

inst: marta_let



Гайд по волосам

Рада приветствовать тебя в моём новом гайде, посвященном красоте волос! Давай разбираться, как отрастить длинные, красивые и здоровые волосы.

Мы поговорим про типы волос, причины их выпадения, ломкости, тусклости, сухости и многое другое. Этот гайд будет полезен абсолютно каждой, даже если нет цели отрастить косу до пояса.

Основная идея пособия – качественная длина и здоровье волос изнутри. Современная экология, качество воды, наш темп жизни, необходимость использования укладочных средств и воздействие высоких температур сильно влияют на нашу шевелюру.

Поэтому, постараюсь интересно и простым языком поделиться всем тем, что знаю я. И, конечно же, поделюсь своими лайфхаками, секретами, любимыми средствами.

Кроме того, я подготовила для вас обзор расчёсок и техники (фены, плойки, утюжки).



Содержание

01	Типы волос	04
02	Выпадение: причины, решение, средства	07
03	Стимулируем рост: как его ускорить и отрастить длину... ..	15
04	Очищение и правила ухода	24
05	Зачем нужен ШГО	33
06	Питание и увлажнение: масла, несмывашки и сыворотки	34
07	Что убивает наши волосы или как свести к минимуму вред от утюжка и фена	43
08	Как солома: восстановление поврежденных волос, секущиеся кончики	45
09	Окрашенные волосы, тонкости ухода	50
10	Красивый блонд	52
11	Расчёски: зачем и какая нужна, обзор бюджетных и дорогих расчёсок	55
12	Обзор техники	59

01. ТИПЫ ВОЛОС

Давай разберём **4 типа волос**, чтобы в дальнейшем правильно выбирать средства по уходу и следовать нужным рекомендациям.

Нормальные волосы

Безусловно, самый предпочтительный тип волос. Они эластичны, блестят, легко поддаются укладке, имеется небольшое сечение кончиков. В уходе нормальный тип волос не привередлив, корни становятся жирными через 2-3 дня после мытья, электризуются изредка.

Жирные волосы

У жирных волос свои плюсы и минусы. Самый большой минус, что уже к вечеру или на следующее утро волосы становятся жирными. Зато, как правило, они практически не секутся и редко электризуются.

Сухие волосы

Тусклость, ломкость, сечение – спутники сухих волос. Кожа головы вырабатывает недостаточно кожного сала, обладательницы такого типа моют голову 1 раз в неделю. Этому типу необходимо усиленное питание и увлажнение. Фен и утюжок сильно ухудшают состояние шевелюры. Волосы часто электризуются, плохо поддаются укладке.

Комбинированные волосы

Наверное, самый популярный тип, где смешиваются разные признаки. Например, корни быстро становятся жирными, а кончики волос при этом сухие. Мытье головы происходит 2-3 раза в неделю, есть сечение и ломкость, а блеск только на верхней части головы – у корней.



Тип волос	Нормальные	Жирные	Сухие	Комбинированные
Периодичность мытья	Раз в 2-3 дня	Ежедневно	Раз в 5-7 дней	Раз в 2-3 дня
Корни волос	Корни становятся сальными на 3 день	Нуждаются в мытье уже в конце дня	Жирные лишь к 5-7 дню	Корни становятся сальными на 2-3 день
Сечение кончиков	Незначительно	Редко	Сильно: секутся и ломаются	Заметно секутся, признаки как у сухого типа
Блеск	Здоровый блеск волос	После мытья выраженный блеск волос, но быстро появляется жирный блеск у корней	Блеск несильный, часто волосы выглядят тусклыми и безжизненными	У корней здоровый блеск после мытья, но кончики волос тусклые
Электризация	Редко	Практически не бывает	Часто	Кончики электризуются часто
Принцип ухода	Мыть 2 раза в неделю, периодически делать маски. Окраска и термовоздействие допустимо, но в меру.	Стараться мыть голову через день, не злоупотреблять масками, чтобы не получить перепит на, итак, жирных волосах.	Мыть голову 1 раз в 5 дней, отдавать предпочтение увлажняющему шампуню. Увлажняющая маска используется постоянно. Химзавивка и прочие термовоздействия запрещены! Осветление волос крайне нежелательно. Регулярно состригать секущиеся кончики.	Мыть 2 раза в неделю. Допустимо пользоваться ШГО раз в 2-3 недели (у корней). Регулярно состригать секущиеся кончики.

02. ВЫПАДЕНИЕ: ПРИЧИНЫ, РЕШЕНИЕ, СРЕДСТВА

Иногда после мытья или расчёсывания можно ужаснуться количеству волос, которые остались в ванной или на расчёске. Но давайте разберёмся: действительно ли это выпадение и надо бить тревогу, уже в панике вызывая такси в клинику.

Справка:

абсолютно нормально терять в сутки от 50 до 100 волос, ведь они проживают свои фазы жизни. В зависимости от времени года, климата или различных воздействий число может незначительно меняться.

В среднем волос живет от 3 до 5-7 лет. После на его месте начинает расти новый, так что это никак не сказывается на густоте волос. Не пугайтесь, собирая волосы с расчёски, ведь за счёт механического воздействия вы всего лишь «помогли» волосу выпасть в данный момент.

Фазы жизни волос:

Жизненный цикл волоса проходит 4 стадии:

- **Анаген** – фаза роста (от 2 до 6-7 лет), в этой стадии состоит 85- 90% волос
- **Катаген** – фаза отмирания корня волоса (от 1 до 3 недель)
- **Телоген** – выпадение волоса и формирование нового корня (от 1 до 4 месяцев), 10-15% волос
- **Ранний анаген** – рост нового волоса

Давайте вернёмся к истинному выпадению и посмотрим признаки, при наличии которых стоит обратиться к специалисту по волосам – трихологу.

Признак №1

Проведём эксперимент: перед мытьем расчешите волосы (я всегда так делаю, это помогает волосам не путаться во время мытья еще больше).

Проведите привычное для вас мытье головы, используя шампунь и кондиционер. Затем аккуратно промокните волосы полотенцем и так же аккуратно проведите руками по волосам. В идеале на ладонях должно остаться не более 4-5 волосков.

Признак №2

Ищем молодые волоски. Разделите волосы на пробор и пригладьте их. Вы должны насчитать около 10-15 коротких волосков. Если их совсем нет, тоже обращаемся к трихологу.

Признак №3

Рассмотрите один из выпавших волосков. Если корень светлый и плотный, то волос находился в стадии анагена (активного роста). Если тонкий, то этот волос уже собирался выпадать. Не стоит путать обломавшийся волос. Например, длина твоих волос 50 см, а выпавший волос 20 см. Возможно, ты повредила волосы, и они стали ломкими.

При обнаружении выпавших волос с крепким и плотным корнем обращаемся к специалисту. Это может свидетельствовать о нарушении в работе организма. Только ни в коем случае не ставьте себе диагноз самостоятельно.

Признак №4

Присмотритесь, не стали ли пряди тоньше, а волос как будто прозрачнее. Соберите хвост и приглядитесь, не стал ли он тоньше. Это может быть звоночком, что волосы стали менее крепкими и здоровыми.

Причины выпадения волос

Одна из самых популярных причин – **железодефицит**. К сожалению, многие терапевты до сих пор смотрят в анализах крови только на уровень гемоглобина, не назначая дополнительного исследования.

Парадокс заключается в том, что у вас может быть нормальный уровень гемоглобина, но при этом **ферритин** будет ниже нормы!

Ферритин – это белковый комплекс, депо железа в нашем организме. Ферритин показывает уровень запаса железа в организме. Нормы показателей варьируются в зависимости от пола. В идеале цифра должна стремиться к 100.

Обязательно проверьте ферритин в своем организме, если имеются проблемы с волосами и ногтями, головные боли, депрессия и апатия. К сожалению, у большинства из нас показатели очень занижены.

Значительные отклонения в анализах, авитаминоз

Итак, при выпадении волос обсудите с врачом выявление в крови следующих показателей:

- Медь
- Селен
- Цинк
- Сывороточное железо
- Ферритин
- Кальций
- Трансферрин
- Витамин В12
- Витамин Д
- ТТГ
- Т3 св.
- Т4 св.
- АТ-ТГ
- АТ-ТПО

Вероятно, вам назначат и другие исследования. Важно доверять выбранному вами врачу, выявить истинную причину и довести лечение до конца.

Различные заболевания

Причина может скрываться и в сахарном диабете, и в гормональном сбое, и в анемии. Установить причину можно только с врачом.

Стресс

Помните поговорку: «все болезни от нервов»? Стресс действительно влияет на кровообращение. Бывает так, что стресс уже прошел, а последствия только начали проявляться. Не переживай, всё обязательно придёт в норму, нужно время. А ещё высыпаться, правильно питаться и не доводить себя.

