

Как отрастить
здоровые волосы?
Боремся с
ломкостью и
сечением





Содержание

1. Ломкость

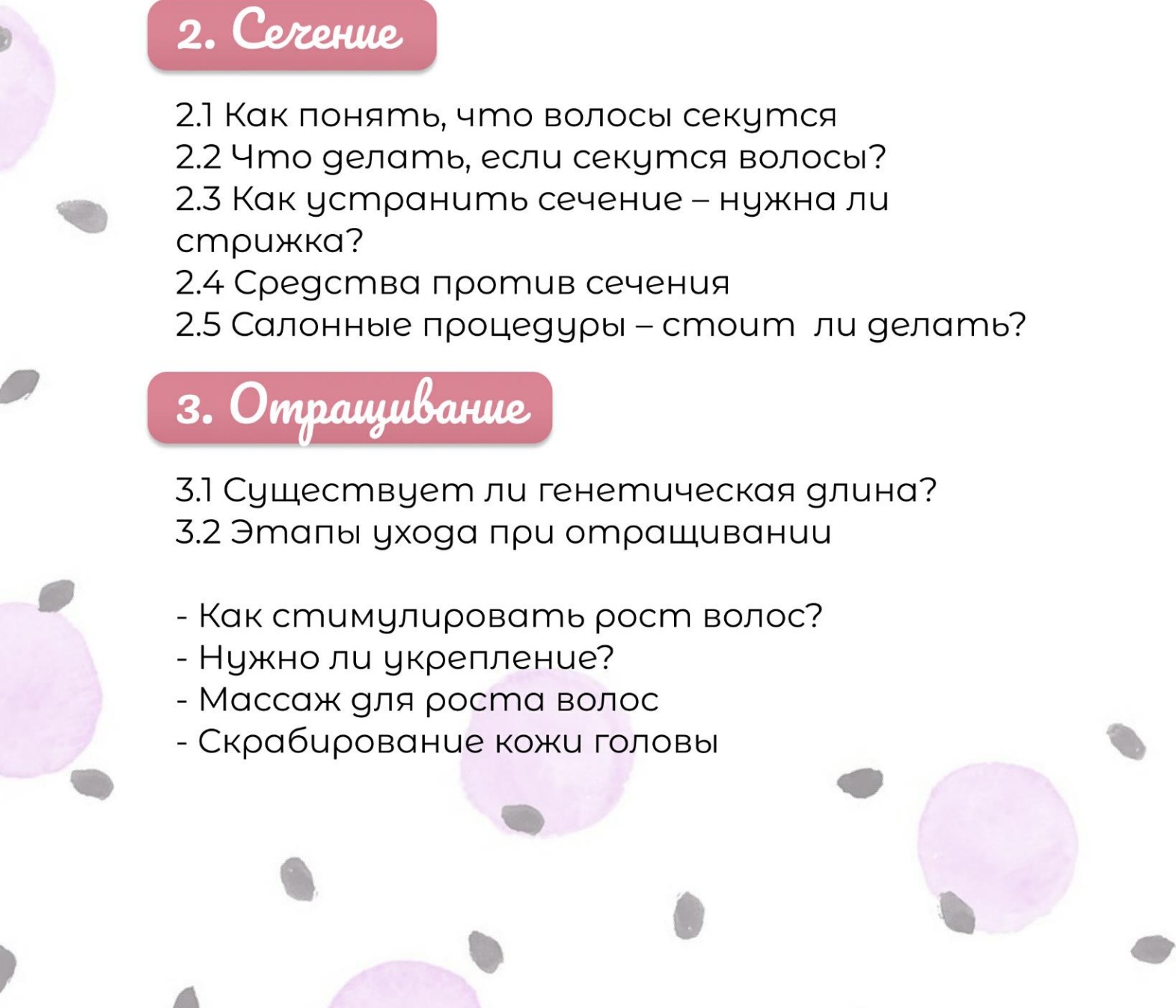
- 1.1 Причины ломкости
- 1.2 Что делать, если волосы стали ломкими? Как избавиться?
- 1.3 Что такое “грамотный уход”?

