красивой ни была ваша фигура, кожа и одежда, если на вашей голове как попало отросшие некрасивые пряди, с остатками давнего окрашивания – это испортит всю картину.

**Итак, мои советы по уходу за волосами.**

Тщательный уход за волосами я начала лет 7-8 назад, на первых курсах института, насмотревшись рекламы шампуней и фотографий в журналах. И это стоило мне совсем не дорого, ради такой красоты. Примерно за год был четко виден результат, и волосы выросли от лопаток почти до талии.

Во-первых, каждые 1,5-2 месяца надо подрезать кончики волос, независимо от того, отращиваете вы их или носите прическу, от этого зависит только длина отрезанных кончиков. Мне не очень верилось, что это как-то влияет, но когда волосы начали расти в два раза быстрее, я уже никогда не забывала их обновлять. (Стоимость - либо как обычная стрижка в простом салоне, либо попросите подругу, и это обойдется вам бесплатно).

Во-вторых, каждую весну, а иногда и два раза в год я пью обычные витамины для волос и ногтей, которые продаются в каждой аптеке, перепробовала разные, результат один и тот же: выпадение существенно уменьшается, а блеск и рост усиливается. (Стоимость обычных, повторяю, не каких-то рекламных зазывалок по 200 баксов, а обычных витаминов в аптеке обойдется вам до 10 у.е., пишу в у.е., так как в каждой стране своя

валюта). Это не такая большая сумма, тем более, тратите вы ее только один-два раза в год.

Очень важно, как вы моете волосы. Шампуней сейчас полно и каждый может подобрать свой тип, так что я не буду расписывать, что для жирных либо сухих волос нужны разные шампуни. Важнее то, что волосы надо мыть шампунем 2 раза за один сеанс принятия душа или ванной. Хотя на всех упаковках написано повторить мытье при необходимости, я много экспериментировала и с уверенностью могу сказать: мойте 2 раза! В первый раз смывается вся грязь, пыль и жир с волос, даже вода будет не очень чистая. И только после того, как вы нанесете шампунь второй раз, вы почувствуете всю мягкость и чистоту ваших волос. После мытья я всегда пользуюсь бальзамом либо маской для волос (через раз: один раз делаю маску, в следующий раз бальзам, и так чередую). Пользуюсь разными бальзамами, пантинами, фруктисами, и часто их меняю. Я не имею в виду, что у меня стоит на полке десять бутылок шампуней и бальзамов, просто когда заканчивается старый бальзам и шампунь, покупаю другую марку. Сейчас пользуюсь даже маской «Зеленая аптека», которая стоит 4,50 гривен, то есть меньше 1 у.е. Даже девушка с очень маленьким доходом может себе это позволить, а что говорить про мужчин, которые обычно зарабатывают больше.

Еще одно правило, никогда, или по возможности реже сушите волосы феном, а если нужна регулярная укладка, то купите себе фен с холодным воздухом, один раз потратитесь, зато намного сократите вред, нанесенный этим «убийцей здоровья ваших любимых волосиков».

Стоит уделить внимание таким мелочам. Если у вас нет денег на натуральную шерстяную расческу, используйте только дерево или пластмассу, (у меня обычная пластмассовая массажка и деревянный гребешок). Не перетягивайте волосы тонкими резинками, не обшитыми тканью. Если вы их окрашиваете, то не используйте слишком отдаленные от вашего цвета тона. Если подкрасить волосы в свой цвет, они приобретут блеск и здоровый вид, а если брюнетку выкрасить в блондинку, то нет ничего ужаснее черных корней и перепаленных кончиков (я крашусь иногда в свой цвет, после летнего выгорания на море и после зимы, просто обновляю).

Ну, вот и все, больше никаких секретов и усилий. И попробуйте сказать, что это стоит дорого, это даже меньше, чем ящик пива или маленькая бутылка недорогого коньяка, на что многие денежек не жалеют. Главное - не лениться и следить за собой, как бы вы ни устали на работе или на даче. И помните, не нужно с грустью смотреть на рекламу шампуней и говорить, это всё модели, освещение, компьютерные эффекты, в жизни такого не бывает! Поверьте, бывает, и еще лучше и красивее.

**Успехов всем и терпения.**

## Как ухаживать за волосами

Автор: admin

26.11.2013 15:09 -

---

Автор - **Екатерина Кириллова**

[Источник](#)