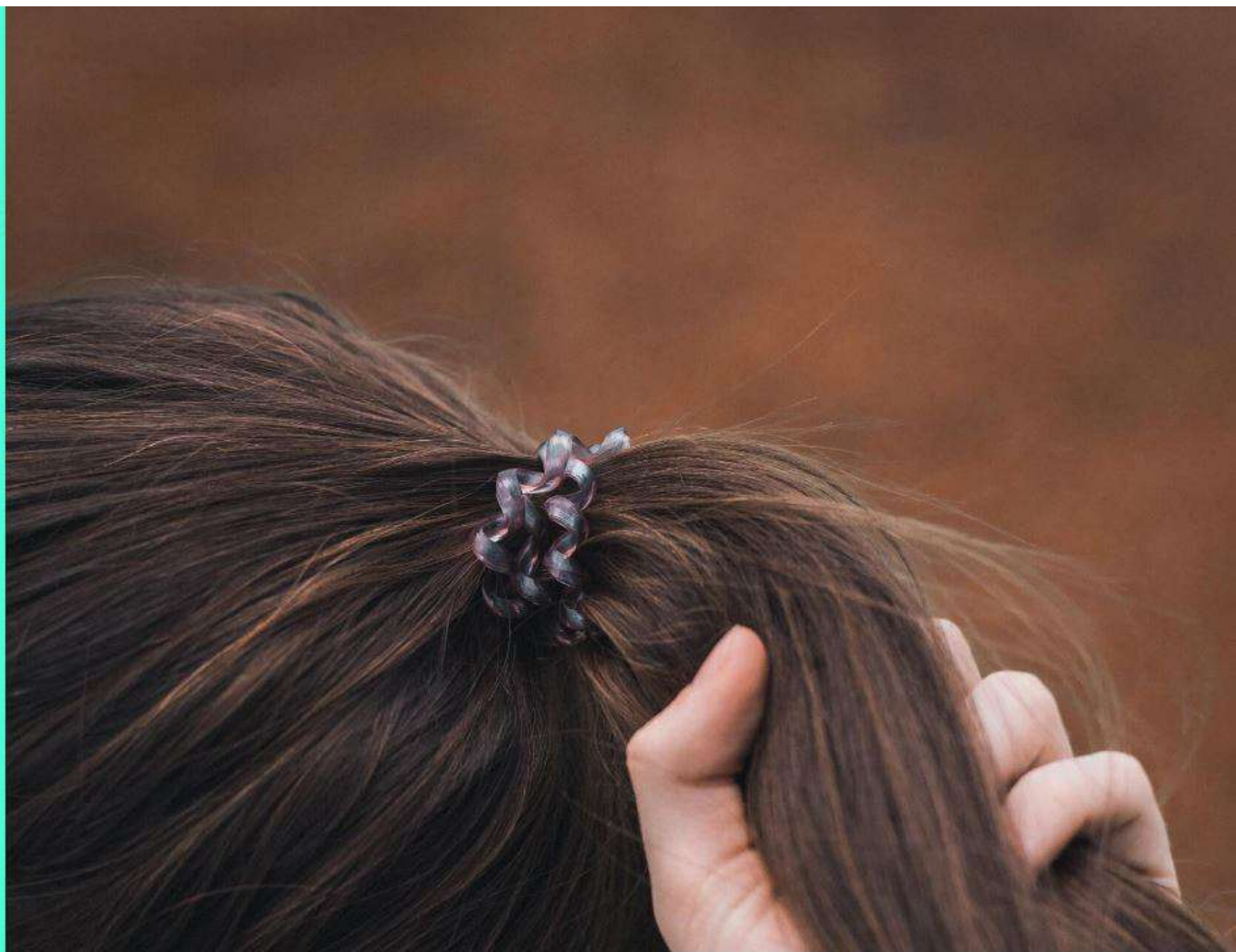


# ГАЙД ПО УХОДУ ЗА ВОЛОСАМИ

ДЛЯ ТЕХ КТО ЗА\*БАЛСЯ

ОТ [@KREIZERRR](https://www.instagram.com/kreizerrr)

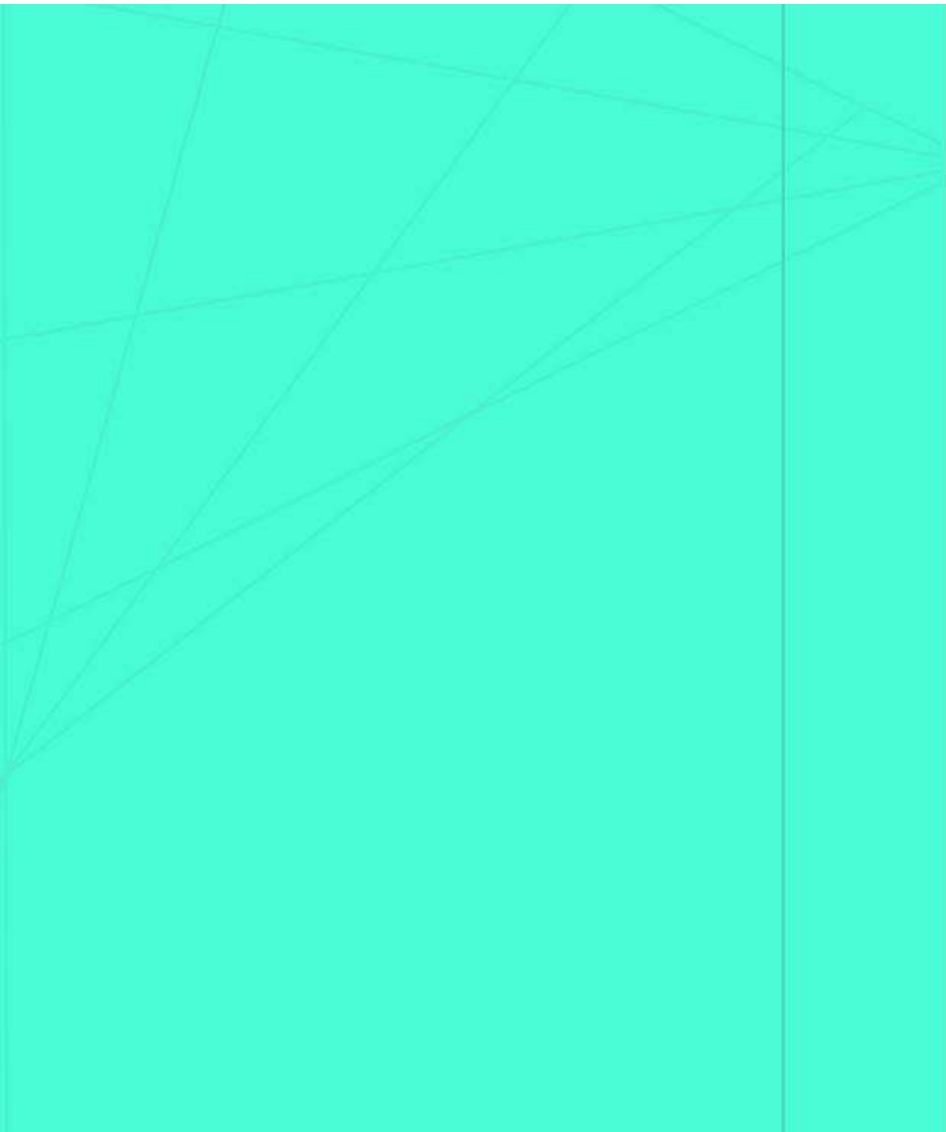


## НАПУТСТВИЕ ОТ КРЕЙЗ

**Привет, подруга.** Я знаю, как долго ты пытаешься привести свои волосы в божеский вид. Смотришь, как подруга с шикарными волосами моет голову шампунем за 100Р, а ты скупаешь кучу средств с полок магазинов, и все равно ходишь с соломой на голове. Но, теперь это в прошлом, потому что в твоих руках этот путеводитель в мир охренительных волос.

Я постаралась расписать все так, чтобы ты понимала как устроен мир ухода за волосами и подобрала идеальную систему ухода именно ДЛЯ ТВОИХ волос.

Но для начала скачай этот планер по уходу за волосами и заполняй его в процессе изучения



# СОДЕРЖАНИЕ

ШАГ 1. Определение типа волос.

ШАГ 2. Уход за кожей головы.

ШАГ 3. Рост волос и выпадение.

ШАГ 4. Уход за длиной волос.

ШАГ 5. Сушка феном и укладка.

ШАГ 6. Несмываемый уход.

БОНУС + Кудрявый метод.

## ШАГ I

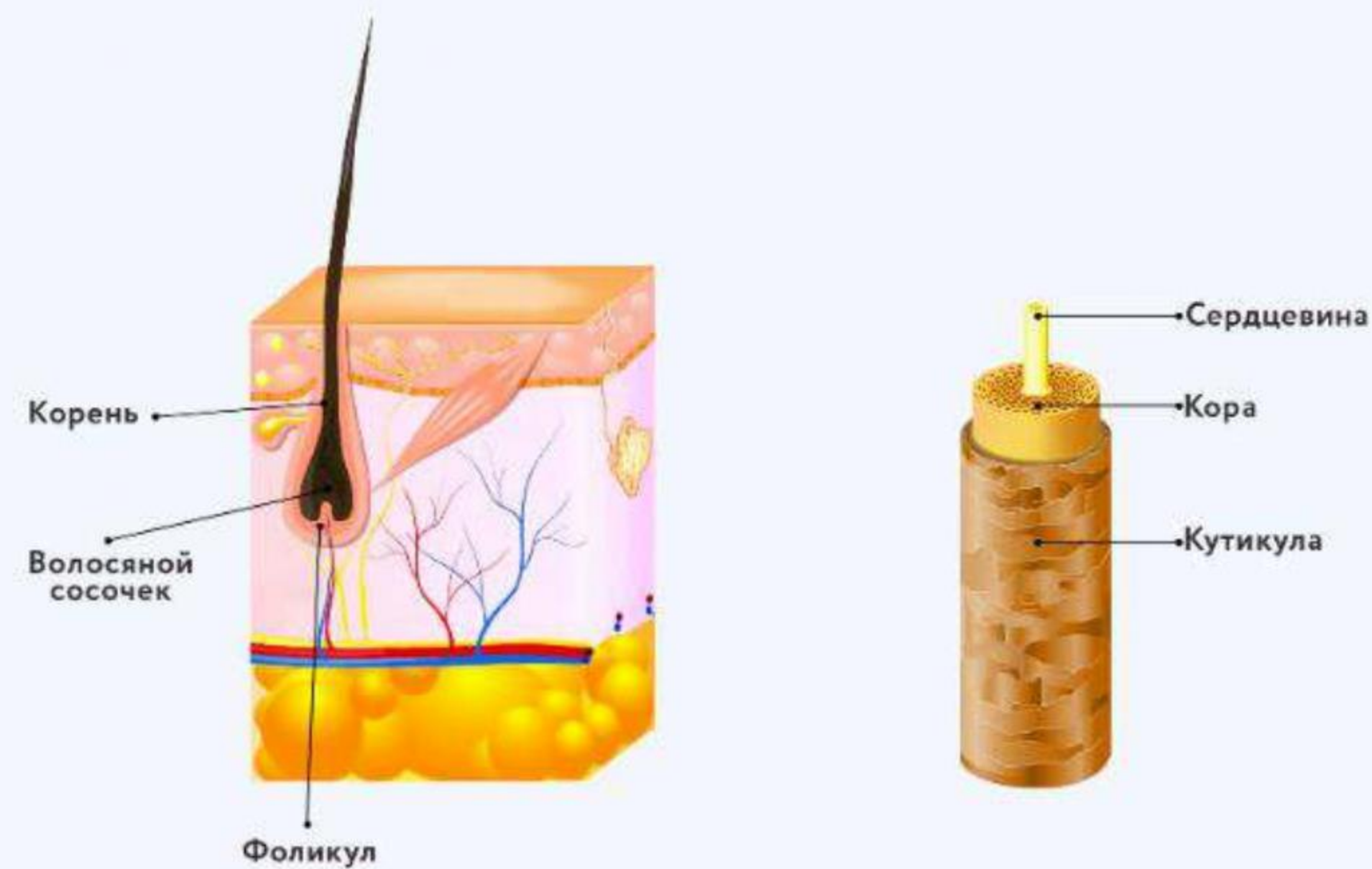
### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ВОЛОС