Беременность и ГВ

Очень много вопросов про выпадение идёт от девочек, кто недавно стал мамами. Не стоит переживать, ваши волосяные луковицы обязательно восстановят обычный цикл. Вы переживаете и всплеск гормонов, и перестройку, и физический стресс. Не рвите на себе волосы, скоро гормоны придут в норму и выпадение остановится.

Внешние факторы

Постоянная укладка феном и утюжком, средства для укладки и другие погрешности в уходе также могут повлиять на густоту и качество волос. Давайте волосам отдых, а лучше откажитесь на время от любого воздействия высоких температур.

Приём лекарств

Если вы проходите курс лечения, прочитайте в аннотации про побочные эффекты. Если там указано про выпадение волос, не волнуйтесь. Основная проблема, из-за которой вы пьете это лекарство, первостепенна. Обсудите побочный эффект с лечащим врачом. Возможно, вам скорректируют дозировку или предложат аналог.

Недостаток белка и резкое похудение

Я неоднократно говорила про вред строгих диет, монодиет и отказ от белковой пищи. Ешьте яйца, белое мясо, рыбу. Веганы должны разнообразить рацион семенами чиа, орехами, бобовыми, киноа, овсянкой, тофу и другими соевыми продуктами.

Поймите, белок – главный строительный материал в нашем организме. И о каких крепких волосах и ногтях может идти речь, если вы делаете свой рацион скудным?

Средства от выпадения волос

Давай начнём с органики и поймём, какие экстракты в составе пойдут на пользу.

Алоэ – природный биостимулятор, богат витаминами В, С, Е, бета- каротином и провитамином А.

Крапива – обычная крапива часто используется во многих средствах для волос. Она придаёт им силу, блеск, нормализует работу сальных желез, помогает в борьбе с перхотью и зудом.

Ромашка – ромашка аптечная тоже часто встречается в составе и обычной, и лечебной косметики, она известна своими противовоспалительными и успокаивающими свойствами.

Лук – в луковом соке содержится много серы, средства с луковым соком улучшают кровообращение, успешно зарекомендовали себя в борьбе с выпадением и воспалениями.

Эфирные масла – розмарин, кипарис, лаванда, иланг-иланг и многие другие. Польза заключается в улучшении кровообращения, а соответственно питания кожи головы и восстановлении фолликулов.



Вот мой топ средств от выпадения волос:



1. Weleda – укрепляющий тоник с розмарином
(800 руб/270 грн)

2. Dickson Polipant Complex – ампулы
(1300 руб/450 грн)



3. Redken Cerafill Maximize – ампулы, обогащенные аргинином, омега-6, керамидами, витамином E
(1800 руб/600 грн)

4. L`Oreal Professionel Aminexil Advanced – сыворотка против выпадения волос
(2500 руб/830 грн)



5. Пантовигар – витаминный комплекс для волос и ногтей
(1500 руб/680 грн)

6. Аптечка Агафьи 7 ампул растительный комплекс для волос – бюджетные ампулы, в составе репейное масло, экстракт шиповника, крапивы, пшеницы, сок черной смородины
(200 руб/70 грн)



7. Репейная сыворотка – специальный несмываемый комплекс на основе репейного масла
(150 руб/50 грн)

8. Kaaral K05 – лосьон против выпадения волос
(2100 руб/700 грн)



Я не внесла в список **Эсвицин** – средство от выпадения волос. Долго читала исследования и просто отзывы, но чудесных изменений не увидела. Хотя это нашумевший лосьон-тоник, отзывы разные, большинство ставит пятёрку (стоит недорого – 150 руб).

03. СТИМУЛИРУЕМ РОСТ: КАК ЕГО УСКОРИТЬ И ОТРАСТИТЬ ДЛИНУ

Итак, что же влияет на скорость роста волос? Давай разбираться, как отрастить косу до пояса, рассмотрим проверенные средства и процедуры. Будет интересно 😊

Структура и наследственность

Лучше всего растут волосы азиатского типа: примерно на 1,5-2 см в месяц без особых усилий.

Меньше всего рост заметен на кудрявых волосах, хотя бы потому что волоски очень скручены. Зато обладательницы кучерявой шевелюры очень удивляют всех, когда выпрямляют волосы и одним моментом их волосы выглядят длиннее до 10-20 см!

На густоту и рост волос влияет не цвет, а структура и генетика. Это миф, что у темноволосых девушек волосы лучше, чем у блондинок или рыжих, и наоборот.

Сезон

Да, от сезона зависит и рост волос. В теплое время года рост активнее на 20-30%. Дело в том, что тепло улучшает кровообращение, а зимой от холода кровообращение замедляется. Особенно у тех, кто не носит головной убор.

Не буду мучать вас длинными научными текстами, поскольку в этом нет необходимости. В целом на рост волос влияют и те же факторы, что мы разобрали в главе про выпадение:

- Генетика
- Тип волос
- Возраст
- Гормональный фон
- Проблемы с щитовидкой
- Проблемы по гинекологии
- Анемия
- Авитаминоз
- Состояние нервной системы и стресс
- Сезон
- Приём медикаментов
- Питание
- Употребление алкоголя и курение
- Уход

В среднем волосы отрастают на 0,8-1,5 см за месяц. Но можно ускорить процесс, используя разные методы.

Давай сразу запомним, что стимулирование роста волос проводится **СТРОГО** курсом! В среднем курс длится от 1,5 до 2 месяцев. После чего делается перерыв на тот же период 1,5-2 месяца. Если пренебречь этим правилом, то вы увеличите количество выпавших волос.

Не верьте сказкам, что кто-то отрастил 10 см за один месяц. Стимуляция даст прибавку вашему привычному росту + 1,5-2 см. Это и так не мало! За 2 месяца вы сможете сделать волосы длиннее до 6-10 см, это будет очень заметно.

Я считаю, главное – это сохранить здоровье и силу волос, сделать их упругими и блестящими. Зачем вам длина 60 см, если 20 из них будут секущимися, ломкими и выглядеть как мочалка?

Действенные способы

1. Массаж головы

Самое бюджетное и очень эффективное средство! Я хочу начать именно с этого пункта, потому что массаж полезен, не приносит вреда и не вызывает аллергии. Подходит всем!

Массаж улучшает кровоток, в следствие чего волосяные фолликулы лучше питаются, а спящие – пробуждаются. Происходит укрепляющее воздействие на кожу головы, клетки обогащаются кислородом. Если будете регулярно делать самомассаж, то заметите, как улучшится качество волос и даже уменьшатся головные боли.

На влажных или сухих волосах делайте обычные круговые движение кончиками пальцев в течение 2-3 минут. Не надо сильно тереть, аккуратных движений достаточно для улучшения кровообращения!

2. Легендарная домашняя маска с горчицей

Идея в том, что горчичный порошок, смешанный с сахаром, начинает проявлять свои разогревающие свойства – печь кожу голову. Тем самым усиливается кровообращение и рост волос. Эту жгучую маску запрещено делать тем, у кого есть перхоть и другие проблемы с кожей головы. Маска сушит и не подходит людям с сухим типом волос! Важный момент: наносить полученную смесь надо только на кожу головы, а по длине волосы надо защитить маслом для волос.

Рецепт маски:

- 2 столовые ложки горчичного порошка;
- 1 желток;
- чайная ложка жидкого меда, если его нет – чайная ложка сахара (так горчица будет печь);
- 2-3 ст. ложки оливкового или репейного масла;
- 2 столовых ложки горячей воды.

Перемешиваем ингредиенты, наносим маску на кожу головы на 20-30 минут. Правильно использовать шапочку для душа или пищевую пленку, а сверху надеть старую шапку или полотенце. Затем смываем. Эффект будет заметен уже через 1,5 месяца, если делать маску регулярно 1-2 раза в неделю, в зависимости от типа волос.

3. Мятный тоник



Старое проверенное средство, которое стоит копейки! Нам понадобится настойка мяты (продается в аптеке, цена 30 руб или 10 грн).

Я использую пустую тару от использованных спреев. Смешиваем тоник с простой водой в пропорции 1:1. Если у вас 50 мл настойки, то добавляете 50 мл воды соответственно. Рекомендую сразу взять два пузырька с настойкой.

Используйте мятный тоник после мытья головы на влажные волосы. Средство распыляем на кожу головы и корни волос и делаем массаж. За счёт охлаждающего эффекта кровообращение тоже улучшается и уже через 1,5-2 месяца вы заметите много молодых волосков – «подшёрсток».