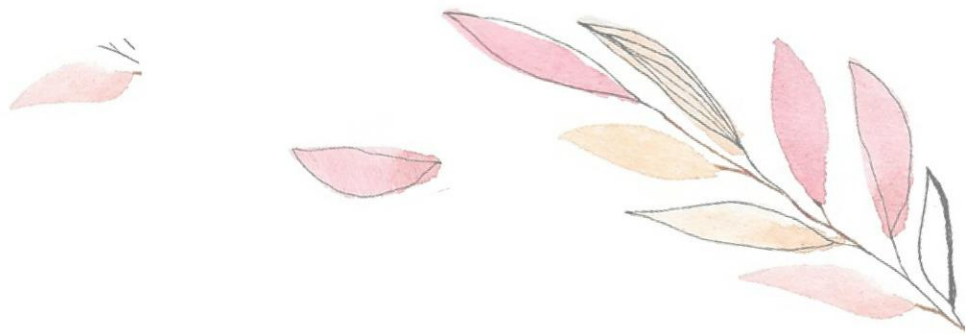
2. Сечение

- 2.1 Как понять, что волосы секутся
- 2.2 Что делать, если секутся волосы?
- 2.3 Как устранить сечение – нужна ли стрижка?
- 2.4 Средства против сечения
- 2.5 Салонные процедуры – стоит ли делать?

3. Отращивание

- 3.1 Существует ли генетическая глина?
- 3.2 Этапы ухода при отращивании

- Как стимулировать рост волос?
 - Нужно ли укрепление?
 - Массаж для роста волос
 - Скрабирование кожи головы
- 



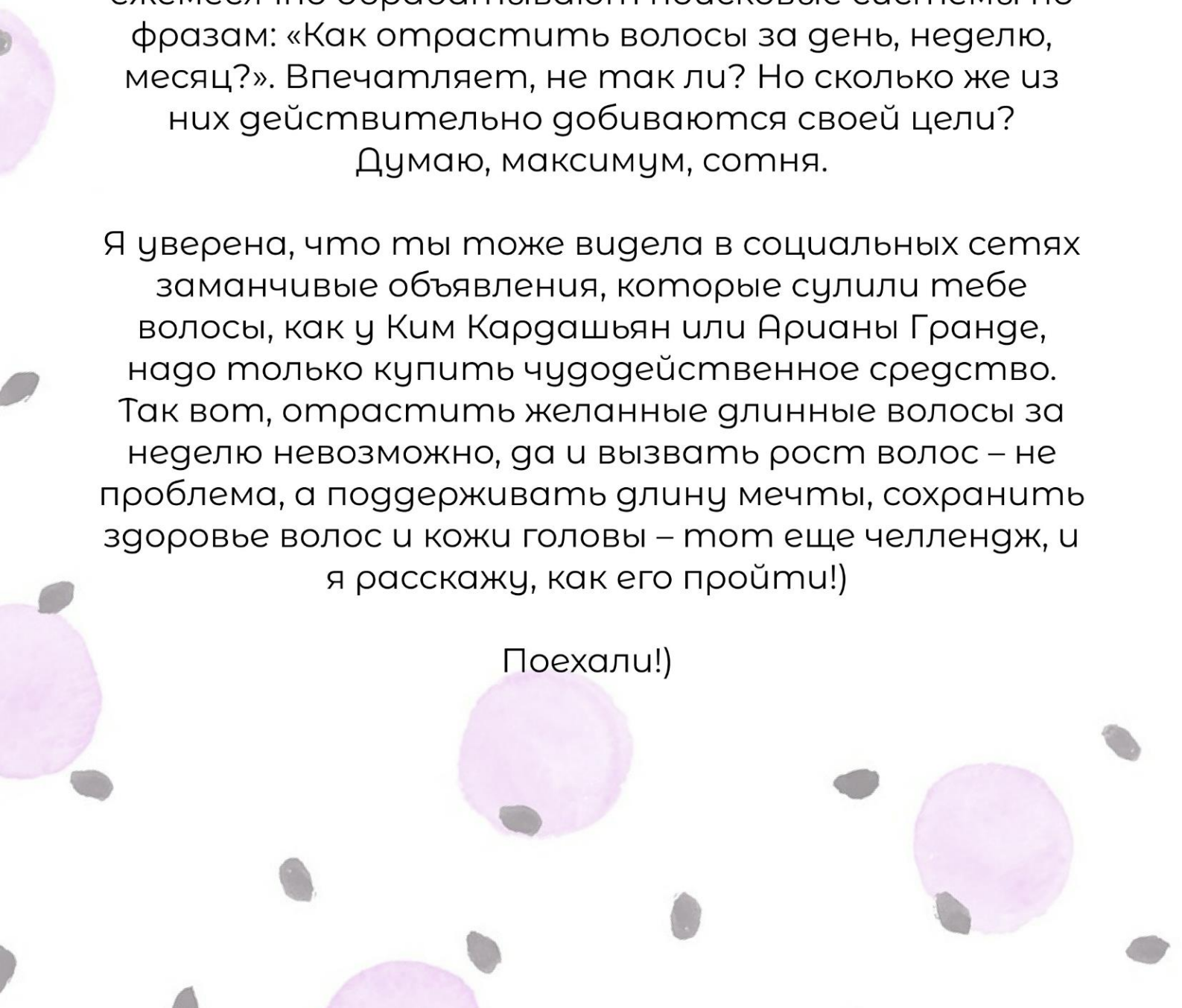
Привет, спасибо, что ты доверилась мне, моему опыту, и что мы вместе начнем ухаживать и отращивать волосы. Поверь мне, это несложно!)