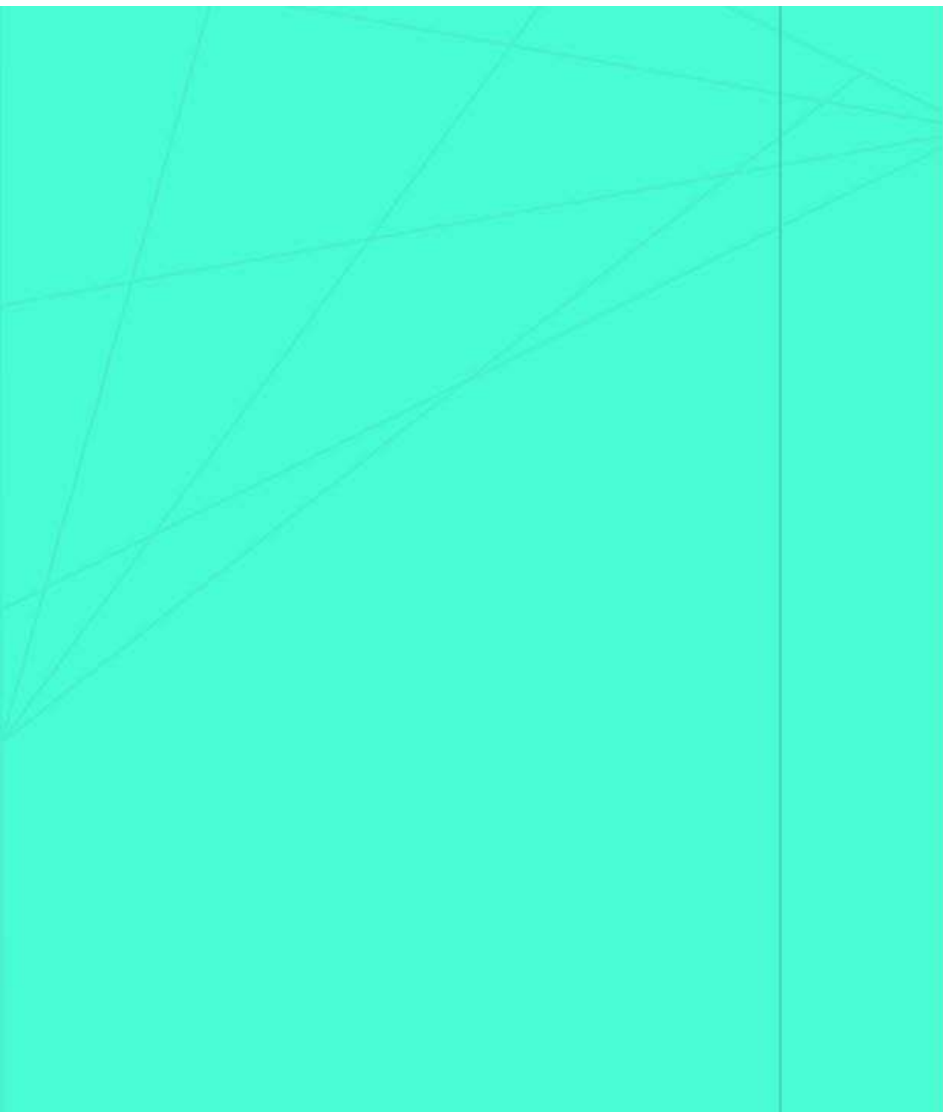


TG - @sliv\_chek

Чтобы сделать свои волосы охренительными – нужно понять что вообще такое «волосы».

Я не буду писать кучу занудной теории, поэтому в нескольких словах и картинках:





Есть кожа головы, а в ней тысячи малюсеньких ямочек с волосами(фолликулы), откуда и происходит их рост. В фолликуле находится корень волоса, который отвечает за то насколько здоровым = красивым будет волос.

Поэтому, чтобы иметь охренительные волосы, важно уделить огромное внимание именно уходу за кожей головы.

Сам же волос, который мы видим (стержень) – является мертвым, он состоит из медуллы (сердцевина), кортекса (отвечает за эластичность) и кутикулы (чешуйки, плоские ороговевшие клетки, состоящие из кератина - защитный слой волоса, на который обычно воздействуют все кондиционеры, масочки, несмывашки и т.д.)

**ТЕСТ:**

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ВОЛОС**

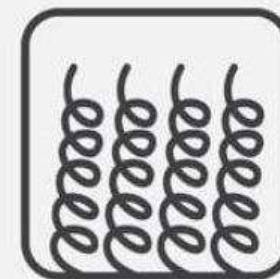
**\*Отметь в планере свой тип волос по каждой характеристикой**

Часто бывают такие случаи, когда девушка покупает хорошие профессиональные средства, но волосы все равно выглядят так себе. А все потому, что уход не подходит именно ее волосам и они нуждаются совсем в другом.

Поэтому, чтобы подобрать средства, подходящие именно твоим волосам - необходимо сначала определить их тип и состояние.)

### **Форма волос**

Она определяется ещё с рождения и зависит от строения фолликула, если он круглый - волос прямой, изогнутая форма - волнистый и кудрявый волос.





## Жирность волос

1. Промой хорошо голову шампунем, нанеси кондиционер и тщательно смой!
2. Проходи 8-12 часов, желательно на ночь, а утром проверь степень жирности волос.
3. Прижми салфетку к коже головы на макушке и за ушами

---

### Жирная кожа головы:

если на салфетке остались маслянистые следы. Мытьё необходимо раз в 1-2 дня.

---

**Нормальная кожа головы:** небольшие маслянистые следы. Обычно мытьё раз в 2-3 дня.

---

**Сухая кожа головы:** если на салфетке нет следов. Норма – мыть голову раз в 5-6 дней.





## Структура волос

Это толщина и волоса и на разных зонах головы она может быть разная.

### Как определить:

1. Помой голову как обычно, не используй какие-либо средства кроме шампуня и кондиционера.
2. Дай волосам высохнуть естественным путём.
3. Затем возьми обычную нить и сравни ее с волосом.

---

**Тонкие волосы:** если толщина волоса меньше нити

---

**Средние волосы:** если волос примерно такой же толщины

---


**Толстые волосы:** если волос толще нити

## Густота волос

Показывает на то, насколько много волос растёт на голове.

### Определяем:

1. Собери волосы в тугий хвост/жгут.
2. Обхвати лентой и измерь.



**Редкие волосы :** меньше 5 см

---

**Средние густоты:** до 10 см

---

**Густые:** более 10 см

---

## Ломкость волос

**Как определить:**

возьми выпавший волос и растяни его у кончика

---

**Ломкие волосы:** если легко сломался, и на месте разрыва ровный конец

---

**Здоровые волосы:** если волос скрутился в спираль

---

## Пористость волос

Это способность волос поглощать влагу или уходовые средства. Чтобы определить пористость волос надо поместить прядь в стакан с водой.

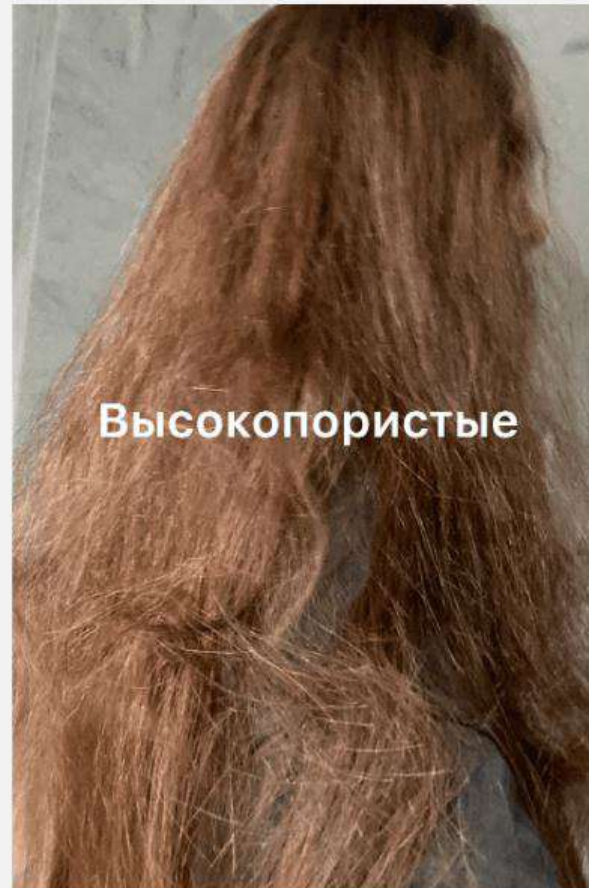
---

**Высокая пористость:** если волос опускается на дно (они поглощают всю влагу). Такие волосы очень легко поддаются начесу и трудно распутываются.

---

**Средняя пористость:** если волос где-то посреди воды. Легко начесываются, но и так же расчесываются.

**Низкая пористость :** если волос плавает на поверхности воды. Трудно начесать, а пальцы легко скользящая волосу.



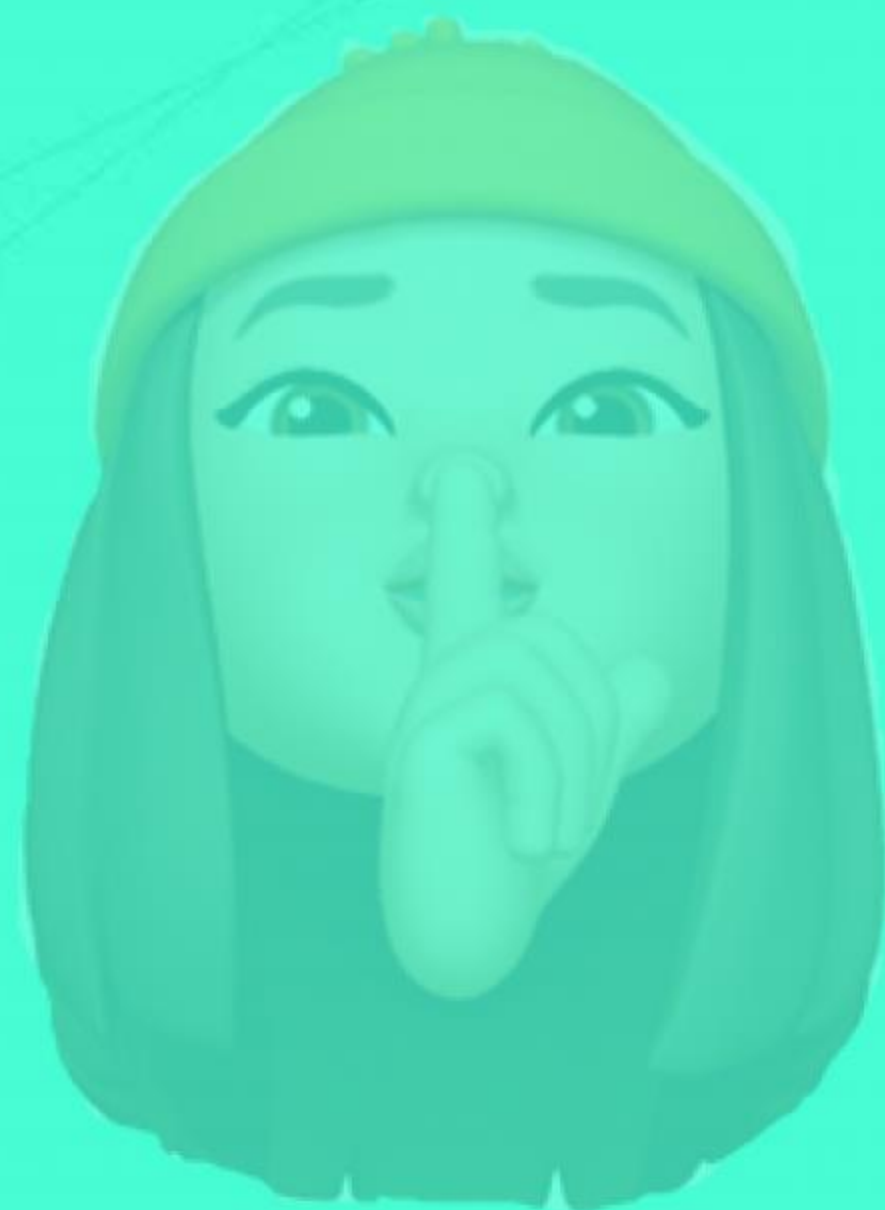
**Высокопористые**



**Низкопористые**

## ШАГ II

### УХОД ЗА КОЖЕЙ ГОЛОВЫ



TG - @sliv\_chek

\*Все средства подбираются именно по типу кожи головы и наносятся НА КОЖУ, а не на волосы (они и так хорошо промываются стекающей пеной)

## Шампунь

Нужно подбирать по типу кожи головы

**Жирный тип :** корни сальные на 1-2 день

**Нормальный тип :** корни сальные на 3-4 день

**Сухой тип :** корни сальные на 5-6 день

**Для жирного типа:** нужен «кислый» шампунь с уровнем pH 3,2-3,5-4,0 (такой шампунь хорошо промоет кожу). С пометкой «для жирной кожи головы», «для ежедневного применения»

### Estel Otium Unique



### Angel Pro for oily hair



### Natura Siberica «Объем и баланс»



Для сухого типа: шампунь (бессульфатный) без SLS в составе (sodium lauryl/laureth sulfate) с pH 5,0-6,0, (бережно очистит и увлажнит). С этикеткой «для сухой кожи головы», «увлажняющий».

