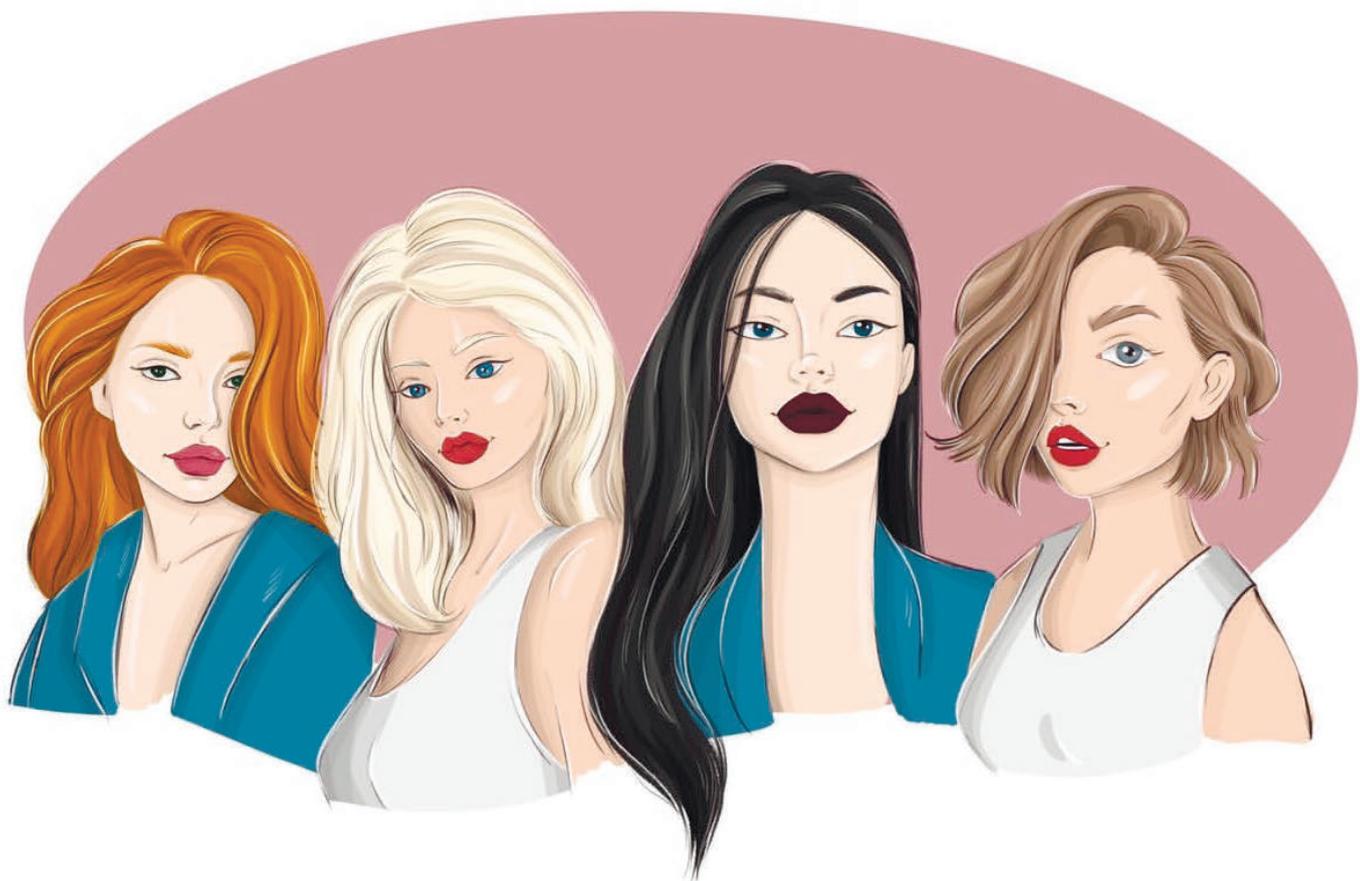


Чек-лист по уходу за волосами

15 шагов к здоровым и сияющим волосам



@elizavetafrolova_

и

@livovichfedor

Девушки, привет!

Чертовски рады, что вы читаете этот чек-лист!

Я, Лиза Фролова [@elizavetafrolova_](#),
и мой стилист по волосам Федя Швец [@livovichfedor](#)
с командой трихологов решили создать для вас пособие,
благодаря которому вы поймете, какие ошибки ранее
совершали в уходе, а главное — определите свой тип волос
и узнаете, как ухаживать именно за вашими волосами,
какие средства вам подойдут.



Погрузимся в мир
красивых, блестящих и здоровых волос
вместе !

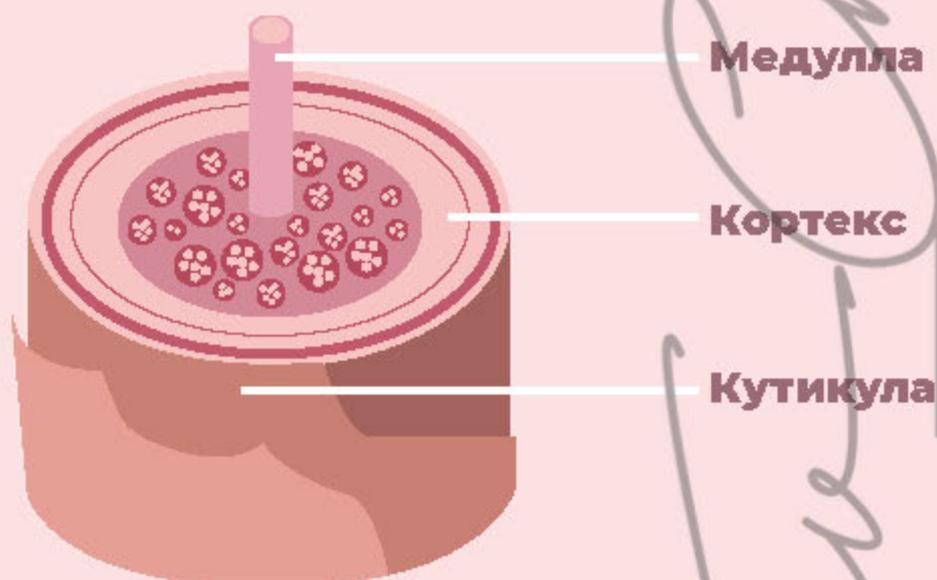
Строение волоса.

Как мы губим свои волосы плойками и можно ли восстановить повреждённый волос?

Волосы — часть защитного покрова человека, проще говоря, волосы — это часть кожи. Именно поэтому между волосами и кожей, есть очевидное сходство: чем тоньше кожа, тем тоньше волос, и наоборот.

Если рассматривать срез волоса под микроскопом, то можно увидеть, что он состоит из трёх основных слоёв.

Строение волоса



Кутикула

Это внешний слой волоса — «защитник» от воздействий окружающей среды.

Кутикула состоит из мелких чешуек, каждая предыдущая чешуйка частично покрывает последующую.

Блеск, мягкость и текстура наших волос напрямую зависят от состояния кутикулы.

Oliver

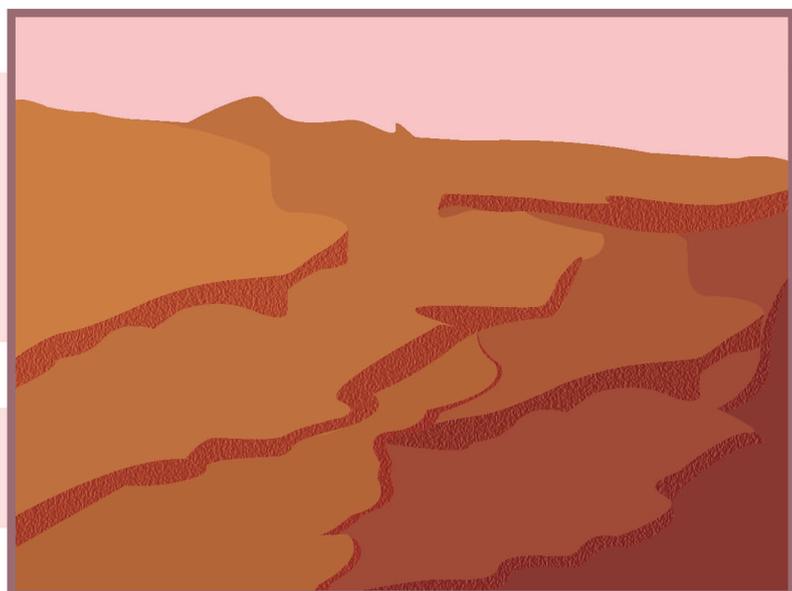
Химическое воздействие на волосы (например, осветление, окрашивание или химическое выпрямление) в первую очередь повреждает именно эту защитную плёнку. Чешуйки кутикулы приподнимаются, и так появляются повреждения волоса.