Представляешь, более 35 тысяч запросов ежемесячно обрабатывают поисковые системы по фразам: «Как отрастить волосы за день, неделю, месяц?». Впечатляет, не так ли? Но сколько же из них действительно добиваются своей цели?

Думаю, максимум, сотня.

Я уверена, что ты тоже видела в социальных сетях заманчивые объявления, которые сулили тебе волосы, как у Ким Кардашьян или Арианы Гранде, надо только купить чудодейственное средство. Так вот, отрастить желанные длинные волосы за неделю невозможно, да и вызвать рост волос – не проблема, а поддерживать глину мечты, сохранить здоровье волос и кожи головы – тот еще челлендж, и я расскажу, как его пройти!)

Поехали!)



Ломкость волос

Ломкость – это проблема не врожденная, а приобретенная. Если ты заметила, что на концах волос появились белые точки, а еще и вдобавок волосы легко отрываются по ним – то ты по адресу!)

Сухой воздух, неправильное питание или агрессивные укладки? Весь ли это список причин? И главное, как исправить ошибку максимально быстро и эффективно, вернув волосам прочность и силу? Сейчас я все расскажу!)

1.1 Причины ломкости

1. Ухудшение микроциркуляции

Как это понять?) Например, пучок, который ты не снимаешь сутками, мешает движению крови по сосудам, и волосы недополучают кислород и питательные вещества. Или же ты ходишь зимой без шапки – это тоже распространенный вариант.



2. Нехватка витаминов

Оцени свой рацион. Волосам очень нужны витамины группы В. Если ты пренебрегаешь злаковыми и молочными продуктами, а вдобавок и рыбу ешь раз в полгода, проблем с ломкостью не

3. Нарушенный питьевой режим

То и дело забываешь бутылку с питьевой водой?) Волосы моментально откликаются на обезвоживание – сухостью, а затем и ломкостью.



Ломкость волос

1.2 Что делать, если волосы стали ломкими? Как избавиться?

Во - первых, устраняем все вышеперечисленные причины.
Во- вторых, самой распространённой причиной врачи – трихологи называют нехватку витаминов, но волосам нужны не только витамины – организму необходимы все питательные вещества: минералы, ферменты, белки, углеводы, аминокислоты, жиры и т.д., так что рацион питания надо привести в порядок.
В - третьих, начинаем вести грамотный уход.

