



*Как отрастить длинные
и здоровые волосы*

by @li.sofa.li



Содержание

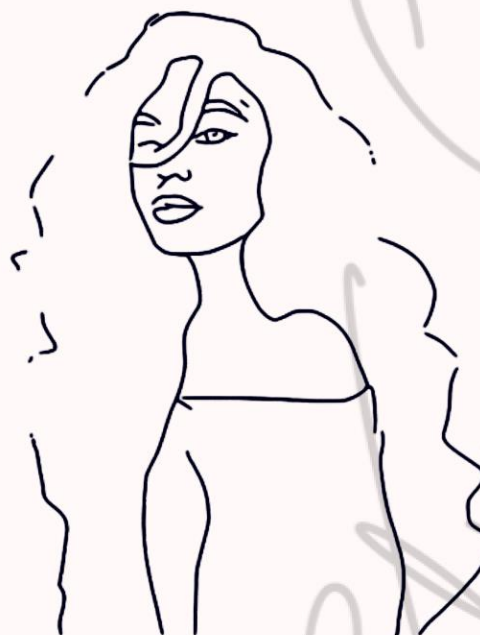
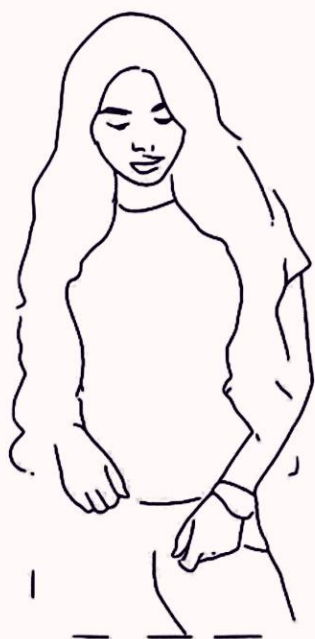
Моя история	3
Зачем я создала для вас этот гайд?	5
Как правильно ухаживать за волосами?	6
Существуют четыре основных типа волос	8
Строение волос	11
От чего повреждаются волосы?	14
Как не навредить волосам?	16
Витамины. Какие можно принимать?	18
Масла для волос	21
Почему нельзя наносить масло на кожу головы?	23
Маски для волос	25
Как отрастить волосы?	27
Заключение	31

Моя история

Привет, я – Соня, и я помогу тебе, наконец-то, обзавестись длинными, шикарными волосами.

Сначала расскажу тебе свою историю!

В 2016 году я сделала себе каре и даже сейчас об этом не жалею, потому что именно в тот период жизни я поняла, как же ценно иметь шикарные длинные волосы. Я смотрела на девочек с длинными волосами и винила себя за то, что отстригла свои.



В 2017 году вновь решила отрастить длинные волосы, чтобы на выпускном быть с шикарной причёской. И какое бы дикое желание остричь волосы не было, я держала себя в руках и медленно, но верно шла к своей цели.





И вот сегодня длина моих волос составляет 110см!

Ты спросишь: «есть ли желание отстричь волосы?» - конечно же есть, но я понимаю, что с короткими может ходить каждый, но вот отрастить такую длину не у всех хватит терпения и сил.

Ты можешь сказать, что у тебя нет густоты, что твои волосы тонкие и ломкие, а я отвечу, этого не стоит бояться!

Ведь в этом гайде я подобрала особый уход для каждого типа волос, так что смело можешь отложить ножницы в сторону и начать отращивать волосы, как у принцессы.



Зачем я создала этот гайд для вас?

- 1** Для того, чтобы каждая из вас имела возможность осуществить свою мечту – отрастить длинные волосы. Мой гайд вам в помощь.
- 2** Даже если вы уже обладательница длинных волос вам не помешают мои советы, наоборот, вы сможете ускорить рост своих волос и увеличить густоту.
- 3** Мои методы являются безопасными, у них нет противопоказаний.
- 4** Именно тут ты найдёшь уход для твоего типа волос, узнаешь о строении волосяной фолликулы. Как спасти их от сухости, ломкости, выпадения.
- 5** Как защитить волосы после окрашивания. И, главное, поймёшь, что точно не надо делать на моем примере.