4. Перцовая маска для волос «Compliment Hot Therapy» или «Compliment Naturalis»

Маска с красным перцем оказывает очень сильный термоэффект, как будто пожар на голове. Вы можете выбирать и других производителей масок, в составе у которых есть красный перец.

Супер-эффект для улучшения кровообращения даёт массаж + перцовая маска. Массажуйте кожу головы в течение 3-5 минут, можно приобрести специальный массажер для кожи головы (FixPrice, Одна ціна).

Раньше в FixPrice и других магазинах легко было найти перцовую маску «Русское поле». Если вам попадётся на глаза, тоже смело берите, хорошая!

5. Никотиновая кислота

Бюджетное средство для активного роста волос.

Никотиновая кислота – это водорастворимый витамин, продается в любой аптеке в формате ампул. Если в вашей аптеке её не оказалось, то её просто уже раскупили. У «никотинки» много противопоказаний: читайте инструкцию и проведите тест на аллергию!

Для одного курса, рассчитанного на месяц, вам потребуется 2-3 упаковки.

Суть в том, что эта кислота расширяет сосуды и улучшает кровообращение. У многих волосы за курс отрастают на 3-4 см! Так же отмечается, что качество волос становится лучше, они выглядят более блестящими.

Используйте средство только на чистые волосы, втирая содержимое 1 ампулы в корни. Ампула вскрывается строго перед нанесением!

Обязательно сделайте перерыв на 2 месяца!



6. Репейное масло



Репейное масло подходит для всех типов волос, стоит недорого, продается во всех аптеках и гипермаркетах. Оно богато витаминами группы В, полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами А, С, Е, инулином и никотиновой кислотой.

Используйте масло перед мытьем головы. Слегка подогретое масло (около 40 градусов) наносим на сухие волосы и втираем в корни. Затем надеваем шапочку для душа или пленку, сверху полотенце или шапку. Держать масло надо около часа.

Мне ещё нравится репейное масло с добавлением касторового масла или гвоздики. Такие средства вы тоже без труда увидите на полках магазина.

7. Дарсонвализация

Использование прибора под названием «Дарсонваль» – физиотерапевтическая процедура, где происходит воздействие за счёт переменных импульсов высокочастотного тока. Прибор признан эффективным в борьбе с выпадением волос и стимуляцией роста.

Во время использования Дарсонваля слабые токовые разряды расширяют сосуды, происходит улучшение кровообращения и насыщение кислородом.

Но есть и минусы, например, ожоги, которые могут возникнуть при нарушении эксплуатации. А ещё ряд противопоказаний: купероз, новообразования, беременность и период ГВ, болезни крови, повышенная температура и другие.





8. Масло Бэй

Масло Бэй давно известно в борьбе с выпадением волос и слабым ростом. Регулярное использование вернёт блеск и здоровье тусклым и ломким волосам. Способ применения такой же, как у репейного масла: подогрели, нанесли, подержали и смыли.

Уверена, не знали про масло Бэй и масло Каяпут (про него расскажу уже в следующем пункте). Советую попробовать, вдруг это станет именно вашей палочкой-выручалочкой.

p.s. осторожно, у масла оочень странный аромат, но оно того стоит



9. Масло Каяпут

Это масло устраняет перхоть, успокаивает кожу, пробуждает спящие луковицы и стимулирует рост волос. Масло решает проблему излишней жирности волос, главное – не переборщить в момент нанесения. Помните, во всём нужна мера. Вылив за раз упаковку масла, вы не решите проблему. Способ применения снова тот же.



10. Дрожжи от DNC

Сухая дрожжевая маска, расфасованная в пакетики. На упаковке подробно расписан процесс приготовления маски, там нет ничего сложного. Стоимость около 150 рублей или 50 гривен, упаковка рассчитана на 2 применения, т.е. на месяц.

В составе маски дрожжи, обогащённые комплексом растительных компонентов. Запах во время процедуры, конечно, специфический, но его не остаётся на вымытых волосах. А сами волосы после этой маски очень пышные и блестящие. Используйте дрожжевую маску раз в 2 недели.

Как отрастить длину

Давай выделим главные правила:

- Сбалансированно питаться, обогащать рацион белковой пищей и аминокислотами.
- Стимулировать рост волос курсами и обязательно делать перерыв.
- Регулярно делать массаж головы.
- Если ещё не добавили в свой уход скраб для кожи головы, срочно исправить этот пункт.
- Отказаться от мытья горячей водой, это очень сушит и портит волосы, вымывая из них полезные вещества.
- Если ты намерена сильно отрастить волосы, то попрощайся с феном и утюжком на долгое время, это, пожалуй, 50% успеха.
- При крайней необходимости использования фена, плоек и т.д. обязательно использовать термозащиту.
- Увлажняйте и питайте волосы.
- Пользуйтесь маслами для волос.
- Не заворачивайте волосы в полотенце! Нельзя тереть их полотенцем и выжимать. Надо аккуратно промокнуть (возьмите для волос мягкое полотенце с коротким ворсом). Кстати, представляешь, какую нагрузку на луковицы ты создаешь, обмотав мокрую копну волос в полотенце? Конечно, потом можно обнаружить на расчёске волос больше, чем обычно.

- Нельзя ложиться спать с мокрой головой! Влажные волосы, особенно кончики, трутся о подушку, а потом торчат во все стороны, а вам захочется скорее взяться за утюжок.
- Расчёсывайтесь аккуратно! Не стоит расчёсывать мокрые волосы, используйте средства для облегчения расчесывания, купите себе хорошую расческу под свою структуру волос.
- Если есть секущиеся кончики, их надо отрезать, потому что никакая сыворотка не склеит их обратно. Но старайтесь ухаживать за волосами так, чтобы подравнивание происходило реже и просите «отрезать не более 2-3 см». Многие мастера убеждают, что надо отрезать 5-10 см (согласна, срез будет густой). Но, если равнять волосы 3-4 раза в год на 5-10 см, то посчитайте, на сколько увеличится длина. 12-20 см отрастили за год и столько же отрезали?



04. ОЧИЩЕНИЕ И ПРАВИЛА УХОДА

Правильное мытьё головы

Звучит странно, но многие допускают ошибки в этой, казалось бы, простой процедуре. Как часто мыть голову? Сколько шампуня нанести? Как не повредить волосы? Что за чем следует?

Да, плохо приучать волосы к ежедневному мытью, но при этом нельзя давать волосам загрязниться. Если ты обладательница жирного типа волос, не стоит ходить с грязной головой в попытках «переучить» свои волосы. От загрязнения, забитых сальным секретом пор на голове, волосы не будут дышать, а корни начнут страдать. Есть множество шампуней с пометкой «подходит для ежедневного применения», отдай предпочтение им.

Перед мытьём надо распутать колтуны, если они есть, слегка расчесать волосы, чтобы они не путались в процессе.

Существует миф, что горячая вода лучше очищает кожу от загрязнений. Но всё совсем наоборот: при высокой температуре воды кожа начинает выделять больше кожного сала. И на длину волос влияет не лучшим образом. Голову следует мыть теплой водой (38-45 градусов), смотрите, чтобы было комфортно.

Сколько шампуня наносить

Всё просто. Если моешь голову ежедневно, то нет смысла в двойном мытье. Если моешь голову 1-2 раза в неделю, смотри по ситуации. Иногда требуется помыть голову дважды.

Промывайте шампунем корни и кожу головы, а по длине будет достаточно той пены, что будет стекать.

Скрабы и пилинг

Больше всего сальных желез находится на голове. Это значит и очищать кожу головы надо как следует.

Представь, как забивается эта зона различными спреями и муссами, загрязнениями, пылью и т.д. Шампунь не в силах справиться со всеми загрязнениями в одиночестве, особенно у обладательниц жирной кожи.

Итак, скрабы и пилинги. В этих отшелушивающих средствах нет пенящихся компонентов, они бережно отшелушивают верхний слой эпидермиса, помогают коже насытиться кислородом, кроме того, это отличный массаж.

Внимательно читай инструкцию выбранного тобой средства: одни наносятся до мытья, другие – после.

С жирным типом волос можно использовать скраб и пилинг 1 раз в неделю, с нормальным – 1-2 раза в 2 недели, с сухим типом волос – 1 раз в месяц.

Кондиционер

Кондиционер оказывает поверхностное воздействие. Шампунь очищает, а кондиционер питает и защищает до следующего мытья, но не обеспечивает долговременную защиту, питание и увлажнение. Всё равно надо систематически использовать бальзамы и маски.

Чтобы эффект от кондиционера был лучше, наноси его на аккуратно отжатые чистые волосы, отступая от корней. Не держи средство больше, чем указано в инструкции.

Не стоит постоянно после мытья питать волосы масками, потому что можно получить перепит волос. Приобретите хороший кондиционер, особенно если моешь голову каждый день и через день.