ESTEL шампунь Curex Volume Живой объем для склонных к жирности волос =260р



Шампунь для жирного типа кожи головы



Шампунь Alerana, для сухих и нормальных волос =450р

Шампунь для сухого типа кожи головы

Шампунь для нормального типа кожи головы



Шампунь "KeraSys" для волос =400р

Ломкость волос

1. Шампунь по типу кожи головы

Шампунь мы наносим только на корни и кожу головы! Длине достаточно стекающей пены, если вы будете наносить шампунь и на длину – вы ее просто пересушите и убьете.

2. Бальзам или кондиционер?

Мы используем бальзам, если волосы натуральные, а вот если они окрашенные, то кондиционер.

Бальзам или кондиционер необходимо держать минимум 3-5 мин, не 10 сек(!), в противном случае ты просто выкинешь деньги на ветер. И наносить, отступая 10-15 см от корней, так скажем «с зоны ушек».

Если голова жирнится на:

1 - 2 день - это жирный тип кожи головы

3 - 5 день - это нормальный тип кожи головы

6 - и более - это сухой тип кожи головы



Wella
бальзам-ополаскива
тель Pro Series
Глубокое
восстановление
=280р

Ломкость волос

3. Несмываемый уход

Для чего вообще нужны подобные средства? Несмываемые средства предназначены для ухода, увлажнения, защиты и питания волос в течение продолжительного периода, а именно до следующего мытья головы. Ингредиенты, входящие в состав, покрывают стержень волоса защитной пленкой, которая придает прическе аккуратный и ухоженный вид.

Плюс данные средства помогут в борьбе и с сечением, и с ломкостью, при этом сделают волосы блестящими, эластичными и шелковистыми.

Крем-спрей для волос 15в1 Karous Studio Cream-Spray 15in1 =260р



CD/ Эликсир для волос несмываемый 12 в 1 =400р



OLLIN Professional Perfect Hair Несмываемый крем-спрей для волос =450р

4. Масло для кончиков

Для сухих и окрашенных локонов это абсолютный must have или, как говорится, продукт номер 1, а для всех остальных типов волос — великолепное подспорье в укладке и помощь в борьбе с секущимися кончиками!

Почему масло следует наносить на кончики?

Волосы становятся сухими и ломкими из-за нехватки кожного жира, защищающего их от пересыхания, поэтому самые поврежденные участки любой шевелюры — кончики, в то время как верхняя их часть почти не нуждается в питании.



NATURA SIBERICA Облепиховый комплекс масел для кончиков волос =420р



Масло для волос Londa Professional Velvet Oil =330р

Ломкость волос

5. Питательные и увлажняющие маски.

Обязательно должна быть и та, и другая!) Маски делаем 1-2 раза в неделю, чередуем.

Если волосы сухие, ломкие, пушатся, электризуются и кончики хрустят – тогда больше упор на увлажняющую.

Если волосы потеряли блеск, ослабленные и безжизненные – тогда на питательную.



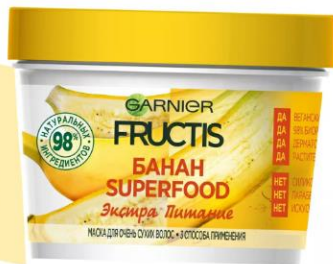
Compliment Маска для волос Oil Therapy с маслом арганы =245р

La'dor Маска для волос восстанавливающая =450р



Питательные маски

Garnier Fructis SuperFOOD Банан МАСКА для ОЧЕНЬ СУХИХ ВОЛОС =400р



Garnier / Маска 3в1 для волос, нуждающихся в увлажнении и мягкости, 390 мл Fructis SUPERFOOD =255р



Увлажняющие маски

Estel Professional Curex Classic Mask =485р



Маска для волос `HASK` MACADAMIA OIL увлажняющая =290р



Ломкость волос

6. Расчесывание

Возможно, ты никогда даже не задумывалась о том, насколько правильно расчесываешь волосы. Однако этот простой ежедневный уход может не только принести пользу шевелюре, но и серьезно повредить ее.