Единственное – это индивидуальная непереносимость (не будем забывать, что у каждой из вас организм работает по-разному).

От слов переходим к действиям – и твоя мечта станет реальностью. Главное – следовать моим правилам и через 2-3 месяца ты увидишь прекрасный результат.



Как правильно ухаживать за волосами?

Есть несколько правил, которых надо обязательно придерживаться.

- 1** Как по мне самое важное: забудьте о пучке на голове! Хватит ломать волосы, закручивать, от этого они просто выпадают.
- 2** Не надо ложиться спать с мокрой головой. Мокрые волосы настолько слабые, что после такого они вообще перестанут расти.
- 3** Не расчёсываем влажные волосы. Сушим волосы феном с холодным воздухом или даём высохнуть естественным путём.
- 4** Волосы в косе растут в два раза лучше. Учимся плести косы себе и наши волосики скажут нам «спасибо». Если хочешь хвост – бери только мягкие резинки для волос. От тугих резинок для волос пряди секутся и ломаются.
- 5** Правильное питание
Нашему организму нужны питательные вещества. Поэтому не забываем о зелёных овощах, мясе, рыбе, орехах, авокадо. Много витаминов и минералов обеспечат рост волос.



6 **Обязательный уход за волосами.**
И это их правильное расчесывание. Снизу вверх понемногу, спокойно, никуда не спеша, для того чтобы им не навредить. На ночь заплетаем косичку, предотвращая ломкость и выпадение волос.

7 **Мыть волосы под приемлемой температурой воды.**
Будет слишком горячая – кожа головы сильнее будет вырабатывать жир из сальных желёз и за этим следует, что волосы будут намного быстрее становиться жирными. И это наглядный пример превращения нормального типа в жирный.

Моем пряди комфортной температурой воды (максимум до 40 градусов). Также важную роль играет правильный выбор продуктов для волос, а именно средств по уходу. Прежде надо выяснить свой тип волос и понять, что именно подойдёт тебе.

В этом мы сейчас подробно разберёмся и разложим все по полочкам!



Существует четыре основных типа волос



Нормальные



Жирные



Сухие



Комбинированный

Нормальные – потребность в мытье каждые 3 дня, кожа головы по истечению 3-х дней жирнеет, кончики либо нормальные, либо немного сухие, блеск после мытья, нормальная пушистость (могут немножко сечься).

Жирные – ежедневная или хотя бы в промежутке через день потребность в мытье, кончики не секутся, по истечению дня требуют повторения процедуры, жирный блеск к концу первого дня, пушистость либо отсутствует либо не сильная после процедур.

Сухие – потребность мытья раз в неделю, долго жирнеют, на 6-7-й день появляется сальный блеск, кончики обломанные и секущие, лёгкий блеск после мытья и далее немного тускнеют, усиленная пушистость.

Комбинированные – потребность в мытье каждые 2-4 дня, жирнеют на 3-й день, кончики секутся и очень сухие, блеск держится дольше, чем при нормальном типе. Пушистость усиленная.



Теперь мы разобрались с типом волос каждой из вас.
И начнём с ухода, понятное дело,
для каждого типа он разный.

*Нельзя ни в коем случае мыть голову не
подходящим по типу шампунем либо бальзамом.*

Нормальный тип – требует шампунь, бальзам или
маску для нормальных волос.



Жирный тип – требует мягкий шампунь. Один
раз в неделю будет полезна глубокая очистка кожи
головы. Иногда можно делать маски, но нельзя
увлекаться, так как они будут жирнеть.



Сухой тип – требует увлажняющий шампунь для сухих и повреждённых волос.

Для сухих волос ежемесячная стрижка кончиков является обязательной.



Комбинированный тип – требует шампунь для смешанных типов волос. Для кончиков необходимо использовать увлажняющий бальзам или маску.