На состояние защитного слоя волос влияет и долгое пребывание на солнце, высокие температуры. Поэтому, если вы едете на море, используйте спреи для волос с УФ защитой. Обязательно используйте термозащиту при частой сушке.

Деформированные чешуйки цепляются друг за друга, провоцируя спутывание волос. Поэтому ещё один враг ваших волос — интенсивное и неправильное расчёсывание, которое очень сильно вредит кутикуле.

Старайтесь расчёсывать волосы медленно, не резкими движениями, начиная с кончиков и поднимаясь к макушке, а не наоборот.

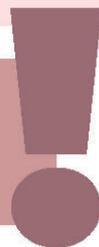
Так выглядит повреждённая кутикула



Повреждение кутикулы приводит к оголению и медленному разрушению кортекса — следующего слоя волоса. Со временем разрушения становятся заметными, и волос может даже выпасть.

К сожалению, после серьёзных повреждений природные защитные механизмы уже не смогут справиться и вернуть волосам первоначальное качество. Волосы будут всё больше тускнеть, путаться и сечься. Только качественный уход за волосами сможет вернуть им гладкость, плотность, блеск и здоровый вид. Позже поговорим с вами о том, как подобрать правильный уход.

Девушки,
берегите кутикулу ваших волос



Кортекс

Его ещё часто называют корковым слоем. Находится непосредственно под кутикулой. Кортекс формируют веретенообразные клетки эпителия, похожие на те, из которых состоит наша кожа. Кортекс — слой волоса, от которого зависят такие свойства, как прочность, эластичность, форма, увлажнённость, наш натуральный цвет и на 90% толщина волоса.

Кортекс по своим свойствам чертовски прочный. Если вы потянете за свой волос в мокром состоянии, он может быть растянут на 30% от своей длины, практически не повредившись. Всё это заслуга силача-кортекса.

Однако при всей своей стойкости к растяжению, кортексный слой более чувствителен к химическим и температурным воздействиям, а также к агрессивному расчёсыванию.

Кутикула и кортекс очень взаимосвязаны. Если появляются повреждения кутикулы, кортекс мгновенно теряет способность сохранять влагу, подсыхает и становится хрупким и ломким.

Медулла — сердцевина волоса

Серцевина волосяного стержня, в которой располагается так называемое мозговое вещество. Оно представлено крупными клетками со значительными воздушными полостями.

Интересный факт:
медулла есть не во всех типах волос.

Всё вышеперечисленное касается только видимой части волоса человека, т.е. стержня.

В коже головы располагается луковица (фолликул) — фиксирующий корень волоса, обеспечивающий поступление питательных веществ.

Луковицы могут находиться в активном состоянии или в состоянии покоя.

Из активных луковиц растут волосяные стержни, а луковицы в состоянии покоя находятся в толще кожи и активизируются по мере необходимости.

Механизм активизации луковиц связан с общим гормональным фоном.

К каждой луковице прикрепляется мышца, которая обеспечивает приподнятие и опускание стержня. Также волосяные фолликулы снабжаются питательными веществами и кислородом через капилляры.

Помимо самих луковиц рядом с волосяными стержнями размещаются сальные железы.

Их секрет придаёт волосам характерный блеск и защищает живые клетки кутикулы от повреждений.

Обратите внимание!

Чрезмерное выделение секрета сальных желез не только делает волосы излишне жирными, но и провоцирует развитие инфекции.

Любая инструкция по уходу за волосяным покровом рекомендует старательно контролировать жирность кожи головы.

Для вас, девушки, это важная справочная информация, чтобы вы знали, что за зверь такой — наши волосы.

Gliss_It



Рост волос.

Чудо-кремы для роста и домашние маски — миф или реальность?

Рост волос происходит циклично, этот процесс непрерывен и уникален. В среднем волосы отрастают от 1 до 2 см в месяц. И именно в корневой части происходят процессы роста волос — каждый день в среднем волос вырастает на 0,3–0,35 мм.

Если ваши волосы растут по 10 мм в месяц, всё хорошо, поводов для паники нет!

Все мы хотим верить в то, что есть средство, которое мы нанесём и произойдёт волшебство — волосы начнут расти на 5–10 см в месяц, и нашему счастью не будет предела.

Не хотелось бы вас огорчать, но чудес не бывает. Исследователями зафиксирован самый быстрый рост волос, и он составил 3,5 см в месяц.

Поэтому, когда вы видите рекламу чудо-таблеток, позволяющих отрастить шевелюру на 5 см за месяц, или шампуня с корнем мандрагоры, знайте — это всего лишь маркетинговый ход.

К «волшебным» можно отнести и советы про горчичную маску, настойку из перца, репейное масло и уж тем более никотиновую кислоту.

Не ожидали увидеть её в этом списке неработающих средств? Ведь на неё столько отзывов и рекомендаций!

Однако, факт.

99% процентов таких советов не только совершенно бесполезны, но многие из них вредны!

Горчичной маской или настойкой перца можно получить ожог кожи и убить волосяные фолликулы навсегда!



Наружные препараты — кремы, маски, лосьоны для «роста волос» — практически всегда это безжалостный рекламный обман.

Эффективных препаратов, которые способны снаружи стимулировать рост волос очень мало.

Например, миноксидил или пептиды меди. Но даже они применяются только как дополнение к остальной комплексной терапии.

Самостоятельно они не дадут нужного эффекта. Он будет слишком слаб и будет действовать лишь до тех пор, пока вы применяете эти препараты.

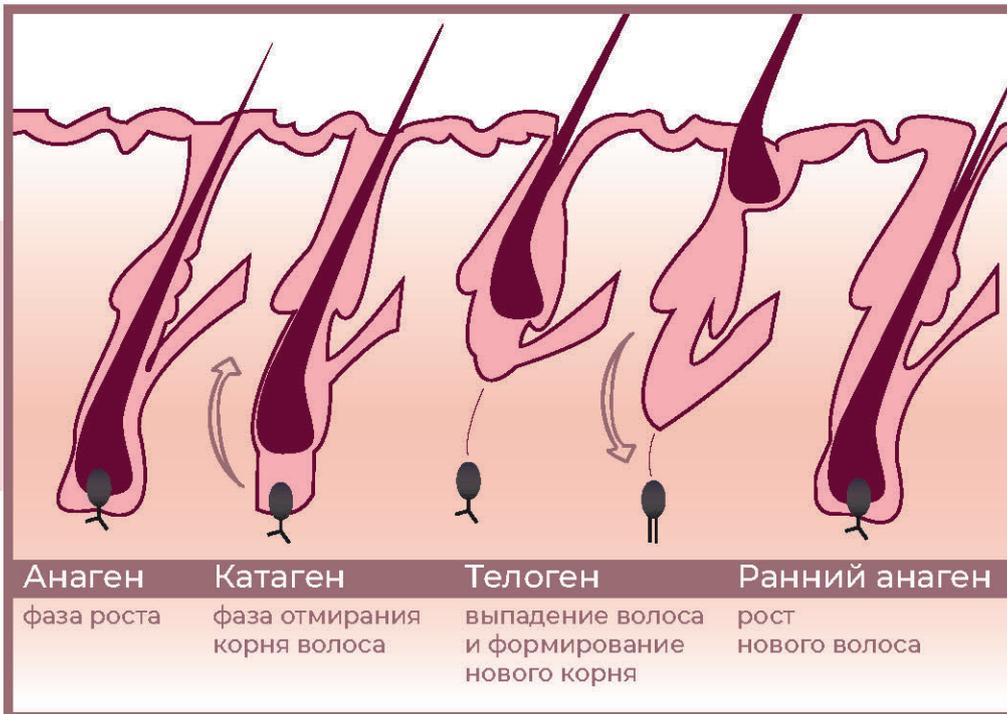
На рост волос оказывают влияние наша наследственность, пол, общее состояние организма, возраст, состояние нервной системы, питание и вредные привычки.