Пара слов о резинках

Резинки – это удобство, особенно с длинными волосами и при занятиях спортом. Мы любим сделать пучок, хвостик, косичку... Старайтесь не делать тугие хвосты и отдайте предпочтение резинкам последнего поколения. Например, **Invisibobble** (у них много хороших аналогов, смотрите, чтобы они были сделаны из силикона, и не было видно швов). Форма телефонного шнура или спирали распределяет нагрузку и не путает волосы, как обычные резинки.



Топ кондиционеров для волос:

1. Davines Essential Haircare Momo 1850 руб/ 700 грн
Увлажняющий кондиционер, специальная серия для сухих волос с экстрактом дыни и минеральными солями. Так же в этой серии есть кондиционеры и для других типов волос.



2. KeraSys Repairing 400 руб/ 150 грн
Хорош составом: экстракт календулы, ромашки, масла грецкого ореха, комплекс кератинов. Кондиционер направлен на восстановление поврежденных и ломких волос.



3. Redken Color Extend Magnetics 2200 руб/ 750 грн
Безсульфатная серия известного производителя отлично подойдет тем, кто часто окрашивает волосы. После использования волосы становятся мягче и более живыми внешне и наощупь.



4. Londa Visible Repair 650 руб/ 230 грн
Как обещает производитель, это «скорая помощь» для безжизненных локонов. Этот кондиционер относится к профессиональному уходу, поэтому вы точно заметите положительный эффект и легкое расчесывание уже после первого применения.





5. Matrix Total Results Moisture Me Rich 750 руб/ 250 грн
Увлажняющий кондиционер от Matrix делает волосы послушными и гладкими, имеет легкий приятный аромат. Это средство не очень подходит обладательницам жестких и кудрявых волос.



6. Bed Head Calma Sutra, TIGI 1300 руб/ 450 грн
А вот этот кондиционер отлично подойдет девочкам с кудрявыми локонами! В состав входят масла бабассу и бразильского ореха. Это увлажняющий и одновременно очищающий кондиционер, хорошо устраняет спутанность и пушение.



7. Voltage Kharisma Absolute Repair 360 руб/ 130 грн
Средство обогащено аминокислотами, волосы после использования мягкие, хорошо расчёсываются, блестят. У кондиционера очень приятный аромат!



8. Lador Moisture Balancing Conditioner 800 руб/ 270 грн
У Lador очень много хороших продуктов. А сейчас я расскажу про этот кондиционер: не утяжеляет волосы, нет эффекта «прилизанности», в составе экстракт фрезии, розмарин, лаванда, экстракт бергамота. Хорошо подойдет волосам после окрашиваний, осветлений и других экспериментов.



9. CP-1 Bright Complex Intense 350 руб/ 120 грн
Я писала про этот бестселлер среди корейских кондиционеров в своем телеграм-канале. Волосы после него ухоженные, блестящие, хорошо расчесываются, имеют приятный запах. Активные компоненты: протеины и коллаген, так же в составе есть кокосовое масло, протеины шелка, экстракт лакричника. Тут или любовь-любовь или мимо.

К слову, так бывает со всеми средствами. И если на «отзовике» продукт набрал тысячу оценок «5», а все эксперты в модных журналах это подтверждают, именно тебе он может не подойти. Поэтому с дорогой косметикой лучше не рисковать и для начала купить мини-версию. Можно поделить покупку с подругой, кому-то из вас точно подойдет



10. Shiseido Tsubaki Volume 1200 руб/400 грн
Классный кондиционер с фруктово-цветочным запахом, после использования волосы реально блестят, становятся шелковистыми и мягкими, но не теряют в объёме!



11. CHI Argan Oil Conditioner 1500 руб/500 грн
Одно из последних крутых средств, что я пробовала! Волосы после него прям шёлковые, ухоженные, мягко расчёсываются. У кондиционера очень приятный аромат, консистенция густая. В общем, рекомендую!

Бальзам

Бальзамы, как и кондиционер, создают на волосах защитную плёнку, закрывает чешуйки после того, как шампунь раскрыл их, спасает волосы от ломкости, электризации и спутанности.

Бальзам питает лучше, чем кондиционер, содержит больше питательных элементов. У этого средства лучше питательные и увлажняющие свойства. Но, конечно, лидер по питанию и увлажнению – маска.

Топ бальзамов:



1. Indigo Style Proff Cream Balsam 150 руб/ 60 грн
Девочки, это бомба за такую цену! Можно смело брать литровую бутылку (она стоит около 350 руб или 130 грн). Аромат очень нежный и сладкий, как ванильно-кокосовое пирожное.
После использования волосы гладкие, хорошо расчесываются, менее ломкие.



2. Lador Wonder Balm 1000 руб/ 350 грн
Корейский бальзам для объёма и шелковистости волос устраняет сухость и помогает спутанным волосам. Так же бальзам защищает волосы от вредного воздействия фена, предотвращая ломкость.



3. Kapous Balsam двойного действия 400 руб/ 140 грн
У этого бальзама низкий pH 3.5, он поддерживает естественный гидробаланс, защищает волосы от пересыхания, облегчает расчесывание. Не стоит применять его чаще 1-2 раз в неделю. Попробуйте этот бальзам, после 1 применения заметите классный эффект, волосы становятся более живые и рассыпчатые.



4. Matrix Oil Wonders Oil Conditioner 2200 руб/ 710 грн
Бальзам идеально подойдет пересушенным волосам, основной компонент – аргановое масло – сделает волосы блестящими и увлажненными.



5. Paul Mitchell Instant Moisture Daily Treatment 4000 руб/ 1400 грн
Цена, конечно, высокая, но эта фирма одна из лидеров среди средств по уходу за волосами. В состав входят экстракт морских водорослей, органические масла, различные вытяжки из лекарственных растений. Средство предназначено для сухих и нормальных волос. Главный плюс, что эффект накапливается и сохраняется долгое время.



6. Revivor Bielita 150 руб/ 50 грн
Старый добрый бальзам белорусского производителя. В составе много масел, ланолин, алоэ, крапива, коллаген. Волосы после него струятся, очень хорошо расчесываются, объём волос не теряется.



Маска

Многие считают, что маска не нужна, если пользуешься бальзамом и кондиционером. Маска – это каникулы для ваших волос. Но пользоваться ей следует не чаще 1 раза в неделю.

Маска – это тяжёлая артиллерия, она проникает глубже и действует намного сильнее, чем кондиционер. Для лучшего эффекта надевайте шапочку для душа и шапку, отправляйтесь на 15-20 минут пить чай или кофе, пусть маска как следует впитается.

Говорят, маску лучше использовать между шампунем и бальзамом/кондиционером. Мне достаточно шампуня и маски.

Топ масок:



1. Compliment Oil Therapy 200 руб/ 70 грн
У банки большой объём 500 мл. Сама маска обеспечивает интенсивное питание за счет комплекса ценных масел, придаёт волосам упругость и блеск.

2. Маски от ФИТОкосметик «Густое масло для волос»
70 руб/ 25 грн

Девочки, не понимаю, в чем загадка: стоят, ну, очень дёшево, но питают волосы отлично! В ассортименте есть разные маски: «Дегтярная», «Репейная», «Крапивная», «Горчичная». Последняя мне прям очень понравилась. В неё входит липовый цвет и сок лимона.

В последнее время весь инстаграм говорит про эти маски и как усилить эффект от применения. Но помните, что этот способ улучшит применение любой маски: нанесли, замотали пленкой, надели сверху старую шапку и греем феном. Держать на волосах 30-40 минут. Поверьте, за эти деньги эффект просто огонь.



3. Kapous Magic Keratin 500 руб/ 180 грн

Маски с кератином отлично подходят поврежденным волосам, восстанавливают блеск и эластичность. В этой маске нет парфюмированных добавок. В состав входят протеины пшеницы и молекулы кератина. При использовании отступайте от корней.



4. «Коза-дереза» ФИТОкосметик 130 руб/ 45 грн

Ещё одна недорогая хорошая маска от ФИТОкосметик. В основе маски козье молоко, касторовое масло, репейное масло, кератин и эластин.



5. Natura Siberica Sauna & Spa 900 руб/ 350 грн

Для любителей органической косметики. Эта маска ухаживает и за кожей головы, питая луковицы. В состав вошли экстракты дальневосточных трав, репейное масло, экстракт ромашки.



6. Lebel Cosmetics Proedit Hair Treatment Bounce Fit

1500 руб/ 550 грн

Восстанавливающая маска, питает и увлажняет, предупреждает появление секущихся кончиков. Можно использовать ежедневно.