Строение волос

Волосы — это производное нашей кожи, как, собственно говоря, и ногти.

Волос состоит из стержня, волосяной луковицы, волосяной сумки и сосочка волосяного фолликула. Это сальная железа и та самая мышца, поднимающая волос.

Волосяные фолликулы состоят из 6-ти слоёв. Сами волосы состоят из 3-х слоёв, внешняя их часть образована кератиновыми чешуйками, которые накладываются друг на друга.

Непосредственно сам волосяной стержень состоит из кератина и меланина (пигмента, придающего коже и волосам цвет).

Волосяная луковица имеет такие фазы жизни:

фаза роста

переходная фаза

фаза покоя

97 % волос имеют белковую основу. Остальные 3 % составляет вода. Здоровые волосы содержат в себе небольшое количество воды, и чем ее больше, тем более живыми и блестящими выглядят пряди.



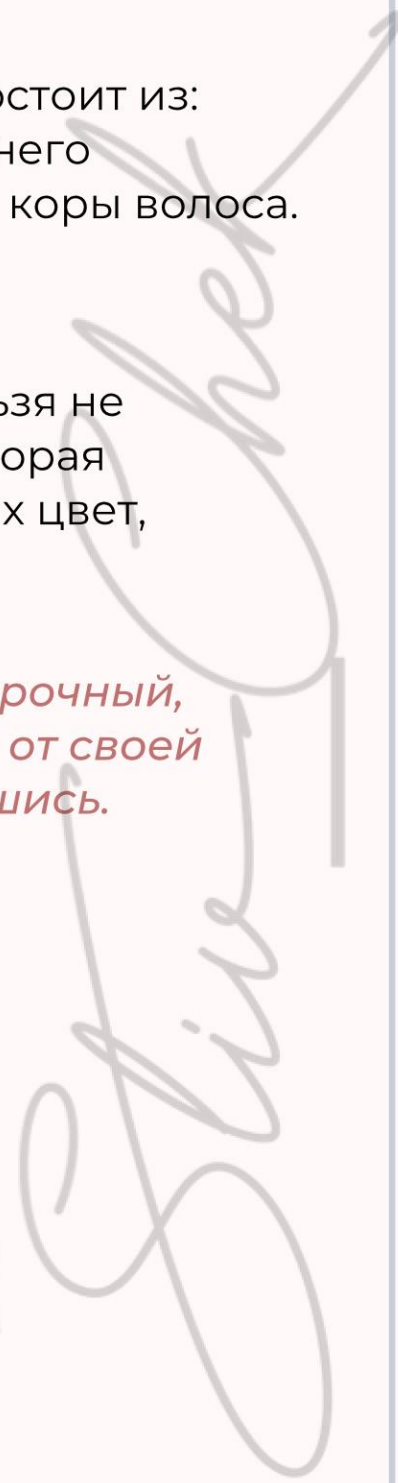
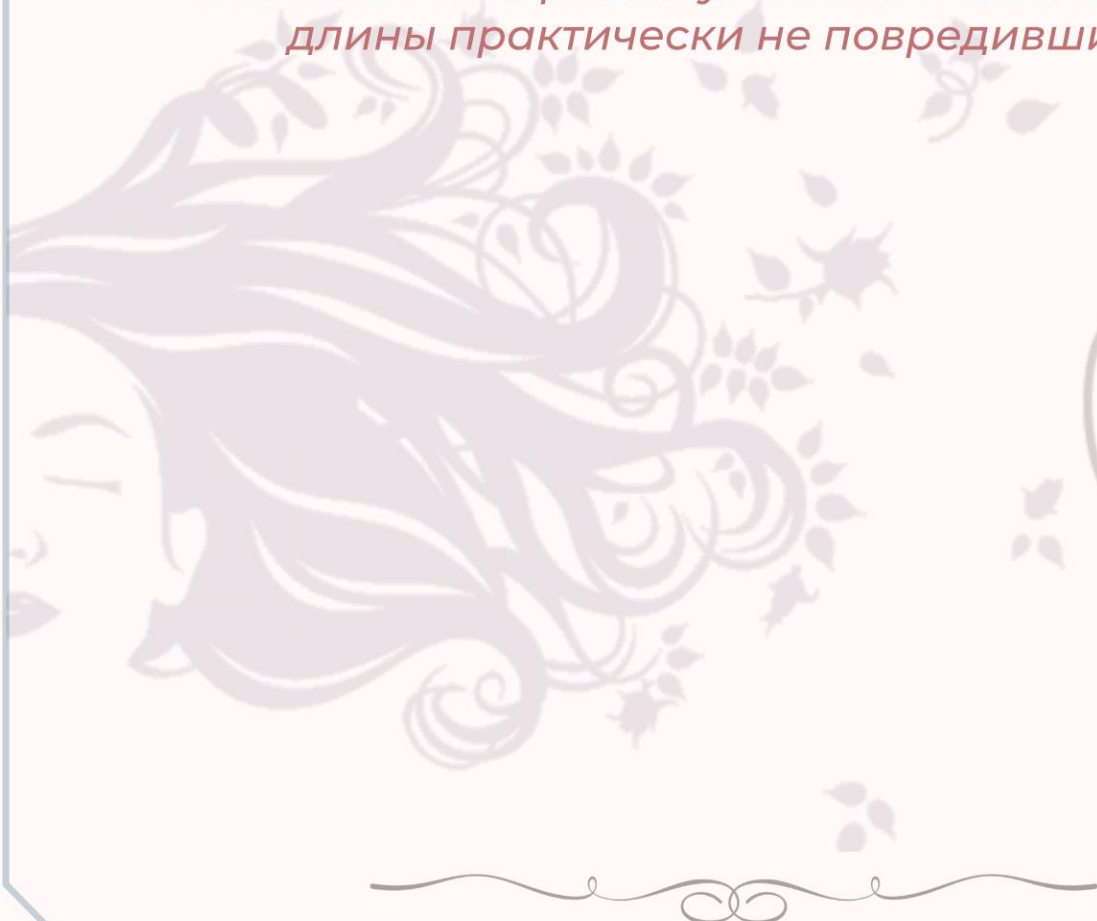
С чувствительностью фолликулов связаны и неприятные ощущения при слишком тугй прическе.