Если природа дала нам рост волос в 1 см в месяц, советуем смириться и не пытаться что-либо исправить. Ищите плюсы — зато ваша стрижка будет долго сохранять форму.



Жизненный цикл волоса

Немного погрузимся в научную терминологию.



Жизненный цикл волоса

Анаген — активная фаза роста волос, длится от 2 до 4 лет. 80-90% волос находятся именно в этой фазе. Чем дольше её продолжительность, тем, соответственно, длиннее отрастает волос.

Катаген — длится от 10 до 20 дней. В этот период волос перестаёт расти, но ещё не выпадает. К счастью, в этой фазе волос совсем немного, около 1-3% от общего количества.

Телоген — фаза покоя, которая длится от 6 недель до 6 месяцев. В этот период старый волос выпадает, и начинает расти новый. На нашей голове около 8-14% волос в этой стадии.

Все эти этапы идут в каждом волосе независимо друг от друга, в хаотичном порядке, поэтому смена волос происходит для нас незаметно. Сколько волос выпадает, столько и вырастает.

Выпадение волос.

Когда стоит начинать беспокоиться?

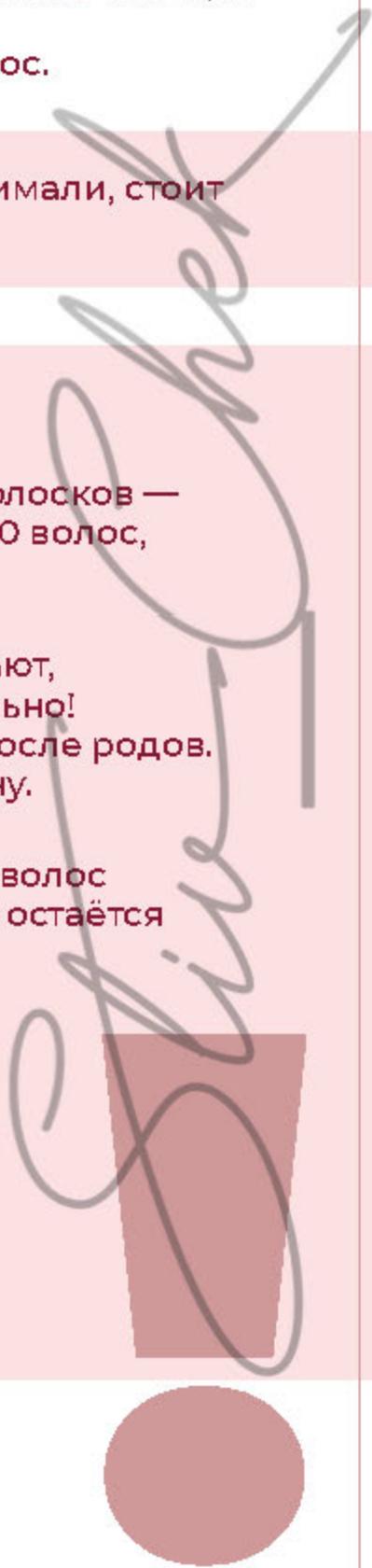
В среднем у здорового человека от 100 до 150 тысяч волос. У брюнетов — около 150 тысячи волос, у блондинов — 100 тысяч, у рыжих — приблизительно 80 тысяч. И, как уже сказали выше, в жизненном цикле у волос есть свойство выпадать. И главный страх многих девушек — выпадение волос.

Давайте разберем несколько «если», чтобы вы понимали, стоит ли беспокоиться.

Если вы замечаете на вашей расчёске несколько волосков — нет повода для паники! В день выпадает от 50 до 100 волос, и это норма.

Если вы недавно родили бэбика, и волосы выпадают, как вам кажется, больше, чем раньше — это нормально! Рост волос восстановится сам через 9–12 месяцев после родов. Если же нет — нужно идти к доктору, искать причину.

Если вы видите реальную проблему с выпадением волос (проводите руками по волосам и на пальцах всегда остаётся много волос; во время сушки/расчёсывания они выпадают в больших количествах; во время мытья вы буквально видите, что волосы лезут чуть ли не клочками), то причины нужно искать внутри всего организма. Здесь не помогут шампуни «Лошадиная сила», а спасёт только выявление причины и лечение.



Попробуйте провести тест на выпадение волос, чтобы убедиться, есть ли причины переживать.

Как это сделать?

Не мойте голову около 3-х дней.

Утром на 4-й день перед мытьём проведите тест.

Растопырьте пальцы, плотно прижмите их к коже головы, соедините пальцы и протяните вниз по волосам, не дергая.

Посмотрите, сколько волос осталось на руках, и проведите такой тест на разных участках головы около 5 раз.

Если итоговое количество выпавших волос меньше 10, повода для беспокойства нет.

Если до 20, то лучше проконсультироваться со специалистом.

Если больше 20, то необходимо обращаться к врачу, сдавать анализы и начинать лечение.

Причины выпадения волос:

- недостаток витаминов
- проблемы с щитовидной железой
- гормональный сбой
- длительное лечение антибиотиками или другими препаратами
- стресс
- неправильное питание и режим сна

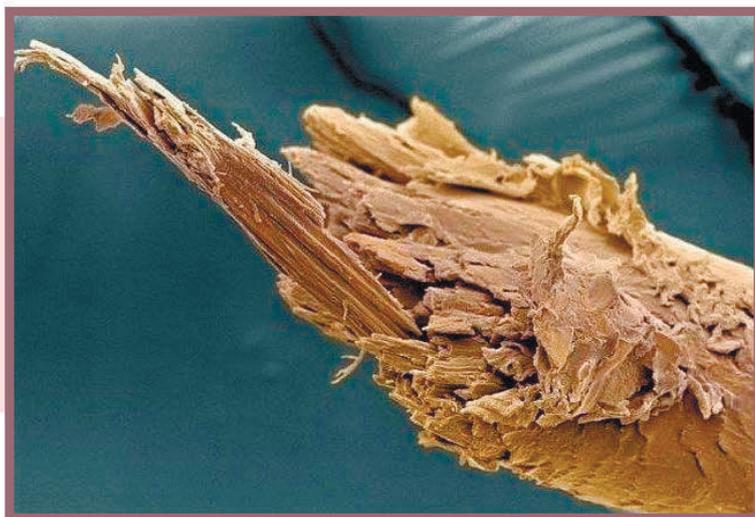
Это только часть возможных причин.

Всё это влияет на организм и, в том числе, на волосы, их выпадение и рост.

Чтобы определить, в чём всё-таки проблема, нужно найти грамотного врача, который назначит вам нужные анализы, расшифрует их и составит правильную схему лечения.



Секущиеся кончики и оружие против них



Вот так выглядит наш злейший враг под микроскопом. Жуткое зрелище, правда?



Секущие волосы — то, с чем сталкивалась и сталкивается каждая девушка. Война с ними тяжелая и долгая...

Почему же появляется сечение?

- Использование утюжка/плойки/фена на больших температурах без термозащиты.
- Агрессивное расчёсывание
Рекомендуем использовать расческу Tangle Teezer, она действительно очень крутая.
Не рекомендую расчёсывать мокрые волосы. Именно в этом состоянии они очень уязвимы и подвержены повреждению.
- Неправильное осветление волос.
- Тугой хвост или пучок.
- Недостаточное увлажнение волос.
- Жёсткое мытьё волос.
Когда моем голову, шампунь наносим только на корни и промываем исключительно их, ни в коем случае не всё полотно волос!

- Агрессивное вытирание полотенцем.
Никогда не трите ваши волосы друг о друга полотенцем, излишнее рвение ни к чему.
Аккуратно промакивайте их полотенцем.

Как же бороться с секущимися волосами?

Девушки, если у вас появились секущиеся волосы, к сожалению, вы никак не восстановите, не «склеите» их. Реклама масок против секущихся волос — очередной развод. Так же, как и ламинирование для секущихся волос. Оно даст лишь временный эффект, после процедуры волосы могут начать сечься ещё больше.