Есть одно ключевое правило легкого расчесывания — делать это плавно и, если волосы длинные, повреждены и/или после химической завивки, начинать всегда с концов.

Сразу после ванны не торопись хвататься за расческу! Волосы гигроскопичны и способны впитать до трети воды от собственного веса. Влажные волосы тяжелее, поэтому ломаются и выдергиваются гораздо легче — помни это!



Jancke Щетка
для волос
=640p

Tangle Teezer
расческа Thick &
Curly Salsa Red
=1300p



Tangle Teezer
расческа The
Wet Detangler
Popping Pink
=1190p

Ломкость волос

7. Термозащита/увлажняющий спрей

Обязательно используй термозащиту, если ты пользуешься феном/плойкой/выпрямителем, а так же увлажняющим спреем 1 раз в день, если в помещении, где ты учишься/работаешь очень сухой воздух.



Крем-спрей для волос
15в1 Kapous Studio
Cream-Spray 15in1
=260р



Сыворотка
фруктовая для
волос / PERFECT
HAIR FRESH MIX
=230р



OLLIN Professional Perfect
Hair Несмываемый
крем-спрей для волос
=450р

Сечение волос

Причины сечения ровно такие же, какие у обламывания. Эти два понятия очень близки, и чаще всего сначала появляется сечение, а потом оно за собой влечет обламывание.



2.1 Как понять, что волосы секутся

1. Ваши волосы сухие, тонкие, ломкие, а их кончики раздвоены или похожи на метёлку.
2. Или расщепляются в нескольких местах.
3. Около кончика волоска есть узелки — места перелома.

Сечение волос

2.2 Что делать, если секутся волосы?

Все просто - вспоминаем пункты предотвращения обламывания и добавляем к ним новые пункты!)



Ножницы парикмахерские DEWAL прямые 6,5" =450р

2.3 Стрижка

1.1 Салонная стрижка это удобный способ избавиться от сечения, но (!) есть один нюанс, если у мастера будут тупые ножницы, сечение уйдет еще глубже в волос.

1.2 Стрижка в домашних условиях "жгутиком". Тоже очень легкий и популярный способ, у которого есть свои правила:

1. Используй только качественные профессиональные ножницы, так как вся идея аккуратного погравнивая без них недостижима. Тупые грубые лезвия (прошу, только не кухонные или канцелярские!) ножниц будут не столько резать, сколько "зажевывать" и ломать стержни волос, и не избавлять от сечения, а провоцировать его.
2. Волосы нужно хорошо расчесать перед процедурой и прочесывать прядки во время стрижки. Ну и после, соответственно. Т.е расческа - ваш лучший друг.
3. Дальше уже дело сноровки. Например, делим волосы на две части - правую и левую. Одну можно убрать в хвост, вторую откинуть за спину и оставить оттуда по одной прядке для стрижки.
4. Скручиваем прядку и сразу видим наши раздвоенные концы волос. Ножницы аккуратно двигаются вдоль прядки и срезают поврежденные волоски поштучно. И так много раз проходимся по одной прядке, перелопачивая ее до посинения, пока не обнаружите все (ну, или почти все) секущиеся кончики. И далее по аналогии.

Сечение волос

2.4 Средства против сечения

Домашний рецепт:

Берем отвар ромашки – 150 мл; эфирное масло лаванды или иланг-иланг, апельсина (одно на выбор) – 4–5 капелек; льняное масло – 15 капель.

Соединяем компоненты, выливаем в любую бутылочку с дозатором-распылителем и хорошо взбалтываем перед применением. Обрабатываем волосы ежедневно утром и вечером.

Важно! Смесь храним в холодильнике, перед применением согреваем до комнатной температуры. Срок годности – неделя.