**Vichy Dercos Ultra Soothi**



**Label Cosmetics  
IAU Cleansing Relaxment**



**Natura Siberica  
«Интенсивное увлажнение»**



Для нормального типа: подойдёт любой нейтральный шампунь для ежедневного мытья.

**WELEDA Hirse Pflege**




**Sim Sensitive  
SYSTEM 4 Climbazole**



**Syoss Pure Fresh**

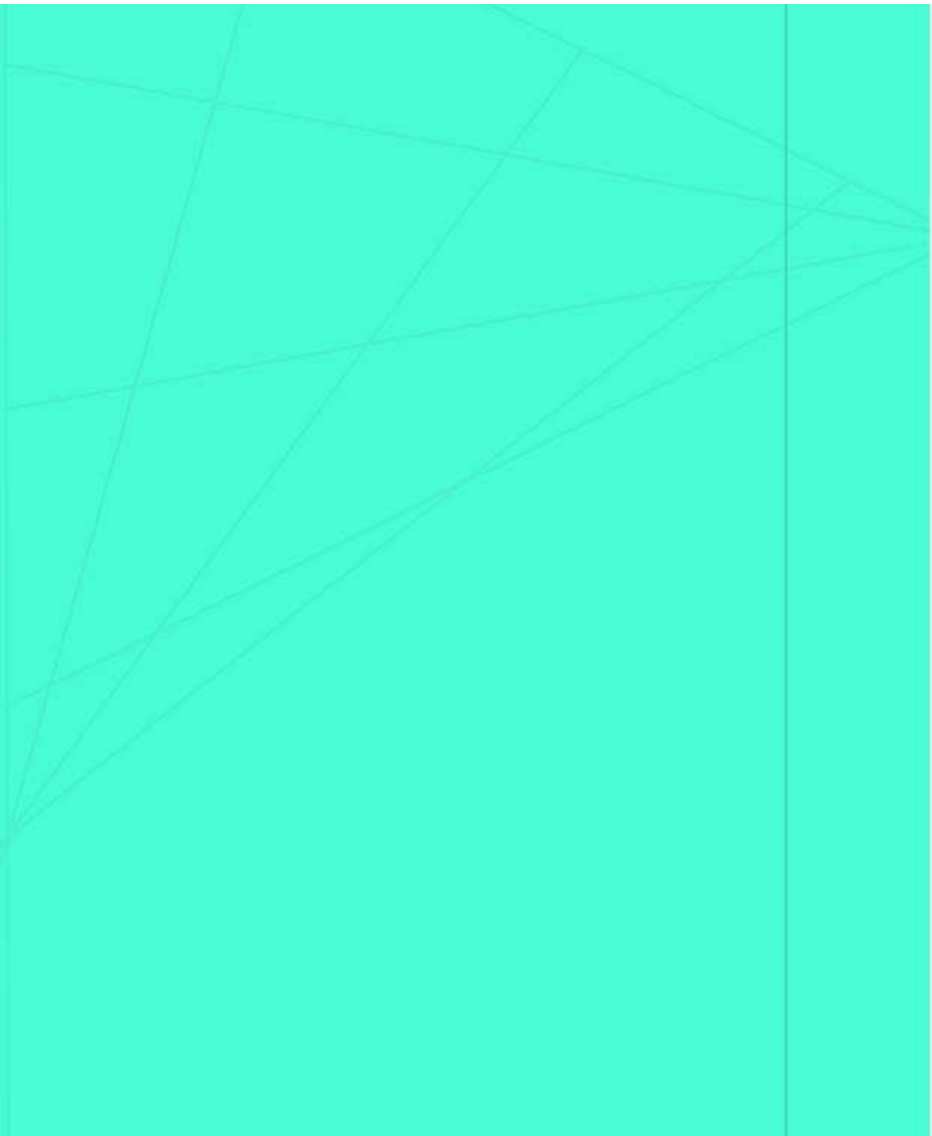




**Важно:** если при сухой коже головы подобрать более агрессивный шампунь для жирной, то можно охренеть как пересушить кожу и заработать себорейный дерматит. А шампунь для сухой кожи просто не промоет жирную.

## Как правильно мыть голову

1. Обязательно расчесать волосы, это нужно для более равномерного распределения средств, для легкого расчесывания без травмирования волос после мытья.
2. Хорошо намочить волосы, если это сделать недостаточно, то шампунь хуже распределится по коже головы. Используйте тёплую(!) воду.
3. Налить шампунь в ладонь(1/2 ст. ложки) и вспенить
4. Нанести именно на КОЖУ головы, распределяя лёгкими круговыми движениями, стараясь хорошо промыть каждую зону

- 
5. Смыть и повторить обязательно повторить 3 и 4 пункт.  
Голову необходимо мыть 2 раза, не меньше, не больше (в редких случаях 3 раза, например если использовали масла)
  6. Тщательно смыть шампунь и ополоснуть волосы подкислённой водой (для нейтрализации щелочи, которая часто находится в составе моющих средств, тем самым мы приглаживаем чешуйки и придаём волосам блеск). Если используем безсульфатный шампунь, то ополаскивать необязательно. Во многих кондиционерах содержатся кислоты и можно использовать их.

**Важно!**

Мыть голову нужно по мере загрязнения, и специально мыть реже - НЕ НАДО, излишки кожного сала провоцируют закупорку пор и перхоть. Можно только следовать советам, которые помогут сделать так, чтобы голова не загрязнялась со скоростью света:





TG - @sliv\_chek

1. Откажись от чрезмерного мытья и пересушивающих шампуней. Тебе может казаться, что ты так хорошо очищаешь кожу головы, но на самом деле из-за пересушивания, сальные железы начинают выдавать 2x больше кожного сала + это может привести к зуду и перхоти.
2. Подбери правильный шампунь для жирных волос без содержания спирта и желательно сульфатов.
3. Снизь температуру воды. Горячая вода провоцирует усиленную выработку кожного сала, да и для волос она неблагоприятна. Используй тёплую воду для этапа очищения, а прохладную для этапа кондиционирования.
4. Не наноси кондиционер/маски/масла и т.д. близко к корням.
5. Хорошо смывай все средства, в противном случае это может привести к появлению мелких белых комочков, которые многие ошибочно принимают за перхоть.
6. Перестань трогать свои волосы. Привычка постоянно заправлять пряди за уши, наматывать на пальцы и т.п. приводит к быстрому загрязнению волос из-за большого скопления грязи и кожного сала на руках.

Для тонких, пористых и выпадающих:

**Dikson Keiras  
Active Protection**



**Kerastase Densifique  
Bain Densite**



**Syoss Volume Lift**



Если тебя беспокоит низкая густота и выпадение волос, тебе нужен шампунь с эффектом уплотнения волоса, укрепления и объема.

**В составе:**

**Кератин** – для уплотнения структуры и эффекта утяжеления. **Витамин B5** – обволакивает волос тончайшей пленкой, обеспечивает защиту и блеск.

**Аргинин** – для укрепления волосяной луковицы. Протеины шелка – сглаживают чешуйки волоса, тем самым убирая пористость. Растительные экстракты – для оздоровления и укрепления волосяной луковицы.

От перхоти:

**Vichy Decros  
Anti-dandruff**



**911 Дегтярный**



**Кето Плюс**



Если тебя беспокоит светлый налёт на коже головы, мелкая/ крупная белая «пыль», зуд и воспаления, то тебе нужен шампунь с отшелушивающим, фунгицидным и фунгистатическим эффектом. Кетоконазол, цинк перитион – подавляет размножение грибка. Сера, салициловая кислота – отшелушивает кожу головы.

**В составе:**

**Кетоконазол, цинк перитион** – подавляет размножение грибка.  
**Сера, салициловая кислота** – отшелушивает кожу головы.

Для поврежденных и ломких:

**Natura Siberica**  
**Защита и Блеск**



**Wella Professionals Fusion**



**Kerastase Chronologiste**  
**Revitalizing**



Если твои волосы стали сухими, ломкими и посечеными на концах из-за частого воздействия солнечных лучей, перепадов температур, красящих пигментов, а также регулярной обработке горячим воздухом из фена, плойкой и утюжком, то тебе нужен шампунь с восстанавливающими компонентами.



**В составе:**

**Кератин, протеин, коллаген** – уплотняет структуру волоса и обволакивает защитной плёнкой.

**Лецитин, гиалуроновая кислота, пантенол, керамиды** – увлажняет волос.

**Важно!**

Эффект от восстанавливающего шампуня не приходит сразу, иногда нужно 3-4 недели, чтобы его увидеть.

Не стоит рассчитывать только на шампунь, обязательно доп.использование масок и несмывающих средств.

Восстанавливающие средства не возвращают волосу первоначальную форму, а только визуально делают здоровее.