Единственный выход — состричь это зло! Если волосы посечённые по всей длине — состригайте по 2–3 см в месяц, если не можете попрощаться с длиной сразу.

Стрижка сечёных кончиков не влияет на рост волос, но влияет на скорость их восстановления.

И после стрижки необходимо начать увлажнять концы волос, чтобы избежать дальнейшего повреждения. Используйте кремы, несмываемые масла для кончиков.

Больше используйте масла для волос. Но ни в коем случае не репейное/кокосовое или другие масла! Только аргановое масло.

Делимся с вами тремя маслами которые отлично будут помогать вам в борьбе за здоровые волосы.



Эти масла подойдут для всех типов волос, главное — не переборщить с ними!

Буквально 2–3 нажатия, распределяем на волосы после мытья, уделяем внимание кончикам, полотну волос, но ни в коем случае не наносим на корни!



Масло от Moroccanoil является нашим самым главным любимчиком.

Его часто называют «слёзы ангела». Состав максимально натурален, питательные свойства на высоте, а запах, как дорогой парфюм.

У Moroccanoil есть два вида масел: для всех типов волос и для осветлённых. Берите тот вид, который вам подходит, и у вас будет мощное оружие от секущихся кончиков!

Масло от Davines обещает нам абсолютную красоту волос и держит своё слово!

Максимально натуральный состав, содержит бета-кератин, приятный запах и шикарные питательные свойства.

Подходит для всех типов волос.

Это масло тоже завоевало много женских сердец.



Закрывает наш список питательное масло для всех типов волос от L'Oréal Mythic Oil.

Самое бюджетное масло из представленного списка.

Но, не смотря на это, отлично питает и увлажняет.

Ещё мощным и незаменимым оружием против секущихся волос является термозащита. Она работает. И да, она помогает! Важно! Масло не защищает волосы от утюжка и фена! Термозащиту нужно использовать каждый раз, когда вы сушите волосы или используете плойки/утюжки. Даже если делаете это раз в месяц.

От термозащиты не нужно ждать гладкости или увлажнения волос, для этого есть маски/масла/кондиционеры. Термозащита — это невидимый бронезиелет, который испаряется при нагреве волос. Если её нет — испаряется влага волос.

И помните, что термозащита — не 100% защита от любых температур, а средство, помогающее снизить повреждения.

Лучше использовать термозащиту в виде спрея, так как она равномерно распределяется и не утяжеляет волосы. Наносите её после масла, на влажные волосы на расстоянии 25–30 см.

Чаще всего термозащиты, которые стоят дороже 500 рублей (дешевле брать не стоит), максимально похожи составами и функциями. Какую выбрать — решайте сами. Можете прийти в профессиональный магазин, приобрести ту, которая понравится вам по запаху и внешнему виду.

Перхоть. Причины и устранение

Перхоть не только злейший враг, оставляющей белый «снег» на одежде, но и иногда первый сигнал о том, что что-то пошло не так в нашем организме.

Причины из-за которых может возникает перхоть:

- Неправильно подобранный уход. Шампуни, которые сильно сушат волосы и кожу головы.
- Интенсивное расчёсывание. Если вы расчесываетесь жёсткой расчёской, постоянно царапая кожу головы, есть большая вероятность возникновения перхоти. Такая перхоть не страшна, она является последствием механического повреждения и проходит через пару дней после того, как вы перестали травмировать кожу.
- Гормональные изменения. Чаще всего происходят при беременности. Причин для паники нет. Можно купить любой аптечный шампунь против перхоти, и проблема пройдёт.



- Нарушение обмена веществ, вызывающее неправильную работу сальных желез.
- Инфекционное поражение грибком.
- Наследственная предрасположенность (особенности строения кожи и её секреции).
- Перепады температур. Сезонная перхоть чаще всего проявляется осенью и зимой. Из-за резкой смены температуры происходит сбой работы сальных желез, кожа испытывает стресс, начинает образовываться шелушение в виде маленького «белого врага». Такая перхоть не страшна и проходит сама в течении 3–7 дней.

- **Неправильное питание**
Да-да! Постоянное поедание булок, сладостей, алкоголя, жирной, острой, жареной пищи ведёт не только к проблемам с кожей, но и появлению перхоти.
- **Снижение иммунитета, нехватка витаминов, стрессы и длительное лечение лекарственными препаратами** тоже могут привести к перхоти.
- **Химическое воздействие на кожу голову**
Перхоть может появиться после осветления или окрашивания волос.
Причин для паники нет — это ороговевшие частички кожи, решившие вас покинуть.
Такой неожиданный «сюрприз» пройдет в течении 3–5 дней

Терапия перхоти:

- противогрибковые средства
- шампуни и лечебные лосьоны

Рекомендуется применять препараты для нормализации процессов липолиза.

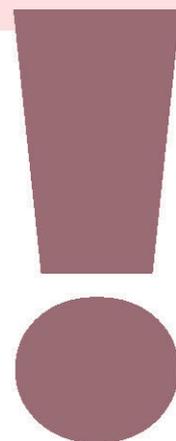
Лечение метионином помогает нормализовать синтез фосфолипидов из жиров, способствует синтезу креатинина, адреналина, сокращает отложения нейтрального жира в печени, активизирует действие ряда ферментов и гормонов, аскорбиновой кислоты, витаминов B12, фолиевой кислоты.

Поскольку появление перхоти часто связано с ослаблением иммунитета и дисбактериозом, то необходима консультация иммунолога, инфекциониста.

Если вдруг ваша проблема продолжается больше 7 дней, сопровождается зудом, покраснением кожи, а с головы осыпаются большие хлопья перхоти, незамедлительно обращайтесь к трихологу или дерматологу!

Ни в коем случае не пытайтесь заниматься самолечением. Вы не только не сможете предотвратить возникшую проблему, но и усугубите ситуацию.

Такое проявление перхоти — сигнал о проблеме вашего организма, и она требует тщательного, возможно, длительного лечения не только внешне, но и внутренне, под присмотром грамотного специалиста.



Электризация волос. Как бороться?

Чрезмерная сухость волос, нехватка витаминов в организме, сильный ветер и мороз — это главные причины ненавистной электризации.

Также немаловажную роль играет головной убор: в шапке волосы сильно трутся друг о друга, от чего активно вырабатывается статическое электричество.

Зная причины, можно найти и решение этой проблемы.

- 1** Выбирай ткани, которые плохо скапливают статическое напряжение, например, шерсть, хлопок — то есть ткани не из синтетических волокон.
- 2** Поставь дома увлажнитель воздуха — он будет снижать статику.
- 3** Выбирай расчёски с натуральной щетиной или деревянные с редкими зубьями — это уменьшит электризацию ваших волос.
- 4** Наноси на волосы, одежду, расчёску антистатик.
- 5** После каждого мытья волос используй масло, распределяя его аккуратными втирающими движениями, избегая прикорневой зоны.

Защита волос от холода и солнца

Тусклость, ломкость и даже повышенное выпадение волос — вот проблемы, к которым приводит долгое пребывание на солнце и холоде.

Вот несколько важных советов, которые помогут максимально защитить волосы от воздействия температуры:

1 Не мой голову в горячей воде

Чем прохладнее будет вода, которой ты моешь голову, тем меньше волосы пострадают во время выхода на улицу в мороз. Перепад температур в зимнее время должен быть сведён к минимуму.

И, если ты приучишь себя мыть голову водой комнатной температуры, то эта полезная привычка отразится не только на блеске твоих волос, но и на работе сальных желез. Ведь чем горячее вода, в которой ты моешь волосы, тем активнее работают сальные железы, а, значит, голова быстрее пачкается.

2 Добавь витамины, А и Е в свой кондиционер

Витамины А и Е — это мощные антиоксиданты, которые повышают защитные свойства волос. Чтобы сделать уход ещё более эффективным, приобрети эти витамины в капсулах в аптеке и добавляй их в маску или кондиционер.

Регулярное применение бальзамов с витаминами А и Е усилит способность твоих волос противостоять холоду и перепадам температур.

3 Зимой перейди на шампуни для зимнего ухода

Приоритет зимнего ухода за волосами — питание и увлажнение. Зимой обрати особое внимание на шампуни с содержанием масел — они более активно питают волосы.