Как только один волос выпадает, на его месте немедленно начинает расти новый, и цикл начинается снова.

Стержень волоса в поперечном разрезе состоит из: внутреннего мозгового вещества, внутреннего коркового вещества, наружной кутикулы и коры волоса.
(рис.1)

Когда речь идет о строении волоса, то нельзя не упомянуть кортекс. Это та часть волоса, которая придает все основные свойства волосам: их цвет, прочность, эластичность, форму.

Кортекс по своим свойствам очень прочный, он может быть растянут почти на 30% от своей длины практически не повредившись.



От чего повреждаются волосы?

Причинами повреждения волос могут быть:

- 1 *Механическое воздействие*
- 2 *Окружающая среда*
- 3 *Высокая температура*
- 4 *Влажность*
- 5 *Химическое воздействие*

Механическое воздействие – накручивание волос на бигуди, начёс и неправильное расчёсывание. Этот процесс повреждает кутикулу и расслаивает чешуйки.

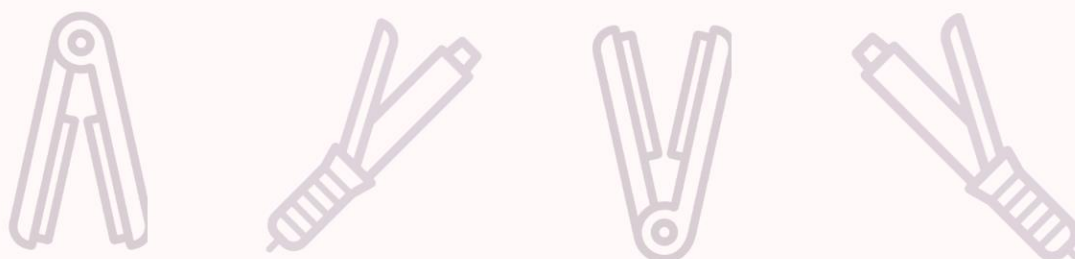
Особенно мокрый волос подвержен механическим повреждениям, поскольку кутикула разбухает, тем самым обнажая кортекс.