Для окрашенных волос:

**Estel Prima Blonde**



**Londa Professional  
Color Radiance**



**Matrix Biolage Colorlast**

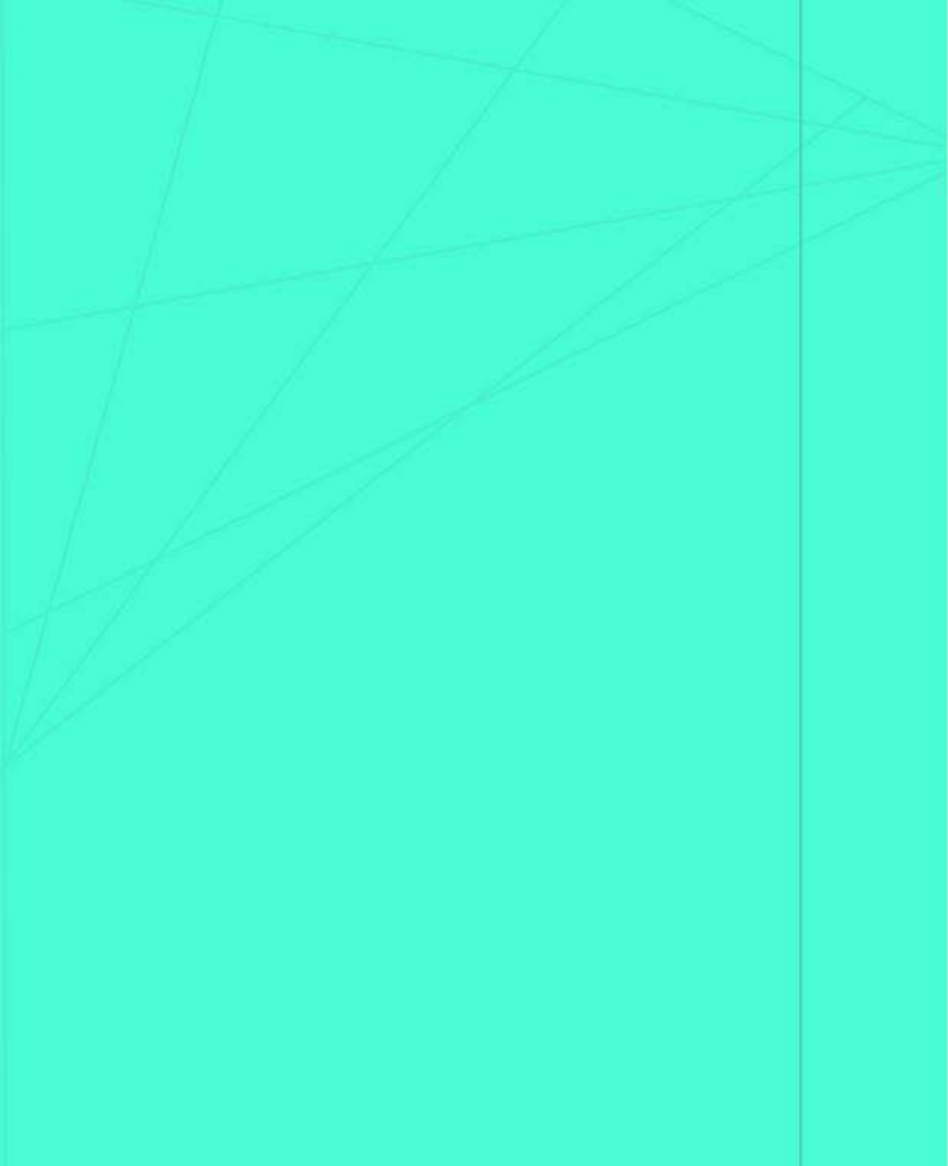


Если ты постоянно красишь/обесцвечиваешь волосы, то тебе нужен шампунь для поддержания цвета/ оттенка + с восстанавливающими компонентами.

**В составе:**

**UF-фильтры** – защищают от выгорания на солнце.

**Фиолетовый краситель**– для устранения желтого оттенка, и придания пепельного серебристого.



**БЕЗ SLS** – так как сульфаты травмируют структуру волоса, приподнимают чешуйки и вымывают пигмент.

**Важно!**

Шампунь с пигментом следует использовать не более 1 раза в неделю, иначе он может сильно пересушить волос.

## **ШГО – шампунь глубокой очистки**

Использовать ШГО необходимо, чтобы избавиться:

- Излишков кожного жира/ ороговевших клеток
- Грязи/пыли
- Силиконов/парабенов
- Остатки средств для укладки
- Никотина

### ШГО также помогает:

- Запускать процесс регенерации клеток
- Раскрываются поры кожи головы, тем самым ускоряется рост волос
- Поднимаются чешуйки кутикулы, а это значит, что маски/несмывашки будут лучше проникать в структуру волоса и эффективнее работать.

Если ты видишь, что волосы потускнели, стали сильнее загрязняться, потеряли объём, перепитались и утяжелились – используй ШГО.

Для жирной/нормальной кожи головы не чаще 1 раз в 3 недели.  
Для сухой кожи максимум 1 раз в месяц.

#### Белита шампунь-пилинг



#### Estel Professional Princess Essex Deep Cleaning Shampoo



#### Concept Profy Touch Deep Cleaning





### Правила применения:

1. Намочить волосы
2. Налить небольшое количество средство на ладони, вспенить.
3. Нанести по всей поверхности кожи головы, мягко массируя
4. Распределить пену по всей длине и оставить на пару минут
5. Смыть полностью и повторить процедуру
6. Воспользоваться питательной маской и кондиционером, чтобы запечатать открытые чешуйки.

После применения волосы должны быть ОЧЕНЬ чистые «до скрипа», мягкими и рассыпчатыми и немного объемными у корней.

### Скарбы и пилинги

Только для жирной/нормальной кожи головы, сухую могут сильно пересушить. + нельзя использовать при повышенной чувствительности кожи и наличии дерматологических проблем (псориаз, экзема, лишай, вши)

## Скарбы и пилинги

Только для жирной/нормальной кожи головы, сухую могут сильно пересушить. + нельзя использовать при повышенной чувствительности кожи и наличии дерматологических проблем (псориаз, экзема, лишай, вши)

### Kapous PreTreatment

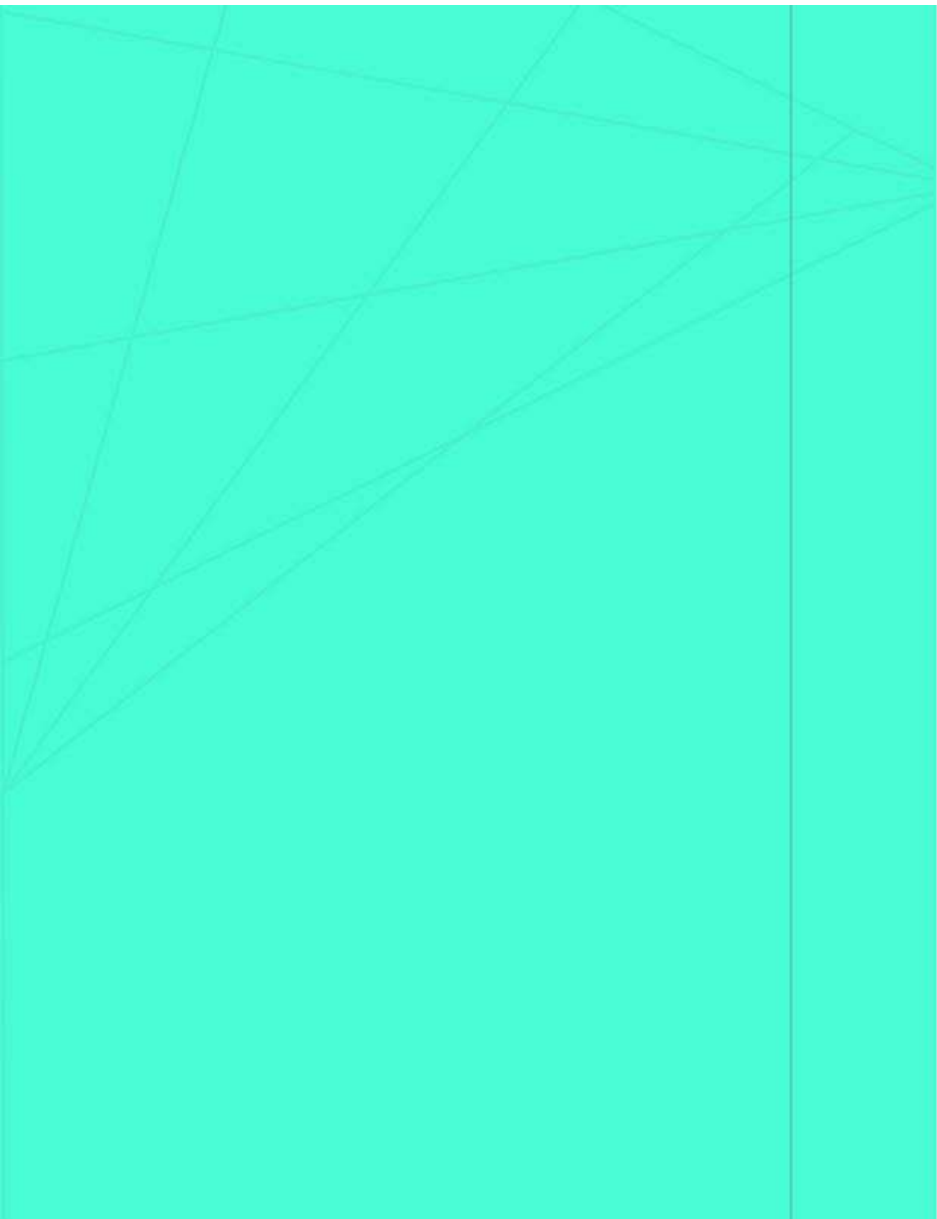


### Nioxin Scalp Renew Dermabrasion Treatment



### Sim Sensitive «O» System 4





### Что дает пилинг:

- Очищение и отшелушивание кожи головы от себума и загрязнений (идеально для жирной кожи головы)
- Избавление от перхоти и зуда
- Ускорение роста волос

Эффект немного похож на ШГО, но шампунь не может заменить пилинг, так как не способствует отшелушиванию омертвевших клеток, и не очищает так глубоко.

Не нужно использовать самодельные скрабы и пилинги и те, что предназначены для лица и тела. Можно вызвать аллергическую реакцию и механические повреждения.

Обычно пилинги наносят на влажные вымытые волосы по проборам с помощью пальцев или кисти, затем круговыми движениями маскируется кожа головы.

Рекомендуется применять не более 2 раз в неделю.

### ШАГ III

## РОСТ ВОЛОС И ИХ ВЫПАДЕНИЕ.



TG - @sliv\_chek

Тебе знакома ситуация, когда месяцами не стрижёшь волосы, красишь их и по корням заметно как отросли, а длина все равно стоит на одном месте, либо за год прибавляется от силы 2-3см?

Почему так? Потому что волосы не получают необходимого ухода, секутся и ломаются с той же скоростью, что и растут, и поэтому они будут одинаковой длины в течение всего года, пока ты не изменишь свои уход и привычки.

\*В следующей главе «Увлажнение» ты можешь найти инструкцию по избавлению от сухости, ломкости и сечения волос.

### От чего ещё зависит рост волос?

**Генетика.** У каждого человека свой цикл роста волос. Они перестают расти, как только проходит определенное количество времени, а не когда они достигают определенной длины. Этот цикл может длиться 2-6 лет, и независимо от того, насколько хорошо вы ухаживаете за волосами, он не может быть продлён просто из-за вашего ДНК.



**Питание.** Если в твоём рационе не хватает определённых витаминов, то это плохо скажется на здоровье и росте волос. Добавь железо (яйца, шпинат, курица), витамин D (лосось, грибы, солнечный свет), комплекс B (авокадо, бобовые, цельнозерновые), цинк (птица, креветки, морская капуста)

**Кожа головы.** Накопление пота, грязи, кожного сала, уходовых средств на скальпе, шелушение и перхоть приводит к медленному росту волос и даже выпадению. Чтобы волосяной фолликул не блокировался, необходимо следовать пунктам из предыдущей главы.

**Заболевания.** Если твои волосы выпадают в огромном количестве, то скорее всего это свидетельствует о таких заболеваниях, как алопеция и нездоровая кожа головы. Тут уже необходимо сдать анализы и начать лечение с врачом трихологом.

## Способы стимуляции роста волос:

Здесь описаны популярные и самые эффективные средства для роста волос.

### Тоник Эсвицин



Продаётся в аптеке, стоит в районе 100-200Р.

### **Наружное применение:**

1. Нанеси лосьон по проборам
2. Слегка массируй прикорневую зону подушечками пальцев, отодвигая кожу головы в разные стороны. НЕ ТРИ КОРНИ ВОЛОС! Иначе это только усугубит ситуацию.
3. Не смывай.

4. Для эффективности можно добавить лосьон в свой шампунь.

#### Приём внутрь:

1. Каждое утро натощак выпивай 1 столовую ложку лосьона, запивай питьевой водой.
2. Не менее 3 месяцев. При регулярном применении волосы отрастают на 2-3 см в месяц.

#### Weleda моник



Можно купить в крупных аптеках или онлайн-магазинах за ~900Р

### Способ применения:

1. Равномерно нанеси небольшое количество тоника на корни волос и кожу головы по проборам
2. Слегка помассируйте подушечками пальцев или массажной щеткой для кожи головы
3. Не смывай и используй раз в день в течении 2-3 месяцев.

Волосы становятся намного гуще, появляется много коротких волосков, они перестают выпадать и отрастают на пару см в месяц.