И совсем не нужно бояться утяжеления. Кроме того, выбирай средства с мягкими формулами, которые не содержат силикона и парабенов.

4 Используй разглаживающие сыворотки

Если при обычной погоде ты не используешь разглаживающие сыворотки для волос, то зимой они могут тебе пригодиться.

Такие средства активно увлажняют волосы, обеспечивают им защиту и делают шевелюру зрительно более гладкой и блестящей.

5 Пей больше воды

Увлажнение волос должно идти не только изнутри, но и снаружи. Наверняка тебя уже достали со всех сторон твердящие про это совет: «Пей как можно больше». Но, увы, это актуально.

Как вода влияет на наши волосы? Перепады температур, сухой воздух и отопление практически гарантируют им ломкость.

Но если ты пьёшь достаточное количество жидкости, шевелюра насыщается влагой изнутри —

так уж устроен организм человека.

Так что больше пей, заодно и своей коже поможешь!

6 Не выходи на улицу после горячей укладки

На время морозов мы советуем полностью отказаться от горячей укладки. Но если уж тебе обязательно нужно завить волосы на плойку или выпрямить их, делай это хотя бы за час до выхода из дома: волосы успеют остыть и не пострадают от резкой смены температуры.

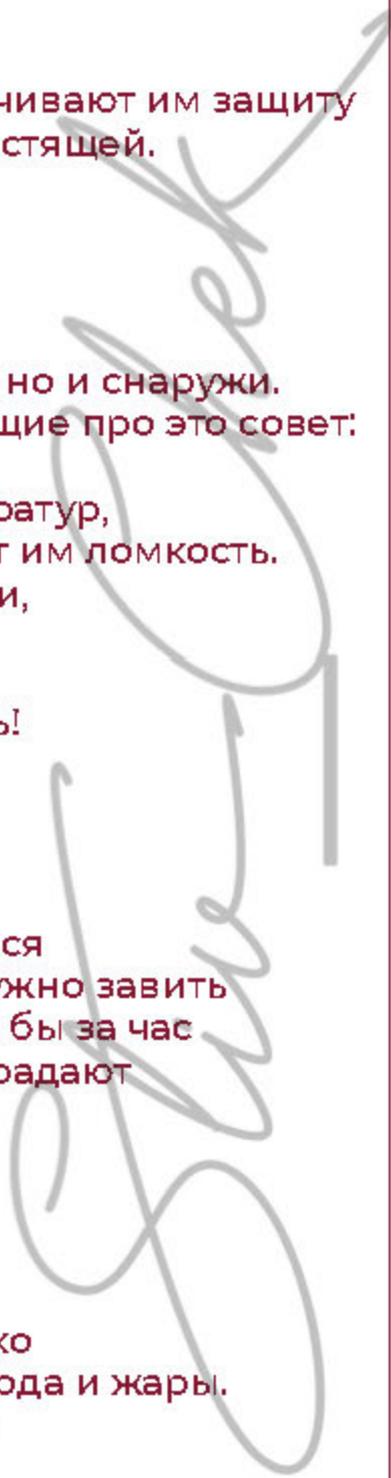
7 Используй термозащиту и масла

Термозащита способна спасти твои волосы не только от горячего воздействия фена и плойки, но и от холода и жары.

После каждого мытья головы наноси такой продукт по всей длине волос.

Не помешают и питательные масла:

они создают защитную пленку, закрывают чешуйки волоса.



Уход за волосами

Девушки, почти все проблемы происходят из-за неправильного или недостаточного ухода.

Ломкие, тусклые, секущиеся волосы, запутанные кончики, «солома» вместо волос, раздражённая кожа головы. Этот список можно продолжать вечно.



Причина всему — неправильный уход

Как бороться, что делать?

В первую очередь вашим волосам нужно 3 простых правила:

Очищение

Перед очищением расчёсываем волосы 3–5 минут. Это важно для того, чтобы:

- во время и после мытья волос меньше растягивался и ломался
- волосы лучше насыщались питательными веществами
- удалить ороговевший слой

После расчёсывания приступайте к водным процедурам через 10–20 минут.

Если у вас жирный тип волос (ниже вы узнаете о типах), то через 1–2 часа, чтобы сальные железы «остыли».

В очищении важен не только шампунь, которым вы моете голову, но и температура воды, техника мытья.

Рекомендуется мыть волосы головой вниз:

- шампунь не задевает всё полотно волос, а стекает и лишь промывает волосы, что нам очень важно
- при нанесении масок и бальзамов не задевает корни и кожу головы
- удобно делать массаж головы

Рекомендуем использовать тёплую воду, не горячую. Не выливайте шампунь литрами. Небольшого количества будет вполне достаточно.

Моем только кожу головы, деликатно массируя круговыми движениями. В процессе мытья пена сама распределится по волосам. Не нужно тереть, перекручивать и «стирать» длину волос, тем самым беспощадно её повреждая! Если вам нужно избавиться от стайлинговых средств или неприятного запаха, аккуратно пройдитесь по полотну волос. Тщательно смывайте остатки шампуня с волос. Если на волосах будет плёнка, это снизит эффективность от последующего использования кондиционера/маски.

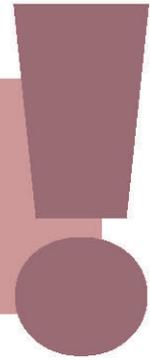
Очень дешёвые шампуни из масс-маркета подарите девушке бывшего! Они как раз дают липкий налёт, ощущение грязной непромытой головы.

Если у вас всегда остаётся ощущение грязной головы, волосы становятся жирными быстро, то необходимо мыть голову шампунем в 2 этапа: Первый — вспениваем шампунь по всем рекомендациям выше, и сразу промываем. Второй — снова наносим шампунь и уже на этом этапе массируем более длительное время, очищая кожу головы. На первом этапе вы избавитесь от внешних факторов загрязнения, а во время второго удалите излишки кожного сала.

Питание и увлажнение

Каким бы крутым не был шампунь, он является только очищающим средством.

После мытья шампунем наносим кондиционер/бальзам, исключительно на длину волос, не на корни! Если кондиционер или маску нанести на корни, рискуем получить жирную кожу головы.



Когда на волосах находится кондиционер или маска, рекомендуем аккуратно прочесать волосы массажной расчёской, начиная от кончиков и поднимаясь вверх, не доходя до корней.

Тщательно смываем остатки кондиционера/бальзама тёплой водой.

И, кстати, если вы используете кондиционер/бальзам, то на этом увлажнение должно закончиться.

Очень многие после кондиционера используют маску.

Кондиционер наполняет и закрывает чешуйки волос.

Использование маски после кондиционера бессмысленно, так как маска не проникает в волосы, а остаётся лишь на поверхности, и мы попросту её расходует.

Лучше всего чередовать маски и кондиционер.

Один раз моем голову шампунь+кондиционер/бальзам, другой — шампунь+маска,

либо используем мощное комбо шампунь+маска+кондиционер.

Защита и дополнительное увлажнение

После мытья головы мы аккуратно промокиваем волосы полотенцем и наносим то, что будет питать волосы в течение дня. Несмываемую сыворотку для длины, масло для кончиков и в завершении — термозащиту.

В разделе о кончиках мы указали, какие средства лучше использовать.

Есть ещё несколько важных правил в уходе, о которых стоит помнить.

1 Отшелушивание и глубокое очищение

Раз в 2–4 недели используйте скрабирующие средства (важно: только специальные, для кожи головы)

или шампуни для глубокого очищения.

Всё, что скопилось на вашей коже — остатки средств для укладки, ороговевшие частички — должно быть устранено!

2 Увлажнение кожи головы

Водный баланс и средства для увлажнения кожи головы очень важны для состояния волос.

3 Массаж

Чтобы активизировать кровообращение и поступление питательных веществ к фолликулам, необходимо делать массаж.

4 Правильное расчёсывание

Первое — ваша расчёска.

Пластмассовая и металлическая за 50 рублей? В мусор.

Расчёска может быть с натуральной щетиной, либо щадящая, которая не дерёт волосы и не повреждает чешуйки.

Очень рекомендуем Tangle Teezer.

Если у вас густые волосы, зубцы должны быть редкими, если наоборот — частыми.