Окружающая среда – агрессивный солнечный свет (УФ излучение), хлорированная вода, соль, низкая температура воздуха. Такие факторы приводят к разрушению стабильных связей в волосе.



Высокая температура – утюжки, щипцы для завивки, все это не пройдет бесследно.

Нагревая, вы разрушаете ионные и дисульфидные связи в волосе, избыточный перегрев повреждает структуру локона и приводит к непоправим повреждениям.



Влажность – чрезмерное мытье: влажная среда раскрывает поры и кутикулярный слой, что делает их более восприимчивыми к повреждениям.

Химическое воздействие – окрашивание, осветление, кератиновое выпрямление или химическая завивка. Продукты, используемые для проведения этих процедур, способны проникать сквозь кутикулярный слой в кортекс.

Неправильное использование краски, осветлителя и составов для выпрямления или завивки, очень сильно испортит структуру и внешний вид волос.



Как не навредить волосам

1 Перед мытьём головы нужно обязательно расчесать волосы.

В противном случае при расчесывании после мытья будет выдрано большое количество волос.

2 Неправильное использование шампуня.

Ни в коем случае нельзя мыть шампунем длину волос. Правильно очищать только корни, длине для очищения хватает стекающей по волосам пены. В противном случае длина волос пересушивается, начинает сечься и ломаться.

3 Чрезмерное просушивание полотенцем.

Нельзя усердствовать, туго завязывать полотенце на голове.

4 Выжимание волос.

Нельзя закручивать волосы, пытаясь избавиться их от влаги, это травмирует волосы и приводит к сечению.

5 Использование в неправильном порядке средств по уходу. Правильная последовательность:

- 1) масло для волос
- 2) шампунь
- 3) маска
- 4) кондиционер
- 5) бальзам.



6 **Неправильный подбор средств для ухода.**
К примеру, для нормальных волос только шампунь для нормальных волос. Обязательно!

7 **Неправильное расчесывание.**
Начинать расчесывать нужно с самых кончиков, иначе много волос будет просто-напросто выдрано.

8 **Редкое расчесывание.**
Расчёсывание улучшает приток кровотока, а это стимулирует рост волос. Но этим злоупотреблять не нужно, т.к. расческа будет распределять жир по волосам.

9 **Укладка утюжком или плойкой невысохших волос.**
Укладка волос, когда они ещё влажные, сильно повреждает структуру волоса, потому что вода, которая находится под чешуйками, буквально закипает.

После ряда таких укладок волосы будут на ощупь напоминать солому. Так что ждём, когда волосы высохнут, прежде чем делать укладку.

10 **Просушивание феном против роста волос.**
Из-за такой сушки чешуйки на волосах встают дыбом и начинают отслаиваться. Правильно сушить волосы, направляя струю воздуха сверху вниз.



Витамины. Какие можно принимать?

*Важно знать, что витамины рассчитаны на прием
курсом хотя бы 3 месяца.*

Омега-3 (рыбий жир).

Омега-3 жирные кислоты – важный материал для строительства новых клеток, они важны для защиты клетки от преждевременного старения, улучшения состояния волос, кожи и ногтей.

Биотин

Контролирует обмен жиров, оказывает влияние на содержание их в коже, улучшая структуру и придавая красоту волосам. Содержание серы в формуле биотина делает его идеальным витамином для кожи, ногтей и волос.