Перепит

Это важная информация,
обязательно прочитайте этот пункт.

«Перепит» – это перенасыщение волос уходом. В большинстве случаев это связано с действием силиконов, а иногда и с органическими компонентами. Простым языком: если переборщить с уходом и количеством средства, то всё это будет наслаиваться на волосах, а сами волосы перегружаться.

В итоге волосы становятся матовые, теряют объём, сбиваются в пряди, как сосульки. Перепит может привести к хрупкости волос. Вот такой парадокс, кажется, что уже напитала волосы всем, чем можно. А на деле – сильно «перепитала».

Что с этим делать? Периодически использовать ШГО.



05. ЗАЧЕМ НУЖЕН ШГО

ШГО – шампунь глубокого очищения. Мы пользуемся маслами, несмывашками, различными спреями, водопроводная вода не отличается мягкостью, бальзамы, кондиционеры – всё это создаёт на волосах плёнку. Волосы загрязняются и им нужно тщательное очищение.

ШГО смывает с волос хлорин и соли, подготавливает волосы к окрашиванию, возвращает к жизни, освежает их. Такой шампунь отлично смывает кожное сало и избыток силиконов, поэтому волосы могут оставаться чистыми на день-два дольше обычного. Не пугайтесь, ШГО моет волосы до скрипа, после его применения обязательно увлажняйте и питайте волосы, нанесите свою любимую маску.

Рекомендуется раз в 2 недели использовать шампунь глубокого очищения, а обладательницам сухих волос – 1 раз в месяц. Не нарушайте это правило или сильно навредите внешнему виду своих волос и можете пересушить кожу головы. Не подходит для ежедневного ухода!



06. ПИТАНИЕ И УВЛАЖНЕНИЕ: МАСЛА В УХОДЕ, НЕСМЫВАШКИ И СЫВОРОТКИ

Волосам безусловно нужно и питание, и увлажнение. Нельзя что-то исключать, при этом надо сохранять баланс. Нередко в уходе происходит ошибка в выборе стратегии. Кто-то вообще не разделяет понятия «питание» и «увлажнение», кто-то не может понять разницу. Давай смотреть.

Питание	Увлажнение
<p>Питание – наполняет волосы, делает их плотными, блестящими, упругими. Поэтому питание может утяжелять твою шевелюру и делать её более гладкой.</p>	<p>Увлажнение – это насыщение влагой, профилактика и устранение сухости.</p>
<p>Недостаток питания может проявляться тусклостью волос, они могут быть непослушными и не поддаваться укладке.</p>	<p>Признаки недостаточного увлажнения – это сухие волосы, ломкие кончики.</p>
<p>Цель питания: убрать тусклость, жёсткость, непослушность.</p>	<p>Цель увлажнения: вернуть баланс влаги, устранить сухость и ломкость.</p>
<p>Напитанные волосы плотные, тяжёлые.</p>	<p>Увлажнённые волосы более лёгкие, рассыпчатые, объёмные.</p>

Чтобы волосы выглядели на все 100, необходимо чередовать питание и увлажнение. Поэтому Ваш базовый набор по уходу за волосами должен состоять из хорошего шампуня, двух видов кондиционеров/бальзамов, 2 масок, спрея, масла или сыворотки для кончиков и мягкой расчёски, которая не будет травмировать волосы.

Масла

Масла обеспечивают питание и красоту нашим прядям за счёт своего богатого витаминно-минерального комплекса и незаменимых жирных кислот. Грамотное применение масел помогает защищать волосы от негативного воздействия окружающей среды: жары, холода, плохой экологии и т.д.

Масла делятся на базовые (жирные) и эфирные. Надо различать, как применять каждое из них, иначе можно свести на нет всю пользу этого природного сокровища.

Базовые масла получают путём холодного прессования, они содержат витаминно-минеральный комплекс, жирные кислоты. Их можно использовать самостоятельно и в качестве основы для масок. Они не растворяются в воде, поэтому для ополаскивания их не используют.

Базовые масла для волос:

- Масло авокадо
- Амарантовое масло
- Аргановое масло
- Репейное масло
- Касторовое масло
- Масло макадамии
- Кокосовое масло
- Миндальное масло
- Масло виноградных косточек
- Масло зародышей пшеницы
- Оливковое
- Ши
- Масло мурумуру
- Масло какао и другие

Сохраняйте себе для подсказки:

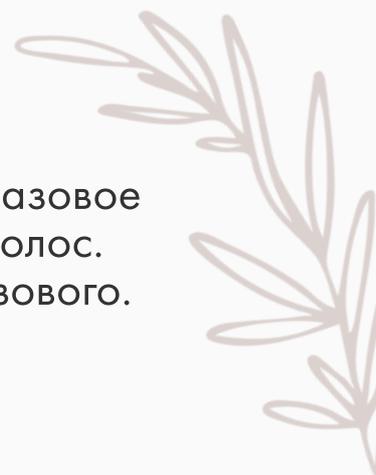
Выпадение	Касторовое, репейное, облепиховое, зародышей пшеницы, горчичное, льняное
Перхоть	Репейное, кокосовое, авокадо
Сухость и зуд	Ним, жожоба, абрикосовое
Сухие волосы	Оливковое, абрикосовое, виноградной косточки, конопляное, камелии, аргановое, какао, льняное
Жирные волосы	Кокосовое, жожоба, репейное, ши, грецкого ореха, макадами
Нормальные волосы	Кокосовое, миндальное, ши, оливковое, кунжутное, соевое, аргановое
Для роста	Репейное, касторовое, горчичное

Отмечу отдельно кокосовое масло: оно может сушить волосы!
И наносить его нужно ДО мытья.

Эфирные масла получают путем прессования, экстракции и дистилляции. Они имеют ярко выраженный аромат, расход в использовании минимальный, в чистом виде применяются редко.

Как применять:

Вариант 1: добавить несколько капель эфирного в базовое масло, используя полученную смесь, как маску для волос. Достаточно 3-4 капли эфирного масла на 1 ст. л. базового.



Вариант 2: добавить 3-5 капель в шампунь.

Вариант 3: после мытья головы с шампунем и кондиционером используйте ополаскиватель, который необходимо заранее приготовить. В отваре трав (например, ромашка или крапива) или просто в теплой воде разведите 10-12 капель эфирного масла.

Вариант 4: аромарасчёсывание. Здесь эфирное масло используется в чистом виде на чистые сухие волосы. Нанесите 2-3 капли на расчёску и аккуратно пройдитесь по волосам, начиная с кончиков.

Для наглядности для вас подготовлена табличка применения эфирных масел при различных проблемах:

Сухие и ломкие волосы	Шалфей, лаванда, розмарин, иланг-иланг, роза, апельсин, кедр, морковное семя, мирра
Повышенная жирность	Ромашка, календула, чайное дерево, грейпфрут, мята, кипарис, можжевельник, эвкалипт, бергамот, лопух, лаванда, сосна
Секущиеся концы	Сандал, ветивер, иланг-иланг, розовое дерево, герань, ромашка
Помощь от выпадения и для стимуляции и роста	Бэй, иланг-иланг, розмарин, шалфей, кедр, лаванда, вербена, мята
Нормальные волосы и кожа	Кедр, пачули, сандал, ромашка, розовое дерево, ветивер

«Несмывашки» для волос

Можно начать спорить, что нашим бабушкам хватало хозяйственного мыла, отвара ромашки и барсучьего жира, но тогда и экология, и питание, и вода отличались от наших современных данных. Плюс стоит отметить, что наши бабушки не мелировались, не делали ботокс, не пользовались утюжком. Я не вижу ничего плохого в комплексном уходе и считаю, что он должен быть в твоей ванной комнате.

Несмываемые средства очень удобны в уходе, здорово завершают домашний комплекс по уходу за волосами и помогают в увлажнении и питании.

После использования волосы выглядят ещё более здорово и красиво, не путаются и хорошо расчёсываются. Многие из этих средств заполняют пустые участки в структуре, «запечатывают» кончики, обладают SPF, создают защиту при укладке и других манипуляциях.

К несмываемым средствам относятся:

- Масла (базовые, эфирные, косметические. В последних есть химические добавки типа силикона; масла питают и защищают волосы)
- Спреи (для легкого расчёсывания, увлажнения, кондиционирования, утяжеляют волосы.)
- Крем (плотная текстура, выполняют функции увлажнения, питания и защиты)
- Сыворотки или серум (концентрированный состав, экспресс-уход, работает, как бальзам, кондиционер и маска)
- Флюиды (густая консистенция, наносят на кончики)
- Эликсиры и т.д.