Второе — расчёсываем волосы в течении дня.

Не слишком часто, но и не только перед выходом «в люди».

Если у вас жирный тип волос (ниже вы это узнаете), не касайтесь корней, чтобы не беспокоить сальные железы.

Третье — моем расческу.

1–2 раза в неделю вычищаем волосы и грязь из расчески, и промываем шампунем.

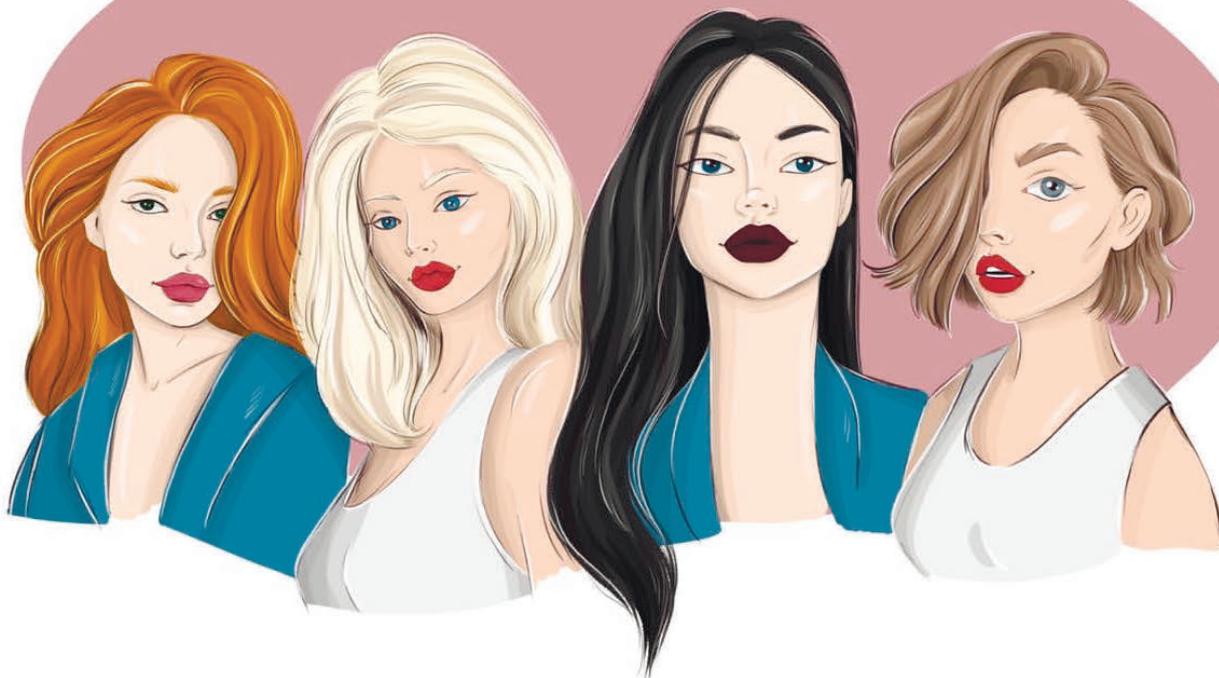
В уход входит и наша сушка волос.

Запомни несколько правил:



Если ты сушишь волосы естественным способом, не нужно их скручивать в тюрбан. Это красиво, но портит наши волосы. И портит не только само скручивание — ворсинки полотенца трутся об чешуйки и травмируют кутикулу.





**Есть четыре
основных типа волос:**

1 нормальные **2** жирные

3 сухие **4** комбинированные

Нормальные волосы — такой тип волос встречается довольно редко и является завистью всех подружек.

Волосы прекрасно сохраняют свой ухоженный вид в течении 2–5 дней.

Они блестящие, плотные. Чаще всего они достаточно густые и нетонкие. С такими волосами почти не возникает проблем. За нормальными волосами легко ухаживать.

Они почти не секутся, без труда расчёсываются как во влажном, так и в сухом состоянии.

Даже при многократном скручивании они не оставляют заломов, почти сразу восстанавливают естественную форму, остаются «живы» при агрессивном осветлении, отлично держат форму любой стрижки и хорошо укладываются.

Жирные волосы — обладают повышенной жирностью. Из-за этого у них тусклый вид, кажутся неопрятными, не держат объём, становятся засаленными через день, а бывает и полдня.

Обладательницы таких волос чаще всего моют голову каждый день и, время от времени, сталкиваются с проблемой перхоти. Повышенная работа сальных желёз чаще всего передаётся нам генетическим образом.

Жирная кожа головы часто встречается у подростков во время переходного возраста, когда шалют гормоны.

Медикаменты, сильные физические нагрузки, неправильное питание, нарушение эндокринной системы, мытьё волос в горячей воде и даже стрессы тоже могут спровоцировать жирность.

Сухие волосы — такие волосы могут долго не становиться жирными, очень хрупкие, всегда путаются на концах, бывает, что образуются колтуны, трудно расчёсываются. Их блеск почти незаметен, и они очень подвержены сечению.



Нередко после расчесывания на одежде можно увидеть маленькую сухую перхоть.

Такой тип волос сильнее других страдает после обесцвечиваний, регулярного использования плойки, утюжка и фена.

Спровоцировать ещё большую сухость может сильный мороз, поэтому зимой прячем волосы!

А летом пользуемся средствами с защитой от ультрафиолета, так как для сухих волос солнце — убийственно.

Комбинированные волосы — самый часто встречающийся тип волос. Он практически объединяет в себе жирные и сухие волосы.

Обладательницы такого типа волос имеют жирные корни и сухие, склонные к сечению концы.

Частое использование утюжка, плойки, фена без термозащиты, неправильное расчесывание, агрессивные окрашивания усугубят ситуацию с состоянием волос.

Волосы бывают пористыми или не пористыми, тонкими, толстыми. Это наследственность, против неё не попрёшь. И это факт!

Дорогие средства не изменят генетику, но правильный уход может придать здоровый и красивый вид любым волосам.



Glissur

Как определить свой тип волос?

Девушки, теперь мы с вами станем мини-экспертами по волосам и научимся определять свой тип волос.

У вас сухой тип волос, если:

- Мыть голову приходится редко, раз в 4–7 дней. Для кого-то это мечта.
- Волосы часто электризуются
- Перхоть — частый гость
- Кожа головы чувствительна, часто чешется
- После осветления/агрессивного окрашивания волосы в безжизненном, умирающем состоянии
- Медленно растут, так как часто обламываются
- Хорошо держат объём

Имеете нормальный тип волос, если:

- Волосы приходится мыть раз в 3–4 дня
- Отлично поддаются любой стрижке/укладке
- Редко секутся, имеют здоровый вид, чаще всего густые, плотные, объёмные волосы
- Не требуют мощного ухода, даже после использования только кондиционера будут блестеть до следующего мытья
- Довольно быстро растут
- После осветления почти не повреждаются и быстро восстанавливаются

Вы имеете жирный тип волос, если:

- На следующий день, а бывает и через 12 часов после мытья, волосы становятся жирными
- Объём быстро пропадает или не держится совсем
- Волосы часто выглядят безжизненными, сальными
- Трудно подобрать уход, так как такой тип волос очень капризен
- Укладка держится всего пару часов
- Есть огромное преимущество у таких волос — они менее склонны к сечению и повреждению

Завершающий тип волос — **комбинированный.**
(самый распространённый)

Ваш тип, если:

- Волосы засалены на корнях
- Концы сухие, ломкие, часто путаются
- Волосы пушатся и электризуются
- Голова быстро загрязняется, приходится мыть через день-два
- Часто сталкиваетесь с перхотью
- Так же, как и у жирного типа, трудно подобрать уход, волосы комбинированного типа те ещё привереды
- Склонны к выпадению

Теперь разберём рекомендации по уходу и средствам для каждого типа волос.

Жирный тип волос

Чаще всего обладательницы таких волос очень часто их моют и, в добавок ко всему, в очень горячей воде!

Это стимулирует сальные железы работать ещё активней, и волосы начинают быстрее терять свою свежесть.

При лёгком загрязнении старайтесь не бежать мыть голову, а попробуйте использовать сухие шампуни.

Например, шампунь от Tigi или Batiste



Моём волосы в воде комнатной температуры — ни к чему создавать эффект бани.