Витамин D

Он отвечает за состояние волос, чистоту и упругость кожи, плотность и здоровье ногтевых пластин. Волосы можно считать неким показателем, который отражает количество витамина D в организме.



Основные средства по уходу



Шампунь

Очень важно использовать шампунь, который подходит вашему типу волос.



Маски

Они восстанавливают и укрепляют волосы, делая их гладкими и шелковистыми, а также помогают избавиться от перхоти, остановить выпадение волос.



Кондиционер

Закрывает чешуйки волос кислым рН. Наносим на длину.

На корни и кожу головы НЕ наносим.



Бальзам

Разглаживает структуру, облегчает расчесывание и придает волосам блеск.



Для чего нужен кондиционер для волос?

Сейчас разберёмся подробнее для чего он все-таки необходим.

Кондиционер для волос — это продукт, призванный нейтрализовать воздействия шампуня.

Прежде всего он нужен после мытья головы для запечатывания чешуек кутикулы волоса.

Важно знать, что кондиционер и маска выполняют совершенно разные функции.

Кондиционер образует на поверхности волоса тонкую увлажняющую пленку, которая защищает волосы до следующего мытья.

В отличие от маски, он не проникает глубоко внутрь волоса. Кондиционер наносится на вымытые волосы от середины к кончикам.



Масла для волос

Масла для волос бывают разные — базовые, эфирные, промышленные.

Базовые масла можно наносить в чистом виде.

К ним относятся такие масла, как: кокосовое, персиковое, оливковое, репейное, касторовое, жожоба, авокадо.

Натуральные масла увлажняют волосы и добавляют им блеска.

Кокосовое масло

Обладает мощным восстановительным эффектом, также содержит лауриновую и каприновую кислоты, обладающие антимикробными свойствами.

В кокосовом масле большая концентрация витамина E, который до последней капли впитают сухие стержни волос, после чего длина станет "живой".



Масло авокадо

Масло содержит полезные жиры, белки и аминокислоты. Благодаря этому заполняет пустоты в стержне волоса, вызванные различными механическими повреждениями, и закрывает чешуйки кутикулы, предотвращая спутывание волос.



Касторовое масло

Содержит антиоксиданты, которые поддерживают уровень кератина в стержне волоса, делают его гладким. Масло богато минералами и витамином E.



Масло жожоба

Это жидкий воск семян одноименного кустарника, произрастающего на юго-западной части США. Оно содержит много витаминов A, D, E. Главный плюс масла жожоба – оно универсально и подходит для любого типа волос.



Оливковое масло

Прочесывание прядей с оливковым маслом делает их более живыми, мягкими и гладкими (масло заполняет поврежденные участки волоса). Его с лёгкостью можно использовать для глубокого увлажнения волос.



Почему нельзя наносить масло на кожу головы?

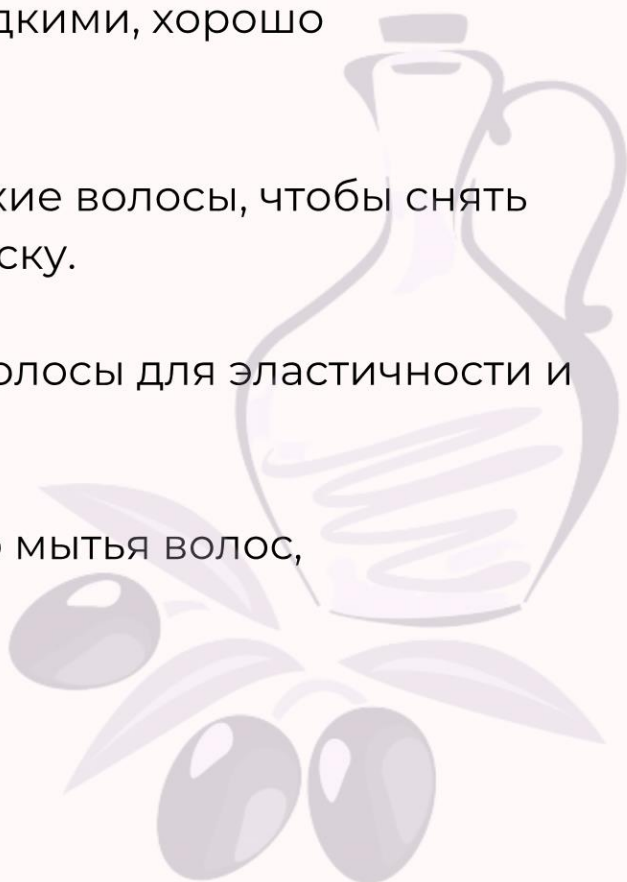
Сейчас разберём подробно, как правильно наносить и пользоваться маслом! И почему же нельзя его наносить на кожу головы!