Поделюсь списком любимых магазинных несмывашек. Правильное нанесение: от середины до кончиков. Я использую их последним этапом в уходе, растираю в ладонях 3-4 капли и распределяю на концах, иногда начинаю от середины (зависит от масла). Здесь главное не переборщить, чтобы не было эффекта грязной головы.

Топ масел



1. Moroccanoil Treatment Original – восстанавливающее масло для всех типов 1000 руб/350 грн

Популярное и действительно классное масло на основе масла арганового дерева с витаминами А, Е, F. Подходит для всех типов волос, облегчает расчёсывание, предотвращает сечение и ломкость. У масла очень приятный аромат ванили и каких-то специй, даже не знаю, как лучше описать. Чем-то напоминает Tobacco Vanille от Tom Ford.



2. Lador Premium Argan Oil 1100 руб/400 грн

Экологически чистое средство, делает волосы блестящими и послушными, защищает от вредного воздействия горячего воздуха фена. Впитывается достаточно быстро, хорошо распределяется по волосам.



3. Londa Professional VELVET OIL 800 руб/290 грн

Масло восстанавливает структуры волос без утяжеления, хорошо разглаживает. В состав входит аргановое масло и витамин Е.



4. Matrix Exquisite Oil Biolage 1000 руб/ 350 грн

Хороший состав: масло арганы, моринги, макадами. Масло отлично подойдет окрашенным волосам, поскольку сохраняет цвет и защищает кончики. Можно добавлять в вашу маску, тем самым усилив её эффект.



5. Разглаживающее масло Matrix Амазонская Мурумuru 1000 руб/ 350 грн

Идеально для кудрявых, вьющихся и непослушных волос. Очень классно пахнет, придаёт волосам блеск и объём. Мурумuru – редкое масло, оно лидер по содержанию витаминов А и Е.



6. Сухое масло для кончиков Levrana 400 руб/ 140 грн

Средство собрало в себе масла арганы, облепиховое, жожоба, репейное, брокколи, эфирные масла лаванды и шалфея. Разотрите в ладонях 2 капли и нанесите на кончики.



7. L`Oreal Elseve 6 масел 450 руб/ 150 грн

Достойное масло из масс-маркета, легко найти в любом косметическом магазине. Объём 100 мл, хватит надолго. У этого масла приятная текстура, волосы после нанесения шелковистые и блестящие.



8. HASK Keratin Protein 280 руб/ 90 грн

Какое же оно классное! Я очень люблю эффект средств с кератином в составе, эта маленькая упаковка точно подлежит затесту. Запах сладко-фруктовый, само масло бесцветное. В итоге волосы хорошо разглаживаются, не путаются, выглядят ухоженными. Есть минус: упаковки хватает на 1-1,5 месяца.

Топ спреев



1. Kapous Dual Renaissance 2 phase 400 руб/ 140 грн
И-де-аль-ный. Запах ненавязчивый, волосы не жирнит, освежает, увлажняет, облегчает расчёсывание. Для меня один из лучших спреев. Можно наносить на сухие и на влажные волосы. Продаётся в интернете или в профессиональных магазинах.



2. Ecolab Разглаживающее средство 470 руб/180 грн
Питает и укрепляет волосы, убирает пушистость, придаёт блеск. Очень хороший спрей с натуральным составом.



3. Shiseido Tsubaki Hair Water 1200 руб/400 грн
Цена завышена, но спрей очень хорошей и со своими задачами справляется. Волосы не электризуются, не путаются, хорошо расчёсываются и поддаются укладке. В косметических магазинах на Tsubaki и Shiseido периодически проходят распродажи. Рекомендую взять на пробу, если будет скидка.



4. Золотой шёлк Гиалурон + коллаген Oil-intensive
130 руб/50 грн
Дёшево и сердито как раз про этот спрей. Единственный минус – ярко выраженный аромат.



5. Concept увлажняющий двухфазный спрей
420 руб/140 грн
Не утяжеляет, не склеивает, хорошо увлажняет. Лёгкий, свежий, приятный спрей. От него точно не будет эффекта грязной головы.



6. CP-1 revitalizing hair mist Midnight Blue 650 руб/ 230 грн
Парфюмированный корейский спрей, пахнет свежестью и цветами, как будто мускусом и жасмином. Он двухфазный, то есть состоит из двух основ: масляной и водной. Увлажняет и разглаживает. Из-за присутствия масляной части в составе главное не переборщить и не наносить на верхнюю часть головы.



7. Salerm BioMarine 900 руб/320 грн

Глубоко увлажняет структуру волос, кондиционирует, препятствует спутыванию. В составе есть кератин, экстракт морских водорослей. Не перегружает волосы.



8. Matrix Moisture Me Rich 1000 руб/350 грн

Этот спрей лучше использовать в комплексе с шампунем и кондиционером из этой серии, тогда эффект будет в полной мере. Здесь цена, на мой взгляд, тоже очень завышена, хотя спрей хорошо питает и надолго увлажняет локоны. Matrix любят многие парикмахеры, но многим девушкам те же Estel или Karous подходят больше. Тут уже дело выбора и вкуса.



9. Estel Защита от солнца 320 руб/120 грн

Musthave на лето! Защищает от UV-лучей за счет создания микропленки, кроме того, увлажняет, бережно ухаживает, облегчает расчёсывание. Волосы после спрея мягкие, послушные, увлажнённые.



10. Indola увлажняющий спрей-кондиционер

500 руб/ 180 грн

Для сухих, нормальных, непослушных и вьющихся. Улучшают вид и состояния волос благодаря пантенолу, экстракту бамбука, гидролизованному пшеничному белку. Аромат нежный, пудренный. Мне нравится использовать метод нанесения средства на расчёску и проходить по торчащим волоскам.

07. ЧТО УБИВАЕТ НАШИ ВОЛОСЫ ИЛИ КАК СВЕСТИ К МИНИМУМУ ВРЕД ОТ УТЮЖКА И ФЕНА

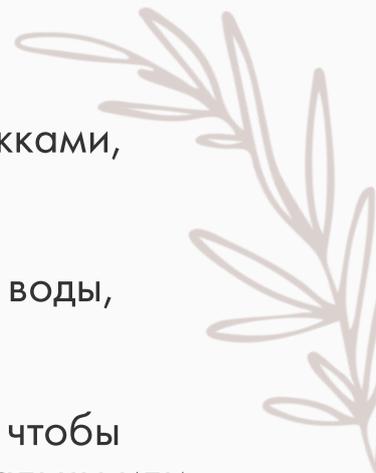
Любая горячая укладка наносит волосам вред. Волосы не ощущают высокую температуру и не могут дать сигнал: «нам плохо, выключи эту штуку». Даже «я быстренько пройдусь утюжком» тоже приносит ущерб.

Если необходимо пользоваться феном, утюжком и плойкой, ваша задача – пользоваться этим, как можно реже и давать волосам достойный уход.

Нельзя отрастить длинные, густые и блестящие волосы, если каждый день сушишь их феном, а потом ещё и выпрямляешь. Есть пара часов до выхода? Пусть голова высыхает естественным путем. Но это правило не работает перед сном, потому что ложиться спать с мокрыми волосами нельзя: привет, сечёные кончики!

Посмотрим на правила пользования феном и утюжками, чтобы свести вред к минимуму:

- А)** Перед сушкой волосы нужно отжать от избытка воды, аккуратно промокнуть полотенцем, не тереть!
- Б)** Расчёсывать мокрые волосы не желательно, но, чтобы подготовить их к сушке, аккуратно «расслои» их пальцы или возьми специальный гребень с редкими зубьями, очень медленно и аккуратно продвигайся от кончиков к корням.
- В)** Обязательно используй термозащиту.
- Г)** Никогда не выпрямляй влажные волосы.
- Д)** Ставь минимальную температуру на утюжке и плойке и старайся не проходиться по одной пряди дважды.



Е) Не ставь фен на самый горячий режим, поток воздуха должен идти от корней к кончикам, как бы приглаживая чешуйки.

Ж) 200 градусов – это зло. А после 210 ещё хуже. Не допускайте таких высоких температур. Представьте, что будет вся влага в волосе резко закипает и испаряется, конечно, волосы сжигаются и становятся сухими и ломкими.



08. КАК СОЛОМА: ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОВРЕЖДЕННЫХ ВОЛОС

Механизм повреждения примерно такой: сначала повреждается кутикулярный слой и происходит отслаивание. Потом оголяется кортесный слой. Волос теряет влагу, становится ломким, сухим и тусклым. Затем волосы начинают сильно сечься и обламываться.

Секущиеся кончики – один из главных признаков повреждённых волос. Это сигнал, что волосам не хватает питания и увлажнения. Возьмите небольшую прядь волос, рассмотрите кончики, скрутите прядь в жгут и оцените количество торчащих волосков.