Togethair
repair
=1740р



Biologie
hydrasource
=750р



Lakme LAK- 2
=550р



Joico
Moisture
Recovery
=1750р

Профессиональные средства



OLLIN Professional Perfect
Hair Несмываемый
крем-спрей для волос
=450р



Крем-спрей для волос
15в1 Kapous Studio
Cream-Spray 15in1
=260р

Wild om Nollam lab
=720р



Бюджетные средства

Отрацивание

2.5 Салонные процедуры - стоит ли делать?

Я считаю, что нет. Так как такие процедуры как кератин, ботокс для волос и любые другие процедуры с применением термической обработки - дают ТОЛЬКО ВИЗУАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ. В последствии волосы могут начать обламываться и сечься ещё сильнее.

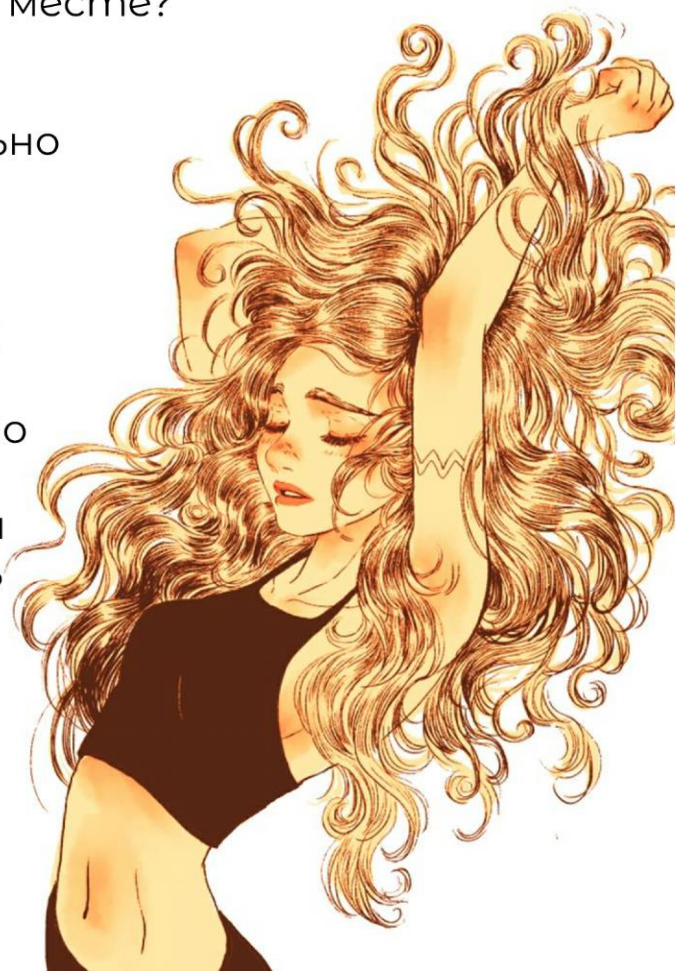
3.1 Существует ли "генетическая длина" ?

Генетической длины нет - это миф.

Генетически заложена только густота и структура волос. Многие зависят только от вашего ухода, терпения и правильной последовательности действий.

Так почему же длина волос стоит на месте?

Чаще всего это недостаточное увлажнение, питание, а следовательно ломкость и сечение волос. Сюда же можно добавить излишнюю потерю (выпадение) волос, в следствие чего, волосы дорастают до определенной длины и выпадают, а шевелюра незаметно редеет. Соответственно длина волос стоит на месте. Что делать? Укреплять корни, питать и увлажнять длину, восстанавливать структуру волос (если она была повреждена).



Отращивание

3.2 Этапы ухода при отращивании

Скажу сразу, отращивать волосы мы начинаем только после того, как устранили сечение/ломкость, нет сильного выпадения и организм полностью здоров изнутри. Если вы начнете стимулировать рост волос при выпадении – ситуация может усугубиться.

Стимулируем рост волос

Для стимуляции роста волос можно использовать специальные маски. Комплексное воздействие компонентов, которые содержатся в них, чаще всего согревают верхний слой кожи, вызывают усиленный приток крови к волосяным фолликулам, активизируют деление клеток, ускоряя рост волос и их густоту.