Никотиновая кислота (витамин b/рр или ниацин)



Можно приобрести в аптеке за 150-200Р за 10 ампул (на месячный курс нужно 3 упаковки)



### Противопоказания:

- Повышенная чувствительность к витамину РР
- Язвенные болезни органов пищеварения
- За раз используй 1-2 ампулы, не более.
- Высокое артериальное давление и атеросклероз
- Заболевания почек и печени

### Наружное применение:

1. Обязательно сделай тест на коже руки, чтобы узнать есть ли у тебя аллергическая реакция на витамин.
2. Если аллергия не проявилась, то можешь смело наносить никотинку на корни волос.
3. За раз используй 1-2 ампулы, не более.
4. Не открывай ампулу за долго до использования, нужно это делать прямо перед применением.
5. Можно вылить кислоту в неглубокое блюдце, крышку, или набирать на палец прямо из ампулы.
6. Нанеси средство по проборам и помассируй кожу головы

6. Нанеси средство по проборам и помассируй кожу головы подушечками пальцев, НЕ ТРУ, а слегка отодвигай кожу головы в разные стороны.
7. Не смывай. + может появиться легкое ощущение жжения и покраснение, это нормально, так как средство сосудорасширяющее.

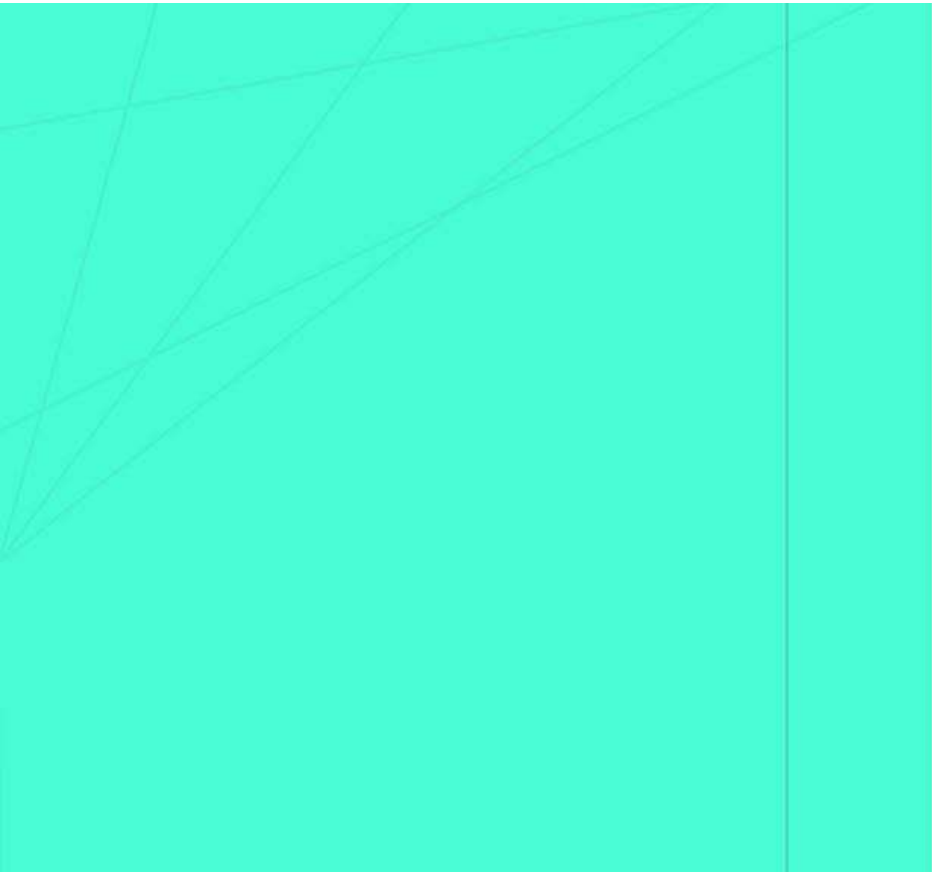
#### **Приём внутрь:**

Каждый день в течение 30 дней выпивать 1 ампулу/таблетку НЕ НАТОЩАК, обязательно нужно покушать перед применением.

После курса волосы становятся крепкими, реже выпадают и отрастают по 1,5-3 см в месяц.

#### **Ампулы для роста волос Kerastase**





Считаются наиболее эффективными среди ампульного ухода. Приобрести можно в магазинах с проф.косметикой и в интернет-магазинах. Стоимость полного курса на 3 месяца 10000₽ (1 ампула на 6мл на 3 дня – 400₽ )

**Способ применения:**

1. Сними крышечку с ампулы и закрепи аппликатор.
2. Надави на аппликатор и распредели по проборам кожи головы.
3. Помассируй голову подушечками пальцев круговыми движениями.
4. Не смывай, используй ежедневно в течение 3 месяцев.

Восстанавливают оптимальную среду вокруг стволовых клеток волоса и насыщает волосяные луковицы кислородом, активируя рост волос (не менее, чем на 2см) и процесс зарождения новых.

## Сыворотка Minoxidil



Сосудорасширяющее средство от облысения и для роста волос. Купить можно в проф- и интернет-магазинах за 800-1000Р

Растворы бывают разной концентрации, и девушкам подходят только до 2%, а мужчинам выше. Одной бутылочки хватает на весь курс.

### **Противопоказания:**

- Беременность и лактация
- Возраст до 18 лет

- Наличие язв, раздражений на коже
- Аллергическая реакция и повышенная чувствительность кожи
- Наличие хронических болезней, склонность к артериальной гипертензии и заболевание сердечно-сосудистой системы
- Нежелательно сочетать с другими стимуляторами роста волос

#### **Способ применения:**

1. Набери пипеткой 1мл раствора из бутылочки и нанеси на сухую кожу головы по проборам.
2. Массируй легкими движениями на протяжении 2-3 минут.
3. После нанесения мочить голову можно после 2 часов, а мыть после 4 часов.
4. Используй каждый день в течении всего курса (2-3 месяца)
5. Не стоит резко прекращать использование миноксидила, иначе это может привести к появлению побочных реакций.

Спустя месяц после начала использования начинают появляться пушковые волосы, затем они уплотняются и становятся по структуре как и остальные волосы на голове, которые в свою очередь начинают ускоренно расти.

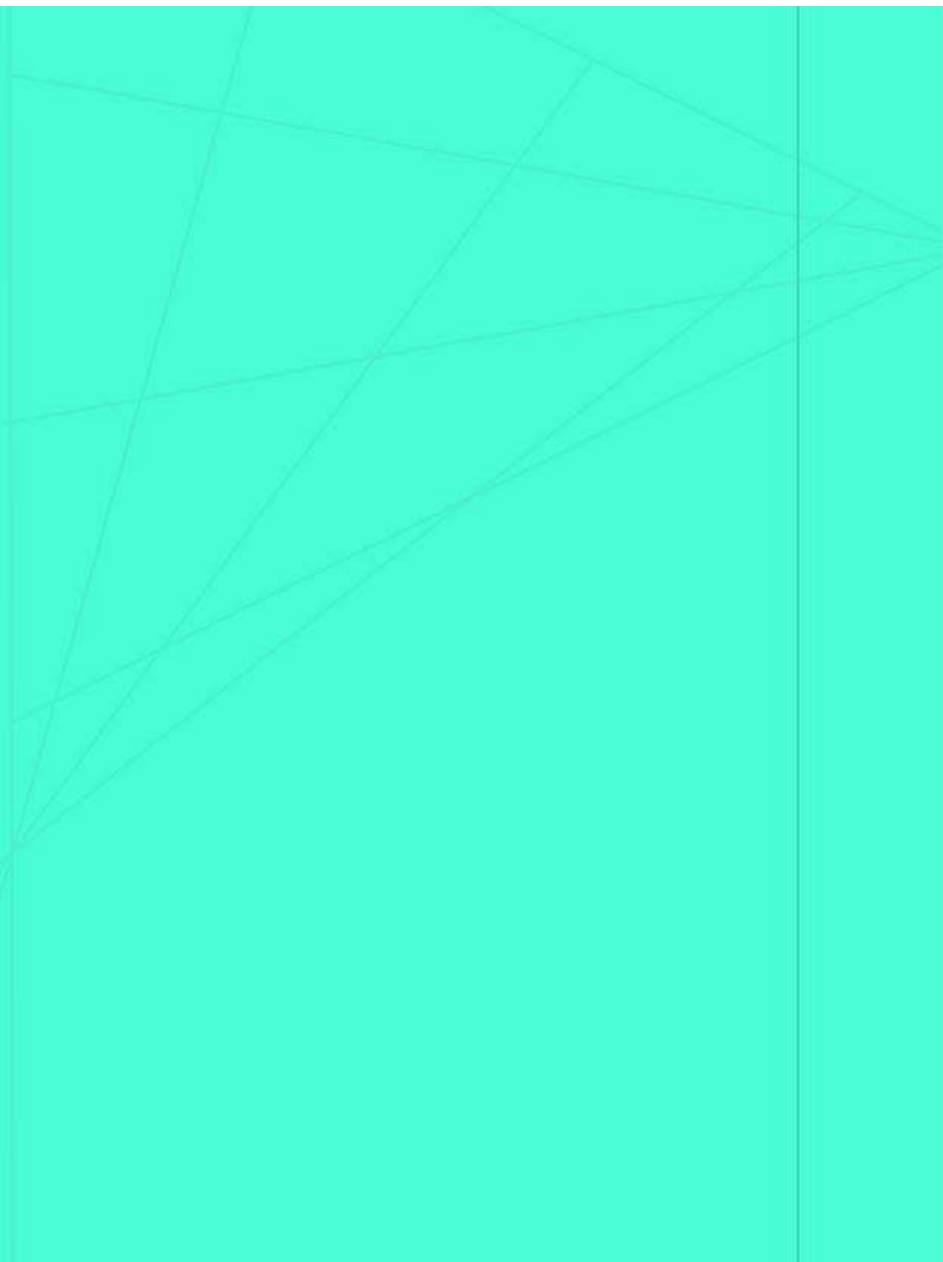
## Разогревающие маски



Можно приобрести в масс-маркете и интернет-магазинах за 100-300Р за баночку. В составе обычно встречается горчица, перец, корица, чеснок.

### Противопоказания:

- Аллергическая реакция и индивидуальная непереносимость компонентов
- Очень чувствительная и сухая кожа



· Воспаления и зуд на коже головы

**Способ применения:**

1. Перед началом использование необходимо сделать тест, нанести на изгиб локтя средство и подождать 20 минут.
2. Если симптомы аллергии не обнаружены (сыпь, отек, покраснение, зуд), то можно использовать.
3. Нанеси маску на грязную кожу головы и корни волос по проборам.
4. Массируй кожу в течении 5-7 минут. НЕ ТРИ, а аккуратно отодвигай кожу головы круговыми движениями.
5. Забери волосы, надень на голову пакет, а затем шапку, либо просто надень термошапку. Так средство будет эффективнее работать.
6. Походи так 15 минут, смой маску и помой голову шампунем.
7. Применять следует 1-2 раза в неделю по мере загрязнения кожи головы

Благодаря разогревающим маскам можно отрастить волосы на 2-3см за месяц и увеличить их густоту.

## Метод инверсии для роста волос

Данный способ стимуляции роста волос является одним из самых эффективных, потому что помогает отрастить от 1 до 3 см ЗА НЕДЕЛЮ.

Суть метода заключается в массаже головы с любым средством для стимуляции роста волос (ампулы/маски/тоники – кому что удобнее) вниз головой, а точнее голова должна находиться ниже уровня туловища, чтобы обеспечивался приток крови к коже головы.