Беспокоиться стоит, если много кончиков «раздвоено», расщеплено в нескольких местах, есть узелки и белые точки, то есть места перелома волоса. Обладательницы жирных волос реже всех встречаются с этой проблемой, помните, мы говорили об этом в начале?

Причины:

- Действие окружающей среды, перепад температур, смена климата, холод, жара
- Механическое повреждение
- Термическое повреждение
- Химическое повреждение
- Несбалансированное питание
- Различные заболевания

Факторы неправильного ухода это – частые окрашивания; частое использования фена, утюжка, плоек; частое и долгое расчёсывание волос. Секущиеся волосы так же появляются, если вы давно не стриглись и не равняли концы.

Что делать

1. Периодически ходить к парикмахеру. Следите, чтобы во время стрижки мастер не дёргал волосы (может быть дело в затупленных ножницах).
2. Правильно подбирайте уход, учитывая тип волос. Мы разбирали необходимый минимум: шампунь, кондиционеры, бальзамы, маски двух видов, несмываемые средства ухода, хорошие расчёски.
3. Не создавайте механические повреждения полотенцем, аккуратно промокните.
4. Откажитесь или сведите к минимуму термоприборы.
5. Последствия диеты начнут отражаться через 1-2 месяца, проанализируйте свой рацион за последнее время. Возьмите за правило постоянно принимать омегу-3 (мне нравится с iHerb).
6. Смените расчёску. Выбирайте из натуральных материалов, специальные силиконовые для поврежденных волос. Ниже мы рассмотрим хорошие расчёски для каждого типа волос.
7. Повреждённым волосам может помочь кератиновое восстановление (но не выпрямление).
8. Купите шёлковую наволочку. Шёлк противостоит трению, а значит ваши волосы не будут так травмироваться и электризоваться во время сна.

С уверенностью скажу, если для эксперимента на год убрать фен и выпрямитель, то ваши волосы очень изменятся в лучшую сторону и отрастут сильнее, потому что не будут ломаться, как раньше.

Сильно повреждённые волосы невозможно восстановить шампунями и бальзамами из масс-маркета, не ведитесь на рекламу. Тут на помощь приходят профессиональные средства и уход.

Первое проверенное мной средство – ампулы **Dickson Structur Fort**, предназначенные для восстановления сеченных и безжизненных волос. На «островках» в ТЦ ампулы можно приобрести поштучно. Я бы советовала взять 1 штуку на пробу, потому что цена за курс ампул около 1500-1700 руб или 500-650 грн. Немало, но структура волос улучшается, они меньше секутся и перестают быть пересушенными и тусклыми. Применять 1-2 раза в неделю, наносить после мытья, затем создаем «баню» (полиэтилен или шапочка для душа и сверху шапка).



Следующее средство – **Olaplex**, цена 2500-3000 руб или 800-1000 грн. Это специальный эликсир американского производителя для эффективного укрепления волос, компенсации механических и термических повреждений. Olaplex восстанавливает и усиливает дисульфидные связи (прочность, сила, эластичность), возвращает волосам блеск. Многие мастера делают Olaplex, как отдельную процедуру, но скорее всего это обойдется дороже.



Аналогичный продукт, но в 2 раза дешевле есть у **OLLIN** и называется X-plex, стоит 1100 руб или 400 грн. Содержит активный компонент Малефлекс. Суть та же: усиливает и образует дисульфидные связи, предотвращает сечение и ломкость. И Olaplex и другие «плексы» сегодня используют при окрашивании волос. Правда не все салоны в курсе о существовании таких средств.



И ещё хочу рассказать про **филлеры** для волос.

От англ. «fill» – заполнять. Филлеры проникают в структуру волоса, сглаживают чешуйки. В зависимости от состава наполняют прядь кератидами, кератином, аминокислотами, коллагеном, протеинами шёлка поэтому волосы выглядят как будто из салона.

Плюсы: регенерация на клеточном уровне, красивый и здоровый блеск, эластичность и мягкость волос, защита от воздействий.

Минус: кому-то некогда держать средство 20-30 минут после мытья, результат держится 1-2 помывки.



2 лидера среди филлеров – **Lador** и **CP-1**. Оба корейского производства, оба бестселлера продаж. Купить можно через интернет или в магазинах корейской косметики.



Давайте разберем преимущества каждого, и вы решите, какой подходит именно вам.

Lador	CP-1
<p>Основные компоненты: коллаген, протеины шёлка, аминокислоты, кератин и керамиды.</p>	<p>Основные компоненты: пантенол, кератин, эластин, гидролизованный шёлк, керамиды.</p>
<p>Больше подходит сухим, ломким, тонким волосам.</p>	<p>Больше подходит для густых, тяжёлых волос.</p>
<p>Результат: эффект ламинирования, волосы гладкие, наполненные, приятно пахнут.</p>	<p>Результат: Волосы объёмные, лёгкие, блестят и приятные на ощупь.</p>
<p>Цена: 130 руб/45 грн</p>	<p>Цена: 110 руб/39 грн</p>



Есть ещё один филлер **«Золотой шёлк с цветочным маслом монои и арганы»**. Он бюджетный, стоит 180 руб или 60 грн. Продаётся в косметических магазинах, некоторых гипермаркетах и через интернет.

По консистенции напоминает масляную сыворотку, не липкий, имеет выраженный аромат. Отличие это филлера от корейских, что он относится к несмывашкам. Очень удобно для тех, кто постоянно спешит. После применения волосы мягкие и увлажненные, блестят, отлично расчёсываются.



09. ОКРАШЕННЫЕ ВОЛОСЫ, ТОНКОСТИ УХОДА

Окрашенным волосам нужен ещё больший уход, чтобы они дольше оставались яркими, блестящими и здоровыми. Уход предполагает не только качественную косметику по уходу, но и:

- Регулярное посещение колориста для чистки и поддержания цвета;
- Красьте волосы с «плексами» (например, Olaplex);
- Обработка специальными бальзамами и масками по типу волос;
- Подравнивание кончиков (после химического воздействия структура волос нарушается, на кончиках это особо заметно);
- Использование в повседневном уходе средств для окрашенных волос;
- Обязательная защита волос от UV-излучения, на лето выбирайте спреи и несмывашки с SPF;
- Максимальный отказ от утюжка и плойки.

- Мыть голову в ближайшие 48 часов после окрашивания. В идеале чешуйчатому слою волос требуется 48-72 часа, чтобы запечатать краску внутри;
- Самостоятельно перекрашивать цвет. Во-первых, рискуете позеленеть, порыжеть, покраснеть и т.д. Плюс многие краски из масс-маркета имеют ужасный состав и дешевый оттенок на финише. Доверьте качественное окрашивание специалисту. Но поддерживать оттенок вы можете и дома, ваш мастер посоветует вам специальный уход и шампуни;
- Мыть волосы горячей водой;
- Красить волосы слишком часто.

Последний совет легко привести в действие, 80% колористов предложат вам airtouch или растяжку, чтобы ваш родной цвет имел плавный переход в окрашенный. Знаю многих девочек с блондом, кто делает окрашивание раз в 6-12 месяцев.

А тонировку надо делать обязательно!

Тонирование – облегчённый вариант окрашивания. Красящие вещества не проникают внутрь волоса, а создают пленку на поверхности, заполняя пустые участки в структуре. За счёт этого волосы не истощаются, а наоборот уплотняются. Например, в тонирующих красителях Redken нет аммиака, и они на порядок выше красок масс-маркета.

Лучшие фирмы для окрашивания и тонировки сегодня это – **Redken, Keune, Matrix, Kapous, Wella, Estel, Igora (Schwarzkopf), Selective, Materia, L`Oreal.**

10. КРАСИВЫЙ БЛОНД

Обесцвечивание – химический процесс полного или частичного удаления пигмента волос, где используются средства на основе аммиака и перекиси водорода. Сегодня мастера используют специальный порошок. Само обесцвечивание является промежуточным этапом в окрашивании. Затем происходит тонировка, и получаются разные оттенки блонда.

Осветление – менее интенсивный процесс по сравнению с обесцвечиванием. Здесь волос осветляется до 4 тонов, а в обесцвечивании до 7-8.

Спецблонды или осветляющие красители – продукты с повышенным процентом окислителя 9 или 12%. Считается, что осветляющая краска мягче воздействует на структуру, но она подходит только неокрашенным волосам (отросшим корням или натуральным прядям).

Для избавления от тёмного пигмента действующее вещество проникает глубоко в волос, происходит окисление. Именно поэтому я советую становиться блондинкой только в салоне!