Маски лучше наносить на предварительно смоченные водой корни волос, или же после шампуня (после смыть маску теплой водой). После того, как нанесли маску по проборам, воспользуйтесь шапочкой для душа и полотенцем, чтобы создать тепловой эффект. Но если будет сильно жечь, то снимите их. Держите 15-20 минут.

Курс для стимуляции роста волос длится не больше 2-3 месяцев.

KORA
Крем-маска для
укрепления и
роста волос
=500р



Отращивание

Важно!

Рост локонов стимулируют многие продукты, в первую очередь это горчица и красный перец. Чаше они невыносимо жгут кожу, поэтому я советую отказываться от домашних процедур. Предпочтение лучше отдать профессиональным средствам, в которых соблюдены правильные пропорции компонентов.

Через курс применения специальных масок вы увидите, как на голове появились новые антенки, и вот тут важная задача – укрепить их.



Набор: DNC
Дрожжи г. роста
волос 100 г x2+
Биокомплекс
прот. выпад.
волос 15 мл
=300р



Compliment
Натуралис
Маска для
волос 3в1 с
перцем
=900р

Отращивание

Укрепление

Средства для укрепления, восстановления и усиления волос обычно содержат комбинацию масел и аминокислот. Они действуют на поверхность волоса: обволакивая ее, делают волос более гладким и прочным. Многие из них необходимо наносить на влажную кожу головы, после мытья, не смывая.



Sim SENSITIVE
SYSTEM 4
Climbazole
Scalp Tonic T
=600р



Weleda
Укрепляющий
тоник для
роста волос с
розмарином
=900р

Скрабирование кожи головы

Скраб для кожи головы - это действенное и эффективное средство против выпадения волос, перхоти и борьбы с жирностью волос у корней. Он позволяет максимально эффективно очистить кожу головы, укрепить корни, избавиться от токсинов. Скраб является мощным средством для стимуляции роста волос, ведь он усиливает кровообращение и питает корни.

Если у вас жирный тип кожи головы скрабируйте кожу головы 1 раз в 10-14 дней.

Если у вас нормальный и сухой тип кожи головы 1 раз в 14-20 дней.