### Противопоказания:

- Низкое или высокое кровяное давление
- Отслоение сетчатки
- Инфекционные заболевания уха
- Травмы позвоночника или грыжа
- Проблемы с сердцем
- Беременность



### Способ применения:

1. Наноси средство для роста волос по инструкции, написанной ранее
2. Опускай голову вниз либо лёжа на диване, либо стоя, но голова обязательно должна находиться ниже туловища.
3. Массируй кожу головы аккуратно в течении 5 минут, без агрессивного воздействия , просто слегка отодвигай кожу подушечками пальцев круговыми движениями или используй спец. щетку для массажа головы.
4. Повисни вниз головой пару минут и почувствуй, как кровь приливает к коже, голова должна тяжелеть. (Не стоит оставаться с опущенной вниз головой слишком долго, это может привести к повышению давления)
5. Если ты используешь разогревающую маску в методе, то можно надеть на волосяную часть головы пакет, а сверху него тёплую шапку и походить так минут 10-15. Затем смыть и помыть голову шампунем

Делать инверсионный массаж нужно по мере загрязнения кожи головы, 7 раз в месяц. Если ты делаешь каждый день в течении недели, то обязательно после курса сделай перерыв 3-4 недели.

## ШАГ IV

### УХОД ЗА ДЛИНОЙ ВОЛОС



TG - @sliv\_chek

## Увлажнение

Недостаток влаги в волосах приводит к их сухости, ломкости и сечению не только на концах, но и по всей длине. На ощупь это та самая «соломленность», жесткость и хрупкость.

У девушек с очень гладкими волосами, чешуйки всегда закрыты и именно это помогает не выпускать влагу наружу. А вот тем, чьи волосы склонны к пористости (пушистости), завитку, точно знакома ситуация, когда выходишь на улицу во влажную погоду и на прическу без слез не взглянешь.

Или, когда в зимнее время волосы постоянно электризуются и выглядят мягко говоря не очень из-за центрального отопления (снижения влажности воздуха).

### Как определить секущийся, ломкий волос?

- расщепляется на 2 части
- белые точки на концах
- узелки на концах

## Что делать?

Во-первых, ЕДИНСТВЕННЫМ способом избавления от секущихся кончиков – является стрижка у парикмахера, профессиональными (желательно горячими) НЕ канцелярскими ножницами.

Пожалуйста не ведись на средства, «запечатывающие» кончики волос. Они лишь склеивают волос и создают видимость, что все ок, но под средством все тот же испорченный волос. В краткосрочном плане такие средства можно использовать (перед мероприятием например), но в долгосрочном – они будут только делать хуже.


Не бойся срезать порченые волосы, не нужно просить отстричь 1-2см, когда у тебя все 10см – сеченые. Может показаться, что так ты сохранишь длину волос, но на самом деле, те порченые волосы, которые не состригла, будут постоянно обламываться и именно поэтому рост будет «стоять на одном месте».

После стрижки необходимо ЗАЩИТИТЬ волосы от внешних факторов, не дать им снова повредиться и посечься.



Для этого устраняем или минимизируем следующие привычки:

1. **Постоянное окрашивание.** Если это и делать, то только в салонах с использованием качественных проф. красок + обязателен последующий уход для окрашенных и поврежденных волос.
2. **Чрезмерное использование горячих инструментов** (плойки, утюжков, фенов с горячим воздухом). Если и сушить волосы феном, то только с предварительно нанесённой термозащитой, прохладным/тёплым воздухом и по диагонали сверху вниз, как бы запечатывая кутикулу волоса, а НЕ под прямым углом (или вообще из-под низу)
3. **Воздействие хлорированной и морской воды.** В бассейн всегда ходи с шапочкой либо плавай там, где вода очищается серебром. А перед выходом на пляж всегда наноси на волосы защитный спрей, забирай их и надевай головной убор.
4. **Механические повреждения.** Неправильное расчесывание, вытирание волос, использование некачественных резинок и расчесок (об этом позже).



**5. Неправильный уход.** Использование пересушивающих и неподходящих средств под твой тип волос, недостаточное их увлажнение. Обрати внимание на увлажняющие компоненты в составе средств и добавь в уход маски, которые напитают волос влагой + несмываемые средства с эффектом удержания влаги.

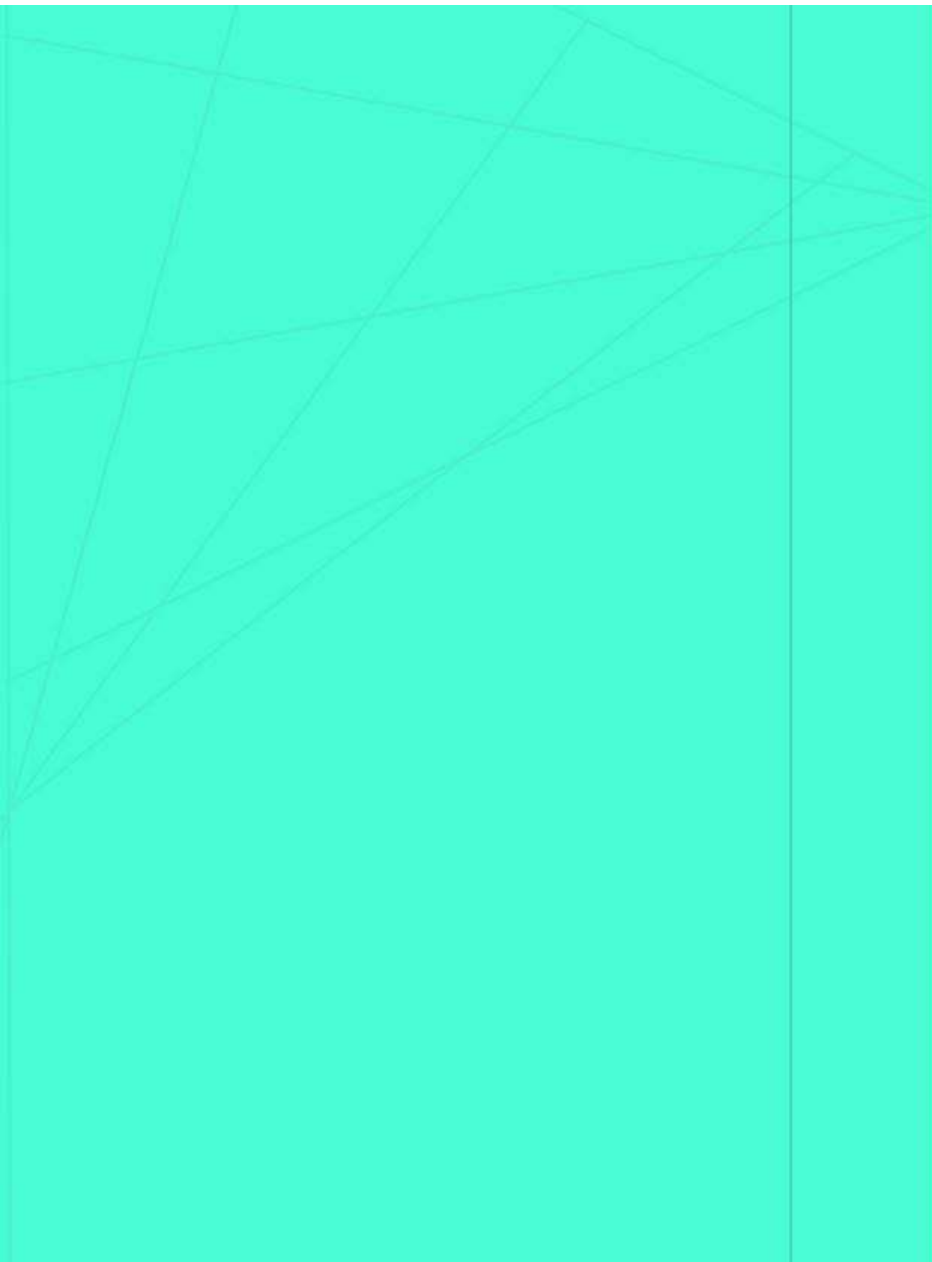
Убитые сухие волосы нет смысла реанимировать увлажнением, из-за повреждённой структуры влага просто не удержится и ты напрасно истратишь средство. Поэтому сначала плотно займись этапом восстановления и питания, и лишь затем добавляй увлажнение.

## Питание

Питание решает многие волосные проблемы, например делает волос более плотным и упругим, приглаживает его и даже слегка утяжеляет, а значит визуально устраняет пористость и делает волос более прямым)

### Многослойный уход от пористых волос:

1. Срежь все прям убитые волосы (иначе либо они будут обламываться, либо весь уход потратится впустую)
2. Подбери мягкий, непересушивающий шампунь без SLS
3. Хорошо увлажни масками, чтобы сделать волос эластичным и упругим.
4. Если пористые из-за постоянного повреждения, то добавь в уход восстанавливающие средства (например с протеинами в составе, которые заполнят пустоты в структуре волоса),
5. Если генетически пористые, то сделай волос плотным и немного утяжели питательными средствами (масками/маслами/кремами с кератином в составе, например)
6. Закрой чешуйки волоса кондиционером с низким pH или с кислотами в составе



7. Защити от потери влаги и питательных веществ специальным защитным несмываемым уходом (спреи, масла, крема)

Однако, если у тебя волосы низкопористые и ты переборщила с уходом, попало слишком тяжелое средство для твоих волос, то тут происходит ПЕРЕПИТ (перепитанность уходом)

- Волосы склеены в отдельные пряди, немного похожи на «сосульки»;
- Не рассыпчатые и тяжелые;
- Теряют блеск, становятся тусклыми.

**Как убрать перепит:**

1. Используй ШГО (шампунь глубокой очистки) 1 раз в месяц, чтобы вымыть всю грязь, кожное сало, накопившиеся силиконы и остатки укладочных средств). С этого этапа начнется рестарт твоего ухода за волосами, так как они станут совершенно «голыми»

2. Если твои волосы тонкие и легко лопаются, то тебе вообще нежелательно использовать средства с силиконами в составе.

Какие компоненты искать в масках:

Увлажнение:

**Cutrin Ainoa**



**Estel Professional OTIUM AQUA**



**Kaaryl Purify Hydra**





- Глицерин
- Алоэ вера
- Пантенол
- Экстракты водорослей
- Гиалуроновая кислота
- Жидкий шёлк
- Пропиленгликоль
- Аллантоин

Питание:

**Vieso Mask Argan**

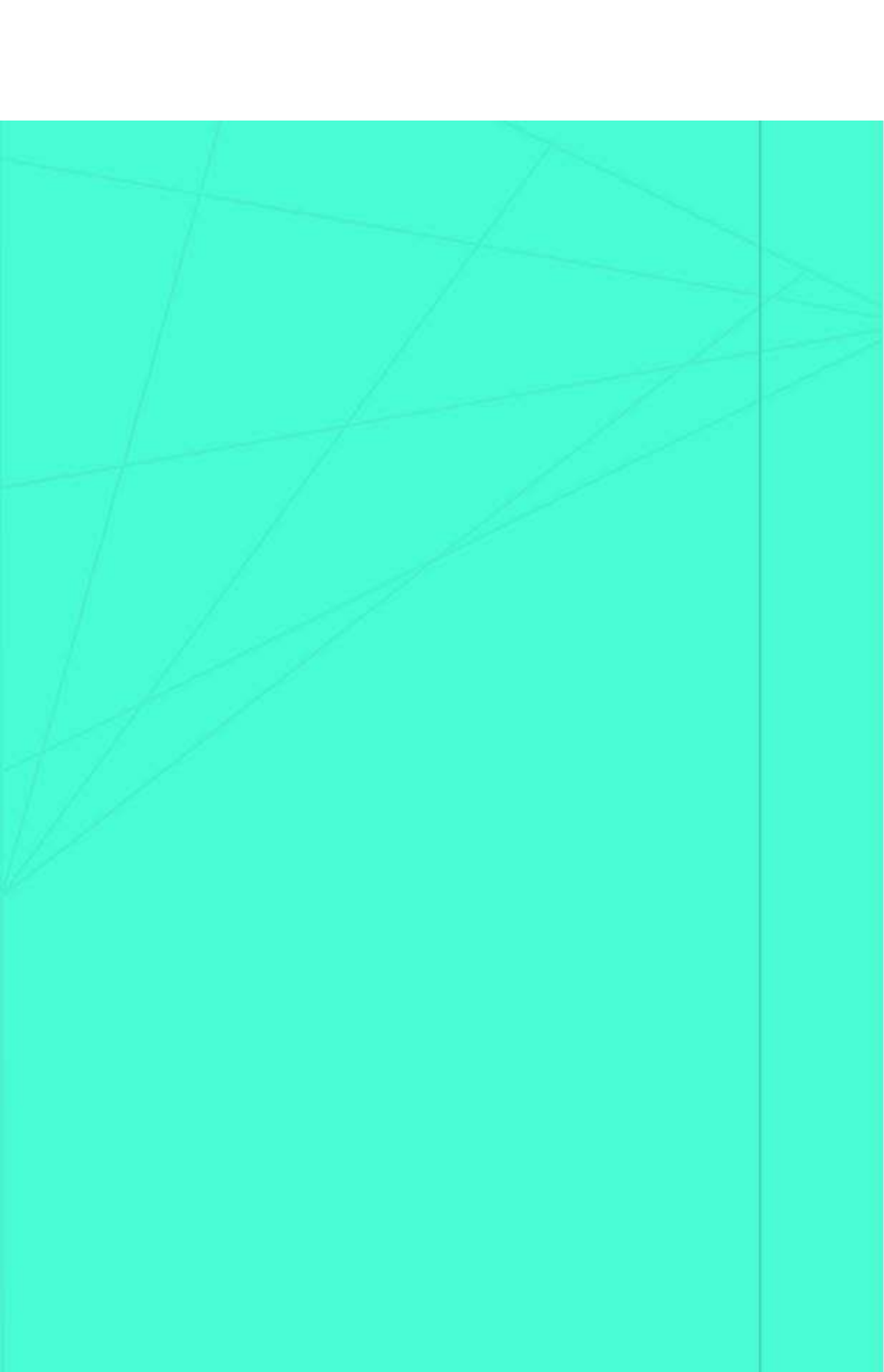


**Estel Professional  
CUREX Classic**



**Angel Professional  
ArganOil**





- Масла

- Мёд

- Лецитин

- Яичный желток

- Ланолин

**Восстановление:**

- Кератин

- Коллаген

- Протеины

- Шёлк

- Керамиды

- Липиды

- Пептиды

- Экстракты растений

- Витамины А и Е

### Как эффективнее всего использовать маску:

1. Помой голову и промокни волосы полотенцем, чтобы избавиться от лишней воды и маска глубже проникла в структуру волоса.
2. Распредели маску по длине, особое внимание уделяя кончикам и отступая от корней 8-10 см, так как маска может утяжелить волос, и после сушки они будут выглядеть грязными и прилизанными.
3. Важно! Во время нанесения маски прочесывай волосы пальцами, как гребнем, чтобы равномерно распределить средство.
4. Бывает, что времени, которое указывает производитель – недостаточно, так как под разный тип волос нужен свой подход: тонким волосам следует держать маску не более 5 минут, а пористые поврежденные требуют больше времени и средства (даже с силиконами в составе).
5. Хорошо смой маску икрепи кондиционером. Повторяй процедуру 2-3 раза в неделю, чередуя разные виды масок по потребности волос.

Питательные и восстанавливающие маски:

**Kaaryl Maraes  
Color Nourishing Mask**



**Compliment Oil Therapy**



**Vieso Mask Argan**



Если маска работает над структурой волоса, то **КОНДИЦИОНЕР** нужен для его поверхности, чтобы закрыть чешуйки и защитить волос. Лучше всего выбирать кондиционеры с кислым pH

## Кондиционер:

### KeraSys Repairing



### Bosnic pH Control Conditioner



### CONDITIONING BALSAM CRIXIDIL



### OLLIN Professional Keratin System For Home Care

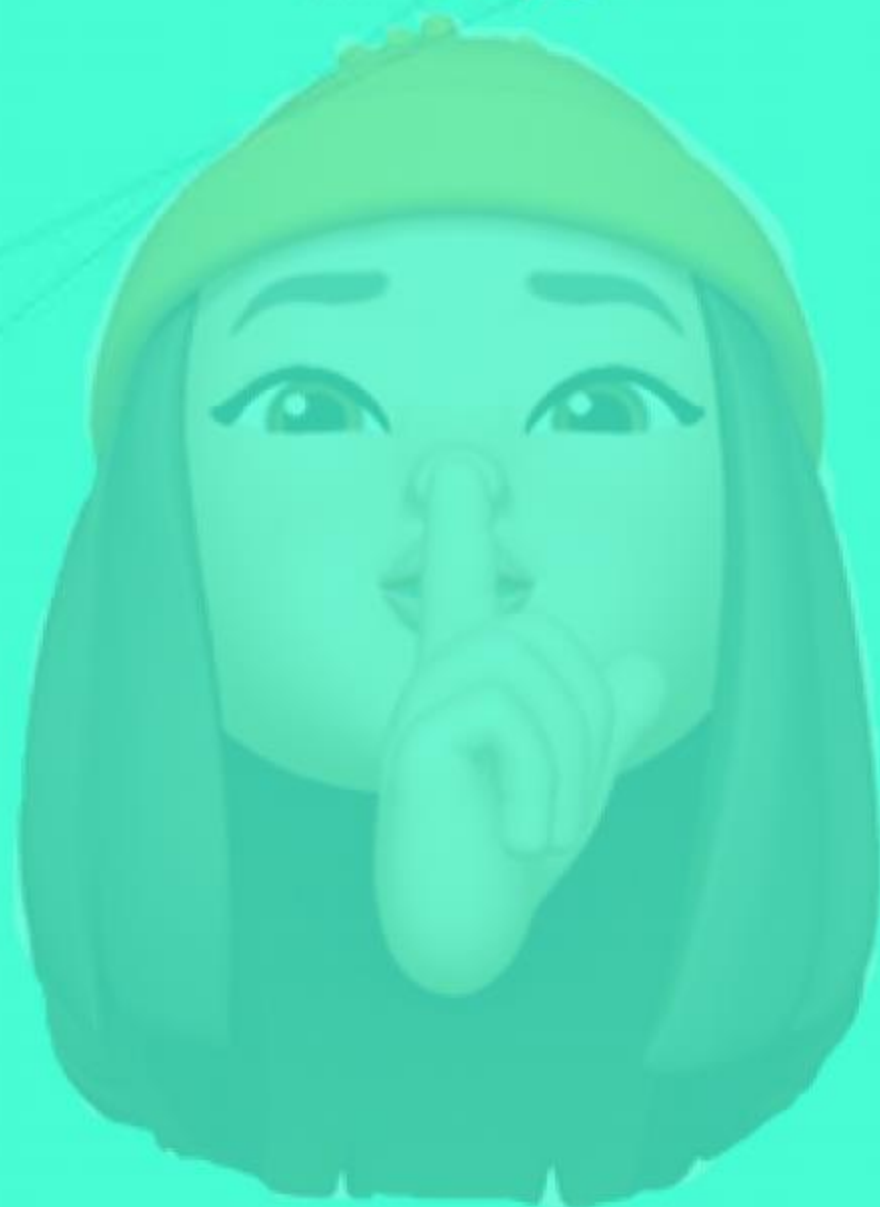


### Davines Essential Haircare New Momo



## ШАГ V

### СУШКА ФЕНОМ. РАСЧЕСКИ/ РЕЗИНКИ И Т.Д.



TG - @sliv\_chek

Принято считать, что сушка феном только портит волосы, и что лучше всего сушить волосы естественным путём. На самом деле использовать фен, с точки зрения здоровья волос – лучше, чем дать им высохнуть самостоятельно. Так как, чем дольше волос контактирует с влагой, тем хуже себя чувствует его кутикула.

#### Как ПРАВИЛЬНО сушить волосы

1. Перед тем, как использовать фен, промокни локоны полотенцем очень аккуратно, без агрессивного трения, скручивания и выжимания. Лучше всего для этого подойдёт полотенце из микрофибры.
2. Подожди, когда волосы немного подсохнут, чтобы с них не капали капельки воды.
3. На подсушенные локоны наноси средство термозащиты.
4. Включи фен и чередуй прохладный и тёплый воздух (чтобы и волосы не травмировать, и высохли чуть быстрее). НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не используй горячий воздух, это может привести к сильной сухости волос и кожи головы.

5. Держи фен по диагонали от корней до кончиков (это нужно, чтобы сгладить чешуйки и волос выглядел более гладким, не пушистым). Расстояние от фена до волос либо 15-20 см, (периодически расчесывай расческой), либо 1-2см используя брашинг.
6. Не зависай долго на одном месте, постоянно перемещай фен. + удели больше внимания корням волос, так как на концах волосы зачастую намного суше, и они смогут высохнуть благодаря небольшому потоку воздуха сверху.

**BaBylissPRO  
BAB6520RE**



**Dyson Supersonic**



**Philips HP8230  
Thermo Protect**



## Как правильно расчесывать волосы

В зависимости от того, мокрые волосы или сухие, запутанные или послушные, расчёсывание должно быть аккуратным и бережным.

Думаю, ты 100% слышала когда-нибудь, что мокрые волосы расчесывать очень вредно. И в какой-то степени это на самом деле так, потому что в такой форме они легко ломаются и выдергиваются.

Однако, если делать это правильно, то для волос это будет лучше, чем ждать пока они высохнут нерасчесанные (нераспутанные).

1. Перед тем, как расчесывать мокрые волосы, надо убедиться, что на этапе маски/кондиционера ты уже прочесывала их пальцами.
2. На мокрые, подсушенные полотенцем волосы, нанеси немного спрея/крема для легкого расчесывания.
3. Аккуратно проводи расческой с широкими зубьями (гребень) с кончиков волос, постепенно переходя все выше к корням.





## Как подобрать расческу

- Не покупай металлическую щетку или с острыми концами.
- Отдавай предпочтение таким материалам, как пластик, дерево, кость или натуральная щетина. Они не так сильно травмируют волос и устраняют излишнее статическое электричество.
- Для пористых и волнистых волос выбирай расческу с широкими зубьями.
- У тебя должна быть своя индивидуальная щетка, не давай никому пользоваться ей + для укладки и расчесывания тебе нужны 2 разные расчески.

**TANGLE TEEZER**



**CERAMIC +ION 55 MM  
MOROCCANOIL**



**Janeke**



**Какие резинки не травмируют волосы?**

Небольшая история из личного опыта, чтобы ты понимала, как важно серьёзно относиться к таким незначительным вещам.

На 1 курсе я любила забирать волосы в высокий хвост, и обычно какой-нибудь синтетической резинкой, которая в итоге выдёргивала/обламывала кучу волос прямо у корней, оставляла заломы и иногда перетягивала так сильно, что вызывала головную боль.

### Как предотвратить это?

1. Выкинуть и больше не использовать синтетические резинки.  
(Особенно тем, кто увлекается утюжками и окрашиванием)
2. Купить силиконовые спиральные резинки или из натуральных материалов (хлопка, шелка)

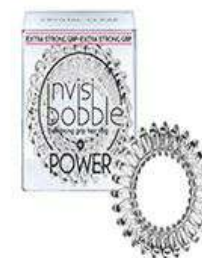
**Sleep.Loverz**



**Rossini**



**Invisibobble**



## ШАГ VI

# НЕСМЫВАЕМЫЙ УХОД



TG - @sliv\_chek

Я считаю, это самый недооценённый этап, так как без него обойдутся только девушки с нормальными гладкими волосами. Для пористой (пушистой) и повреждённой структуры – это мастхев.

## Спреи

Увлажняют и предотвращают электризацию волос, могут быть с термозащитой и SPF-фильтром. Иногда просто необходимы, даже после самых мощных масок. Распылять спрей нужно на влажные волосы, а не на сухие, так как компоненты начнут тянуть влагу из самого волоса и может получиться обратный эффект.

Для тонких и ослабленных

**Kapous Studio  
Finish Bi-Phase**



**Kapous Professional  
Dual Renaissance 2 phase**



**OLLIN Professional  
Perfect Hair**



## UV-защита

Защищают от ультрафиолетовых лучей, из-за которых разрушается пигмент, волосы тускнеют и иссыхают. Надо помнить, что защита от солнца работает только в формате несмываемых средств, шампуни и кондиционеры не дают нужного слоя.