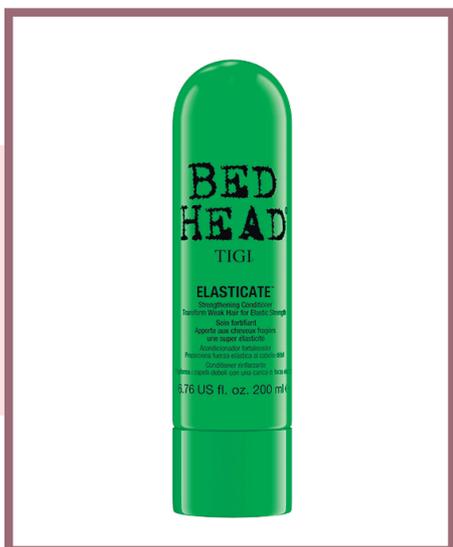
Будьте осторожны с масками/кондиционерами! Не нужно наносить их на корни — только на полотно волос, и очень тщательно смываем.

Во время сушки феном регулируем температуру нагрева: ближе к корням делаем воздух более прохладным.

Да, сушить придётся дольше, но волосы сохранят свою свежесть на более длительное время.

Шампунь для жирных волос от L'Oréal PURE RESOURCE — волшебное средство против активной работы сальных желёз.





Кондиционер от TIGI Bed Head Elasticate
Обеспечит питание, восстановление,
здоровый блеск и гладкость.
Есть в большом и маленьком объёме.

Сухой тип волос

Для таких волос требуется глубокое увлажнение
и бережное очищение.

Лучше всего использовать шампуни с нейтральным pH,
чтобы не высушить кожу головы и не заполучить перхоть.

После мытья волосам лучше дать время высохнуть,
и только потом расчёсывайте, начиная от кончиков.

Сухие волосы очень подвержены травмированию,
расчесывая их в мокром виде,
мы беспощадно их повреждаем.

Шампунь от Redken All Soft
Деликатное очищение с увлажнением.
Приятный запах, отлично пенится,
хорошо отчищает, не оседает пленкой
на волосах.



Шикарный кондиционер
от Matrix Oil Wonders Oil Conditioner
Прекрасный состав, отличное увлажнение
+ приятная стоимость.
Уже после трёх применений
вы увидите эффект.

Нормальный тип волос

В особом уходе или строгих рекомендациях такой тип не нуждается. Самое главное — сохранить здоровье и красоту. Используйте профессиональную косметику и не забывайте про увлажнение!

P.S. Нормальным волосам подойдут почти все линейки по уходу.

Шампунь и кондиционер от Tigi из линейки LEVEL 1 RE-ENERGIZE. Шикарный запах, отличные увлажняющие свойства и хороший эффект — всё, что нужно для ежедневного использования.



Комбинированный тип волос

Комбинированные волосы похожи на жирные, только на концах они сухие. Поэтому будем идти на хитрости. Кожу головы можно мыть шампунем для жирных волос, а концы увлажнять кондиционером, предназначенным для сухих.

С любым типом соблюдайте все рекомендации по уходу, перечисленные в чек-листе!

Быть блондинкой без желтизны возможно

Блондинки, ваш главный страх и враг — желтизна. Она часто начинает появляться уже спустя пару недель после окрашивания, а бывает и вовсе через несколько дней. Она способна сильно испортить не только внешний вид, но и ваше душевное состояние.

Много лет, путём проб и ошибок Федя собирал знания и в итоге нашёл два очень мощных способа борьбы с нежелательной желтизной.

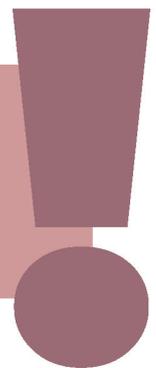
WOW!

Первое оружие — бальзам или шампунь от Concept. Были протестированы многие шампуни, начиная от люкс-сегмента, заканчивая бюджетными вариантами.

Шампунь Concept — один из самых мощных антижёлтых шампуней по очень низкой цене. Он поражает своей способностью мгновенно нейтрализовать тёплые оттенки, делая волосы максимально холодными. Осветлённой блондинке достаточно подержать его на волосах 1 минуту, и желтизна уже не будет такой едкой.

Но с этим шампунем нужно быть максимально аккуратной. Отличный эффект по нейтрализации желтизны может обернуться в большую проблему — вы можете стать фиолетовой.

Чтобы избежать этого, разбавляйте антижёлтый шампунь с вашим повседневным шампунем в пропорции 1:1 и держите не больше минуты. Если вы приобрели бальзам, тоже разводим его 1:1 с любым другим кондиционером, время выдержки 2–3 минуты.



Как часто использовать его, определите сами по наблюдениям за изменением цвета. Если вам перестал нравиться ваш цвет или вы увидели первые признаки нежелательного «цыплёнка», сразу же намывайте волосы Concept'ом. Но не рекомендую делать это чаще раза в неделю.

Второе ультра-мощное орудие — «Тоника»!
Да, да, та самая «Тоника» за 100 рублей!

BOOM!

Девушки, цветная тоника это страшное зло — она оседает на волосах, разрушает пигмент. Есть огромное количество случаев когда её не могли вывести даже спустя 3 осветления!
Но тоника 9.01 и только 9.01 творит чудеса!



Я часто слышал восторженные отзывы про 9.01 от друзей-парикмахеров, но всегда с сомнением относился к их словам. А спустя время, отбросив страхи, я протестировал её. Держал на волосах всего секунд 15, так как очень боялся непонятного результата. Каким же было моё удивление, когда вместо жёлтых волос я получил холодно-серебряный оттенок.

Есть шампунь и бальзам. Мне больше всего понравился шампунь, хотя для длинных волос будет удобен бальзам. Смешиваем всё так же 1:1, держим недолго. Шампунь не больше 1 минуты, бальзам 1–2 мин. Очень важно быстро и равномерно распределить по всем волосам. Эффект увидите сразу.

P.S. Если у вас светлый маникюр, работайте с «Тоникой» в перчатках, иначе есть вероятность получить фиолетово-синие ногти.

Рекомендации по выбору шампуня



Определить свой тип волос «раз и навсегда» практически невозможно.

Организм человека, так или иначе, изменяется в разные периоды жизни, конечно же, меняется и состояние волос. Гормональный фон, работа печени и поджелудочной железы, и, конечно, образ жизни и экология — это далеко не весь перечень переменных в уравнении, решив которое, мы лучше поймём свои волосы.

Важное правило абсолютно для всех шампуней: хороший шампунь должен возмещать потерю белка, влаги и питательных веществ, повышать эластичность волоса, защищать кутикулу, иметь UV-фильтр, устранять электризацию и придавать волосам шелковистость.

Для того, чтобы правильно подобрать шампунь, нужно знать свой тип волос на данный момент. В нашем чек-листе есть целый раздел про типы волос.

Теперь давай разберёмся, как подобрать шампунь под твой тип волос.

В формулы шампуней для **нормальных волос** входят витаминный комплекс и различные экстракты, а уровень pH не выходит за границы от 5,5 до 7. Обращай на это внимание на этикетках!

В целом, в таких шампунях меньше «моющих» компонентов. Средства мягко очищают волосы, не влияя на уровень естественного выделения кожного сала.

Если у тебя **жирный тип волос**, в косметическом магазине обрати внимание на шампуни с содержанием крапивы, ромашки, шалфея, коры вербы, листьев смородины, мать-и-мачехи и берёзы. Также в фаворитах для такого типа оказываются шампуни (и кондиционеры / маски для кожи головы) с содержанием глины, витаминов А и С. Кроме того, обрати внимание на свой рацион. Большое количество вредных углеводов, частое употребление в пищу жареного, солёного и острого значительно усугубляет проблему. И, конечно, старайся пить больше чистой воды.

Шампуни для **сухих волос** непременно должны содержать увлажняющие компоненты, например, масла ши, авокадо и миндаля. В составе шампуня нужно искать растительные экстракты, ланолин, пантенол и глицерин.

В твоём случае гамма по уходу за волосами должна быть полная: привычный шампунь и кондиционер необходимо дополнить маской и несмываемыми уходами.

К слову, именно они помогают нейтрализовать статическое электричество на волосах.