Основная функция масла для волос — питание.

На поверхности волоса есть липидный слой, и когда его целостность нарушена, волосы быстро становятся сухими, а это первый шаг к повреждению структуры.

Масла восстанавливают защитный слой, волосы становятся эластичными, гладкими, хорошо расчесываются.

- 1 Масло можно наносить на сухие волосы, чтобы снять напряжение и придать им лоску.
- 2 Нанести масло на влажные волосы для эластичности и блеска.
- 3 Нанести заблаговременно до мытья волос, чтобы напитать и защитить.



Предупреждение

Если ваши пряди становятся тяжелыми и жирными, смело переходите с чистых масел на более легкий и сбалансированный уход.

Масло нельзя наносить на кожу головы, потому что оно может забивать поры кожи головы, что способно сделать волосы ломкими, редкими, тусклыми, а также спровоцировать выпадение.

Важно знать, что масло вымывает цвет окрашенных волос и надо быть с этим аккуратнее. И наоборот, масло может помочь вам поскорее смыть пигмент, если окрашивание было неудачным.

Будьте осторожны с любыми домашними средствами для волос!

Масло, как любой натуральный продукт, способно вызвать аллергическую реакцию. Поэтому перед его применением лучше всего проконсультироваться с трихологом или дерматологом.

Маски для волос

Маска для волос — базовое средство, которым восстанавливают состояние истонченных редеющих волос и создают объем.

Маска работает на более глубоком уровне, она более интенсивно воздействует на волосы: укрепляет, питает и восстанавливает их.

Она бережно ухаживает за волосами и придает им здоровый блеск и вид.

Маски используют для того, чтобы сделать поврежденные и слабые волосы послушными и гладкими.

У масок pH 3.5-4.0 среда более кислотная, поэтому они могут проникнуть в глубокие слои прядей и работать со структурой.

Вообще все маски, как и кондиционер, нужно наносить по длине волос.



Если волосы вылезают, ломаются, а кончики секутся, пустите в оборот восстанавливающие маски.

Маски для окрашенных волос созданы для поддержания цвета, чтобы он выглядел как после процедуры.



Лучше всего выбирать маски для волос, содержащие аминокислоты (кератин), протеины (самый ценный — белок пшеницы).

Поэтому для прочных и здоровых волос нужны регулярные маски, которые укрепят структуру волос, увлажнят кожу головы и придадут им блеск.

И не стоит думать, что маски нужны только сухим волосам, а жирные и без того перенасыщены.

Жирные волосы нуждаются в уходе чуть ли не в два раза сильнее, чем сухие. Поэтому для прочных и здоровых волос нужны регулярные маски, которые укрепят структуру волос, придадут им блеск.



Как отрастить волосы?

Ну а теперь к самому главному!

- 1 Не нервничаем.**
Все будет прекрасно: главное, соблюдать все правила и указания и у вас все получится, не сомневайтесь.
- 2 Питание.**
Для здоровых волос необходим белок и правильное количество природных жиров. Поэтому необходимо уделить внимание сбалансированному питанию.
- 3 Витамины и минералы.**
Волосы растут медленно, если организм недополучает необходимые микроэлементы (железо, цинк, медь) и витамины или плохо их усваивает.