Средство для очищения
кожи головы CP-1 - Head
Spa Scalp Scaler
=980р

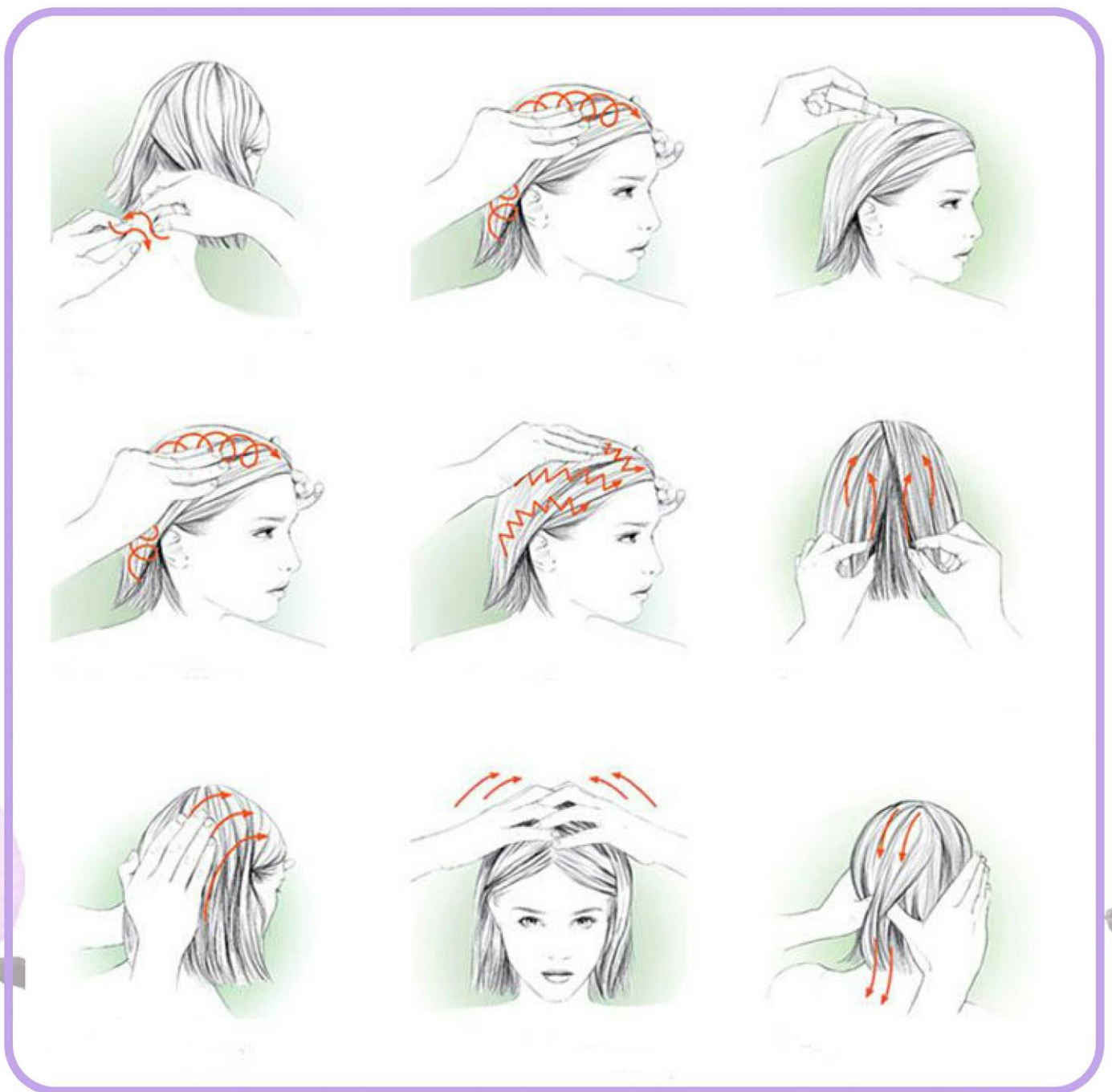


NATURA SIBERICA
Скраб для кожи
головы Облепиховый
=270р

Отрацивание

Массаж для роста волос

Начинать нужно ото лба, плавно двигаясь по линии роста волос, как будто что-то втирается в кожу. Заканчивать растирание следует в области шеи. Сила надавливания должна правильно рассчитываться, растирание не должно причинять боль и повреждать волосяную структуру.




Отращивание

Техника использования скраба:

1. Разделите мысленно голову на несколько проборов, начните с самого удобного для вас.
2. Смачиваем пробор водой.
3. Наносим скраб.
4. Массажирем.
5. Переходим к следующему пробору.
6. Не забывайте про макушку.
7. В конце делаем массаж всей головы.
8. После используем шампунь и привычный уход.

Важно знать! Волосы без стимуляции отрастают на 1,5-2 см за месяц. Если стимулировать волосы, то рост волос может увеличиваться до 3-5 см (всё индивидуально и зависит от личных особенностей).

Отращивая волосы, не стоит ждать быстрых результатов за несколько месяцев ухода и стимуляции роста волос. Это долгий и кропотливый процесс, для которого требуется время и терпение.



Милая, поздравляю!

Теперь твой багаж знаний по уходу за волосами пополнен, и я уверена, что они будут безумно благодарны тебе! Надеюсь, ты перечитаешь этот чек-лист несколько раз, ведь, знаю по себе, многое часто просто вылетает из головы.

Но знаешь, что я хочу тебе пожелать? Не ленись.

Я сама иногда пренебрегаю хорошим уходом. Ведь на это бывает много причин: много дел, мало времени, тороплюсь куда-то.

Скорее, тут вопрос твоего выбора. Мы ведь хотим красивые волосы? Значит, и парочку минут для волос найдём!)

Мне будет очень приятно, если ты напишешь о своих впечатлениях в Директ 🌸

Целуюобнимаю, Алия.