Если у тебя **смешанный тип** волос, нужно средство без агрессивного действия очищающих компонентов.

Бальзамы и маски наноси на волосы, значительно отступая от прикорневой зоны.

Дополнительный уход распределяй только на кончики.



Как ухаживать за окрашенными волосами



Уход за недавно окрашенными волосами следует разбить на 2 этапа:

1 Первые две недели используй качественные профессиональные средства: шампунь и кондиционер для окрашенных волос.

2 А дальше, вплоть до нового окрашивания, обязательно используй маски для волос и кожи головы. И, хотя бы изредка, посещай салон красоты для проведения подходящих уходовых процедур.

Важно: для повреждённых волос и чувствительной кожи головы подойдут бессульфатные шампуни, которые имеют пониженный уровень pH.

Повреждённые волосы прекрасно восстанавливают маски с **экстрактами натуральных масел** (жожоба, ши, кокосового, касторового и т.д.). В составе сывороток, масок и прочих уходов ищи **пантенол**: он действительно лечит повреждённый стержень волоса. Кроме того, отличные помощники в деле реабилитации — **аминокислоты и протеины**.



Бюджетные, но крутые средства по уходу, о которых вы должны знать



Увлажняющая сыворотка от Kapous Dual Renascence 2 phase
Цена: около 250₽ за 200 ml и 450₽ за 500 ml.
Очень крутая несмываемая сыворотка. В неё влюбились все девочки, которые однажды её попробовали. Служит как дополнительный уход, наносится на влажные волосы после шампуня и кондиционера.

Удобный дозатор позволяет продукту равномерно распределиться по всей длине волос, 3–5 нажатий будет достаточно.

Не утяжеляет волосы, не создаёт эффект жирности. Смыть не нужно.

Маска для волос
Garnier Fructis Алоэ Superfood
Цена: 350₽

Первый продукт из линейки масс-маркета, который я могу порекомендовать. Достаточно неплохая маска, можно использовать в качестве кондиционера. Хорошо увлажняет и питает волосы, и для 350₽ очень достойный эффект.



Perfect Hair Fill-Up Filler от Lador
1шт — 120₽

Огненные корейские филлеры для волос!
Результат невероятный — волосы блестят, мягкие, плотные, идеально расчёсываются и излучают здоровье.

Всё это за 120Р.

Но одной ампулы хватает на один, максимум два раза.

Лучше сразу купить упаковку.

Смешиваем с водой 1:1, мешаем до густой, белой консистенции и наносим на влажные волосы после использования шампуня.

Перед нанесением ампул промокните волосы полотенцем.

Наносим только на длину, особое внимание уделяем повреждённым зонам, кончикам. Выдерживаем 10–15 минут.

Во время выдержки расчёсываем волосы от кончиков

и продуваем горячим воздухом от фена в течение 1 минуты.

Тщательно смываем.



Мифы о волосах

От секущихся волос поможет чудо-маска.

Как вы уже знаете, поможет только стрижка.

Стричь волосы нужно на растущую луну.

Никакие силы, кроме индивидуальных особенностей организма не действуют на рост волос, даже небесные.

Есть чудо-средство, помогающее отрастить волосы на 10 см в месяц.

Ага, а ещё на волосах появится бриллиантовое напыление

Хна лечит.

Хна — страшное зло! Делает волосы жёсткими, ломкими и сухими. Настолько сильно въедается в волосы, что даже при осветлении получается зелёный оттенок, от которого почти невозможно избавиться. Редко вы встретите мастера, который согласится работать с вашими волосами, узнав, что они были обработаны хной.

Шампунь
нужно менять
каждый месяц.

Миф, придуманный маркетологами для того, чтобы вы каждый раз покупали новую продукцию.

Кератиновое
выпрямление
полезно для волос

Кератиновое выпрямление — это не уходовая, а косметическая процедура, которая дарит волосам не здоровье, а внешнюю привлекательность и помогает вьющимся волосам стать прямыми.

Формула состава для кератинового выпрямления, разумеется, сильно усовершенствовалась за годы, что эта процедура существует.

Изначально в составе был формальдегид, использующийся патологоанатомами для обработки трупов. Да-да, это правда.

Делать кератин я рекомендую лишь в том случае, когда ваши кудри не дают вам покоя, а мечты о прямых волосах всё не покидают вас.

Но делать кератин, как ухаживающую процедуру, нельзя! В ней нет ничего полезного для волос, только агрессивное химическое выпрямление.

Полировка
избавит нас
от секущихся
волос.

Так же, как и от здоровых! Насадка полировочной машинки срезает не только секущиеся концы, но и здоровые.

Очень часто после процедуры пропадает объём, волосы становятся жидкими, сечение не проходит, а, наоборот, появляется ещё больше, так как машинка+насадка дают рвущий волосы срез.

Отращивать всю эту историю придётся долго и мучительно.

Окрашивание
волос
вредно.

Технологии не стоят на месте. Сейчас на парикмахерском рынке представлены различные красители, которые не только меняют цвет волос, но и увлажняют, делая волосы плотными и блестящими.

Естественно, речь не о масс-маркете, а только о профессиональных, салонных красителях. В краске за 100 рублей нет ничего полезного, её лучше выкинуть или отдать злейшему врагу.

Чем чаще
стрижёшь волосы,
тем быстрее
они растут.

Для того, чтобы отрастить волосы, их не нужно стричь часто. Если ваши волосы растут на 1 см в месяц, и вы обрезаете этот сантиметр, длина так и будет прежней.

Домашние маски
по народным
рецептам
эффективны
для волос.

Они бесполезны! А часто даже вредны! Этот распространённый миф передался нам со времён молодости наших бабушек и мам.

Так как в то время не было профессиональной, а уж тем более качественной косметики, наши бабули и мамы придумывали народные хитрости для волос.

Знайте, ни одна маска из мёда, коньяка, пяти яиц, майонеза и корня мандрагоры не сравнится по эффективности с профессиональной.

Лучше не тратьте своё время, коньяк используйте по назначению и сделайте хорошую, профессиональную маску.

Развод в салонах красоты

Мои хорошие, очень часто я слышу грустные истории о том, как доверчивых и милейших девушек откровенно разводят на покупку шампуней/кондиционеров/масок за кругленькую сумму, а в итоге всё это оказывается не только малоэффективным, но иногда и вредным.

Парикмахеры часто раздувают проблему из одного секущегося конца чуть ли не в стог сена, который срочно нужно спасти! Они начинают предлагать средства, услуги, процедуры, которые вылечат ваши волосы.

К одним из чудо-средств точно предложат кератин/ботекс/нано-пластику и другие модные процедуры. Все они дают исключительно временный эффект, а спустя время ситуация может стать ещё более плачевной.

Все, что сделают такие процедуры с вашими волосами — временно склеят кончики, добавят блеск благодаря составу, и всё. А когда всё смоется, эффект будет обратным

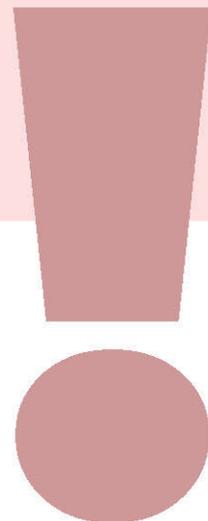
Чтобы не попасться на крючок развода, важно понимать, есть ли у вас проблема. Действительно ли ваши волосы ломаются/секутся, и с ними происходят все те кошмарные вещи, о которых вам говорит горе-парикмахер в надежде продать «чудо-шампунь» или записать на ненужную процедуру.

По нашему чек-листу вы уже можете понять ваш тип, ваши проблемы и методы борьбы.

Но запомните!

Хороший специалист никогда не будет кошмарить ваши волосы. Он вместе с вами разберёт домашний уход, скорректирует его, пошагово объяснит, что вы делаете не так и почему возникают проблемы.

Не будет настаивать на покупке шампуня только в салоне, порекомендует уход из профессиональных магазинов.



Девочки, мы очень надеемся на то, что наше маленькое пособие по волосам дало ответы на ваши вопросы и помогло разобраться ошибки в уходе!



К нашему чек-листу вы получили памятку, чтобы вам проще было помнить и соблюдать все правила.

Успехов вам
на пути
к здоровым и красивым
волосам