Следим и правильно принимаем витамины, но перед этим обязательно выясняем: нет ли какой-то индивидуальной непереносимости или аллергии. Посоветуйтесь перед приёмом витаминов с доктором и определите свою норму (для каждого человека она разная).



4 Раздражающий метод.

Задача этого метода - пробуждать волосяные луковицы, укреплять волосы и предотвращать их выпадение.

Это происходит благодаря стимулированию усиленного притока крови к волосяным фолликулам, активизации деления клеток, что позволяет ускорять рост волос и их густоту. Вы можете выбрать для себя один способ из предложенных и использовать его.

Массаж

Ежедневно расчесывайте кожу головы массажной щеткой из натуральной щетины в течение 10-15 минут.

Скраб

2-3 раза в неделю используйте скраб для кожи головы. Это также положительно влияет на процесс роста волос. Купить можно в любом магазине косметики.

Никотиновая кислота

Ежедневно наносите на чистую сухую кожу головы по проборам одну ампулу никотиновой кислоты и втирайте массажными движениями в кожу. Смывания не требует, купить можно в аптеке.

Настойка стручкового перца или перцовая маска Compliment.

Это очень действенный способ, но с ним надо быть осторожнее и не использовать, если у вас сухая или чувствительная кожа головы, а также если на голове имеются повреждения или ранки.



Нужно равномерно нанести настойку или маску на кожу головы, обмотать голову пищевой пленкой или целлофановым пакетом, а поверх надеть полотенце, ходить 20-60, после чего тщательно смыть.

Использовать 2-3 раза в неделю.

Настойку можно купить в аптеке, а маску в любом магазине косметики.

Мезороллер

Каждый вечер перед сном нужно легкими движениями водить мезороллер по коже головы в течение 10 минут. Очень важно не давить на мезороллер, иначе можно повредить кожу!



Для кожи головы лучше использовать иглы 1,5 мм. Купить можно в магазине корейской косметики.

Дарсонваль

Мощность прибора устанавливается на минимум, используется насадка "расческа". Нужно водить электродом по коже головы, постепенно увеличивая мощность до среднего значения.



Общее время воздействия 10-15 минут, выполнять каждый день.



Эсвицин

Желательно после покупки перелить его в емкость с пульверизатором. Ежедневно наносите на чистую сухую кожу головы по проборам и втирайте массажными движениями в кожу.

Смывания не требует, купить можно в аптеке.

5 Правильно подобранный уход.

Ещё раз хочу сказать: главное – знать свой тип волос.

И вы уже по нему поймете и подберете для себя индивидуально правильный уход.

После этого волосы начнут напитываться изнутри и снаружи полезными веществами, локоны будут потихоньку расти и вас радовать.

Это вопрос времени.

К сожалению, очень быстрого результата не будет, но именно накопительный эффект вас впечатлит.

Результат будет виден уже на 3-й месяц, если вы будете придерживаться правил этого гайда. Поэтому внимательно следуйте советам и тогда вскоре каждая из вас станет принцессой с длинными и здоровыми локонами!



Заключение

Каждый должен понимать, что волосы, которые выглядят ухожено и красиво, являются признаком здоровья.

Я прошла огромный путь к своим шелковистым и здоровым волосам. И теперь хочу помочь вам быстро отрастить шикарные длинные волосы. Для этого и был создан этот гайд, чтобы каждая девушка нашла что-то полезное для себя и создала волосы своей мечты.

Любите свои волосы такими, какие они есть, но не останавливайтесь на достигнутом. Двигайтесь только вперёд!

Каре – это круто конечно но сколько колоссальных усилий и труда необходимо, чтобы отрастить длинные локоны! По-моему мнению, каре точно того не стоит.

Поэтому давайте не будем делать необдуманных поступков, чтобы потом не сожалеть. А будем отращивать длинные и здоровые волосы вашей мечты! Я уверена, что после моих советов у вас будут самые красивые и здоровые волосы и все ваши мечты станут реальностью!