**Philip Kingsley Sun Shield**



**Salerm 21 Bi-Phase**



**Wella Professional Sun Protection Spray**



## Масла

Питают, приглаживают чешуйки кутикулы, утяжеляют и делают волосы эластичными и блестящими. Наносить следует 1-2 капли средства, так как масло может сильно утяжелить и ты получишь неопрятные склеенные пряди. Особое внимание удели кончикам, постепенно распределяя по длине и не затрагивая 10-15 см волос от корней.

Для пушистых, непослушных

### LA'DOR PREMIUM ARGAN HAIR OIL



### Matrix Oil Wonders Amazonian Murumuru



### LONDA Velvet Oil



## Кремы

Увлажняют и уплотняют волос, объединяют в себе стайлинговый эффект и комплексный уход за волосами.

### Angel Provence Helichrysum Wakening Hydration Cream



### Vieso Honey Nourishing cream



### Lebel IAU essence Moist



## Термозащита

Распределяет высокую температуру равномерно по поверхности волоса и создаёт дополнительный защитный слой вокруг кутикулы. Однако термозащита это не панацея и защищает от повреждения в среднем на 20%.

**Kora Phytocosmetics  
Thermoprotective Spray**



**Matrix Heat Buffer**



**Estel Curex Brilliance**





+ **БОНУС**

## **УХОД ЗА КУДРЯВЫМИ ВОЛОСАМИ**



TG - @sliv\_chek

Если у тебя вьются волосы, не важно – мелкие кудри, крупные или небольшие волны у лица, то у тебя кудрявый тип волос, уход за которым сильно отличается от привычного.

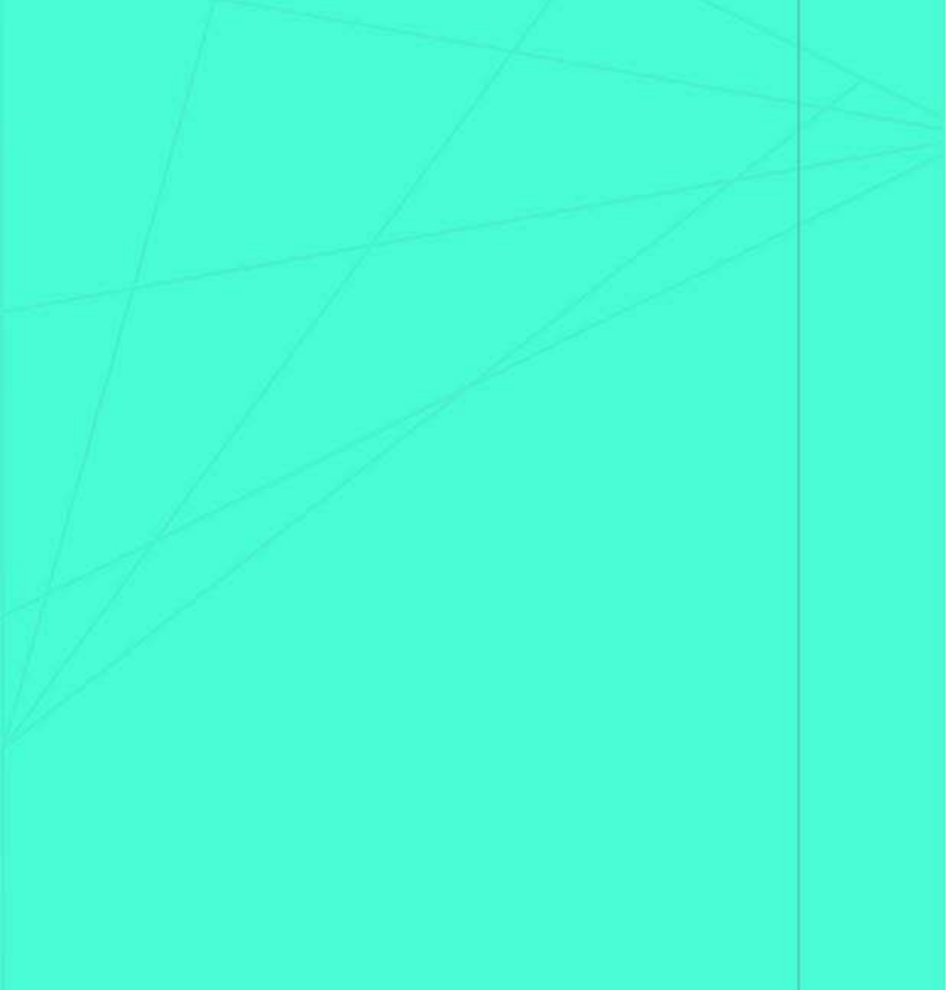
Скорее всего, если ты постоянно борешься за прямые волосы и тебе не нравятся они в кудрявом состоянии, то скорее всего ты ухаживаешь за ними неправильно + массовая культура навязала тебе, что кудри – это проблема, наравне с секущимися кончиками и жирными корнями.

**Результаты CGM метода**



**Результаты CGM метода**





Кудрявые волосы непослушны, пушатся, торчат в разные стороны только потому, что ты пытаешься применить к ним правила, которые применимы только к прямым волосам.

#### **Главные враги кудрявых волос:**

- Сульфаты (содержатся в шампунях)
- Силиконы (содержатся в кондиционерах/масках)
- Спирты (содержатся в средствах для укладки)

К сожалению эти компоненты находятся в 99% косметики из масс-маркета, поэтому состав средств надо проверять тщательнее, а лучше всего сразу заказать проверенные средства через интернет, предварительно проверенные на сайте [ecogolik.ru](http://ecogolik.ru)

## CGM (Curly Girl Method)

1. Для очищения используй бессульфатный шампунь или средства для ковошинга (кондиционеры), но такой метод очищения может подойти не всем. Это нормально, что средство не пенится, оно и без пены хорошо промоет кожу головы.

**Tresemme Botanique  
Detox с кокосом**



**Yves Rocher крем  
для мытья волос**



**Ecolab Питательный**



2. Затем нанеси кондиционер без силикона, распредели по глине, прочёсывая волосы и жамкай их, формируя в локоны. Этот метод называется «squish to condish», и он помогает заметно уменьшить пушение локонов, они становятся более цельными. Советую посмотреть видео на ютубе на эту тему.

**Natura Siberica**  
бальзам Защита и Блеск



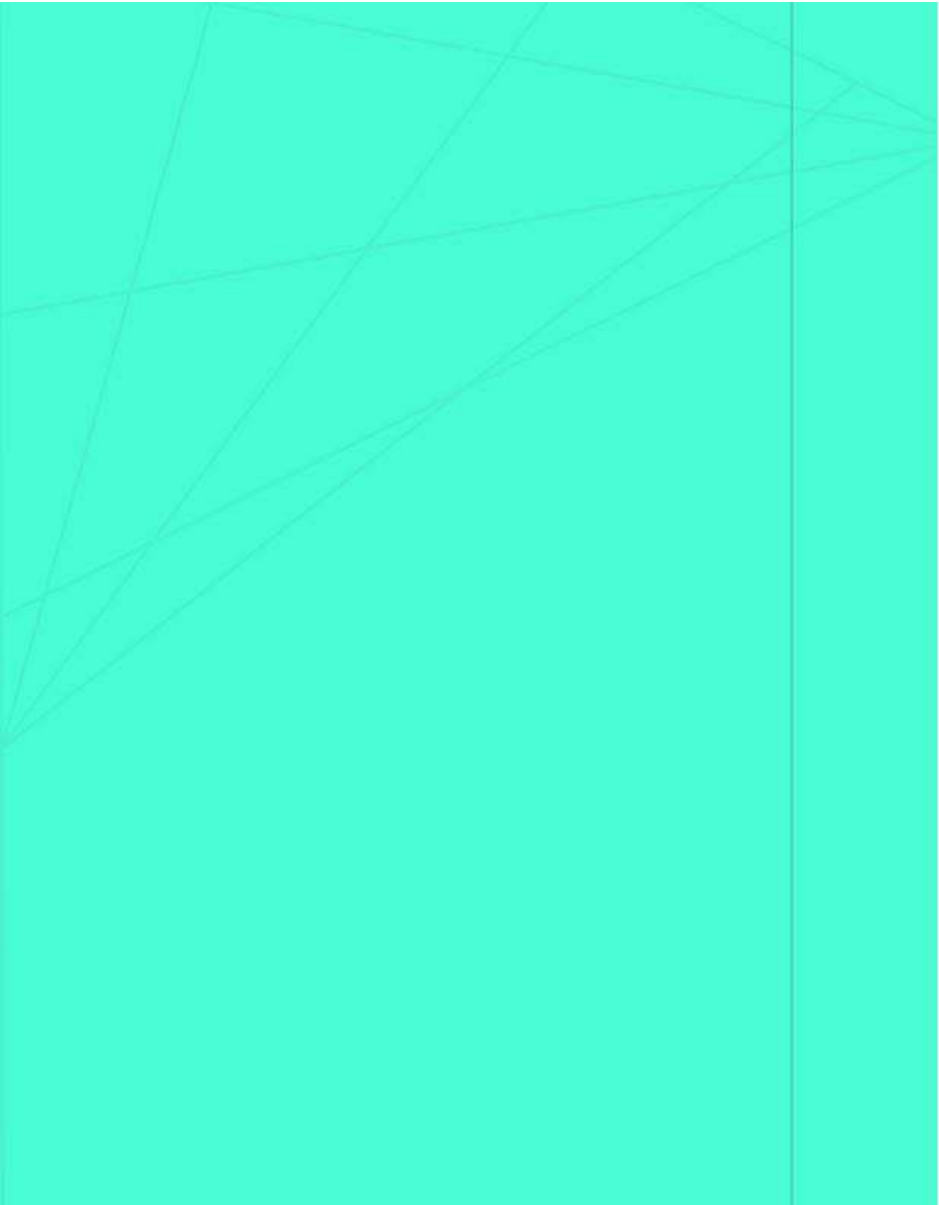
**La'dor Moisture**  
Balancing Conditioner



**PanoOrganic**  
кондиционер



3. Используй маски увлажняющие/питательные по мере необходимости, но важно, чтобы они не содержали силиконы.

- 
3. Используй маски увлажняющие/питательные по мере необходимости, но важно, чтобы они не содержали силиконы.
  4. Откажись от обычных полотенец, они впитывают слишком много влаги и пересушивают волосы + пушат волосы. Заменить полотенце можно на старую хлопковую футболку или полотенце из микрофибры.
  5. Выжимать, тереть кудри категорически запрещено. Аккуратно промакивай локоны пружинистыми движениями с кончиков к корням. Можно использовать пломпинг (лучше загуглите, это сложно объяснить). Эта техника сушки помогает завитку не провиснуть и распрямиться под давлением воды.
  6. Откажись от расчески. Да, это звучит душно, но это необходимо, чтобы не распушить и травмировать завиток (вспомни, что будет, если расчесать волосы, закрученные на плойку). Волосы будут распутаны, если перед этим ты наносила кондиционер в технике «squish to condish».

7. Просуши волосы естественным путём или феном с использованием диффузора с глубокой чашей. Сложи пряди в чашу и аккуратно прижимай к голове, поворачивая голову в разные стороны.
8. Нанеси средство для укладки (гель, мусс, пенка без содержания спиртов в составе). Это поможет кудрям продержаться надолго в хорошей форме.

**Taft Power**  
Экспресс-укладка



**Kinky Curly** гель



**ПРЕЛЕСТЬ-БИО**  
гель для укладки



## А ТЕПЕРЬ ЗА ДЕЛО

Надеюсь, ты заполняла планер по ходу изучения гайда. Если нет, то можешь сделать это сейчас. Теперь план по уходу за твоими волосами будет структурированным и расписанным в одном месте.

Кнопка на скачивание

Буду очень рада любому твоему отзыву. Не стесняйся, пиши мне от [@kreizerrr](#) и присылай фото с результатами в Директ, я всегда стараюсь отвечать.

Не затягивай, приступай ;)