Грамотный мастер всегда сначала делает тест-прядь, проверяя состояние волос и их реакцию. Если этого не сделать, есть риск, что волос «сварится» и просто отвалится! Я знаю много случаев, когда мастера брались «вывести из черного за 1 сеанс», а заканчивалось это стрижкой клиентки под мальчика.

Вернемся к разговору про плексы и бондинг. **Бондинг** – процедура укрепления и восстановления волос, защита дисульфидных связей при окрашивании и предотвращение серьёзного повреждения локонов. Бондинг можно делать и без окрашивания, это хороший уход для всех волос.

Бондинг проходит в 3 этапа:

- На сухие волосы наносится концентрат
- Сверху на концентрат наносится специальный бальзам, улучшающий эффект
- По истечении времени состав смывают и наносят кондиционер с керамидами.

Прежде чем переходить на белую сторону, оцените состояние волос. Для сухих и поврежденных это желание лучше придержать. Потому что обесцвечивание довольно грубая процедура. До окрашивания используйте бессульфатные шампуни, сократите использование средств со спиртом в составе и откажитесь от стайлинга.

Блонд – это дорого. Хорошее окрашивание стоит немало. А также надо пользоваться профессиональным уходом.

Обесцвеченные волосы становятся пористее, быстро впитывают и быстро теряют влагу. Кератиновая структура также повреждается, поэтому в арсенале нужны продукты для закрытия кутикулы.

Другая ситуация: те, кто решил отрастить цвет, перестают ходить в салон, в надежде, что свой отрастающий цвет волос вернёт ситуацию в нужное русло. Но это неграмотный подход. Если у вас есть осветлённые волосы, то раз в 6-8 недель надо обязательно делать тонировку. Тонировка заполняет пустоты и делает волос плотнее, бонусом освежается оттенок.

Фиолетовый шампунь – это продукт, который помогает не стать цыплёнком. Из названия понятно, что шампунь богат фиолетовым пигментом – нейтрализатором желтизны. Если вы осветляете волосы, без него не обойтись.

Шампунь наносится на влажные волосы после мытья и держится от 2 до 10 минут (у каждого производителя указано время в инструкции). Так как этот продукт сушит волосы, после него обязательно используйте маску или бальзам. Шампунь достаточно использовать раз в 1-2 недели, и ваши волосы будут красивого оттенка.

Присмотритесь к **TIGI Bed Head Dumb Blonde, Schwarzkopf Bonacure Silver Shampoo, Concept Blonde Anti-yellow, Белита-М Hot colors go blonder.** Достойная маска **Prima Blond** от Estel.



11. РАСЧЁСКИ: ЗАЧЕМ И КАКАЯ НУЖНА, ОБЗОР БЮДЖЕТНЫХ И ДОРОГИХ РАСЧЁСОК

Расчёску выбираем, отталкиваясь от структуры волос, чтобы она была комфортной в использовании, эффекта, которого хотим достичь, нетравматичности. Расчёски разделяются по форме, функционалу и материалу.

По материалу:

- Пластиковые
- Деревянные
- Металлические
- Силиконовые
- Костяные
- Керамические
- Из натуральной щетины и т.д.

Какую выбрать именно мне:

- Для густых, пышных кудрявых – комбинированные расчёски с зубцами разной длины
- Тонким, редким, вьющимся – мягкая массажная щётка с натуральной щетиной, от металлических надо отказаться
- Жирным волосам – деревянная
- Кудрявым или ломким – гребни с широко расставленными зубьями

Расчёски для укладки:

- Брашинг – круглая щётка, диаметр бывает разный. При сушке феном вытягивает и укладывает волосы
- Полукруглая – подходит для укладки чёлки и концов
- Узкий гребень – для создания идеальных проборов
- Скелетная – для создания объёма

На что обращать внимание при покупке:

- Щупаем кончики зубцов: колючие и жесткие могут травмировать кожу и структуру волос
- У деревянной расчёски не должно быть сколов, иначе будет рвать волосы
- Оцените качество расчёски: не должно быть следов клея, расчёска должна быть качественной и чистой
- При выборе расчёски с натуральной щетиной, убедитесь, что это не синтетика. Предпочтение отдаем щетине кабана.
- Помни, что пластик электризует волосы.

Лучшие расчёски

1. Salon Elite Tangle Teezer

1400 руб/480 грн

Мягкая, не выдергивает и не рвёт волосы, хорошо подходит для массажа, распутывания волос, распределения маски, мусса, геля.



2. Bamboo Clarette

1200 руб/400 грн

Щётка с щетиной кабана и массажными зубьями, полирует волос, снимает электризацию. За счёт комбинации щетина-зубья подойдет и для густых волос.



3. Eye Candy Rainbow Volume S Brush на Aliexpress 2,5\$

Корейская расчёска, снимающая электризацию, мягко и аккуратно распутывает волосы. Подойдет тонким и не очень длинным волосам.



4. Tangle Teezer The Wet Detangler 1200 руб/400 грн

Идеальная расчёска, которая хорошо прочесывает, распутывает и не травмирует волосы и кожу головы. Служит долго.



5. Moroccanoil Ceramic +ION 35

1400 руб/480 грн
Лучшая расчёска для брашинга.
Основание расчёски керамическое, щетина из нейлона.



6. The Wet Brush Original Detangler

1000 руб/ 350 грн

Основная задача этой расчёски – бережное распутывание и расчёсывание. Она не травмирует кожу и волосы, очень хорошо массирует и улучшает микроциркуляцию. Зубчики мягкие, на концах специальные шарики, за счёт которых и происходит хороший массаж. Не электризует волосы. Бонусом – интересные дизайны. Сейчас The Wet стал главным конкурентом Tangle Teezer.



7. I love my hair «Русалочка»

550 руб/190 грн

У этой аккуратной расчёски нейлоновая щетина разной длины: длинные щетинки распутывают волосы, а короткие массируют кожу. Волосы расчесываются мягко, не травмируются.



8. Janeke Superbrush The Original Italian Patent

550 руб/190 грн

Для любителей пластиковых щёток. Эта расчёска итальянского бренда выполнена из высококачественного пластика, предназначена для распутывания, расчёсывания и массажа. Фишка расчёски – отверстия в форме улья, при сушке феном воздух распределяется равномерно и быстро.



Обязательно ухаживайте за расчёской, помните, что это средство для индивидуального ухода. Периодически её нужно мыть, чтобы не скапливались остатки себума и прочие загрязнения. Если зубчики повредились, замените расчёску.

12. ОБЗОР ТЕХНИКИ

Конечно, я пользуюсь феном и плойкой, но никогда не забываю про термозащиту. И прекрасно понимаю, что тот же фен нужен в доме, особенно, если спешишь и надо вымыть и высушить голову. Я подготовила для вас обзор хорошей техники разных ценовых категорий и расскажу, чем пользуюсь сама.

У меня выпрямитель **Philips HPS930**, цена примерно 6000 руб или 2000 грн. У него «плавающие» пластины из титана, они более гладкие, чем керамика, поэтому трение ещё меньше. Есть функция ионизации (отрицательно заряженные ионы предотвращают статическое электричество и способствуют закрытию чешуек). Нагревается за 10-15 секунд, температура регулируется + есть технология, предотвращающая нагрев больше 200 градусов.



Фен у меня **Coifin Korto A6**, цена примерно 4200 рублей или 1200 грн. К плюсам отнесу вес, качество и удобство. Конечно же регулируется нагрев, мощность тоже очень хорошая! Знаю, что многие парикмахеры используют фены этой фирмы. В целом девочкам с длинными волосам советую брать профессиональный фен, он сможет создать объём при укладке, а сушка будет быстрее.



Среди своих подруг и знакомых блогеров часто слышу положительные отзывы про **Dyson Supersonic**. Цена удовольствия, конечно, приличная – 32 000 руб или 11 000 грн, это самый дорогой фен. Производитель обещает, что фен сушит волос без экстремальных температур, не повреждая их. У фена 4 уровня нагрева: 28, 60, 80 и 100 градусов, поэтому, при использовании термозащиты, вред действительно минимален. Фишка в технологии Air Multiplier, т. е. в высокоскоростном воздушном потоке.

Сравнивая с моим феном, по параметрам разница не сказать, что колоссальная (далее небольшая сравнительная таблица). Dyson менее шумный, для кого-то это важно. Будьте осторожны, много мошенников и подделок.

Rowenta Infini Pro 2200 CV

8730 – ещё один достойный фен для профессиональной укладки дома с функцией ионизации. Немного уступает первым Dyson и Coifin, но кто-то любит его не один год. Фен мощный, сушит волосы быстро. Цена 4000 руб или 1350 грн.



	Dyson	Coifin	Rowenta
Вес	630 г	590 г	600 г
Шнур	2.7 м	2.8 м	1.8 м
Мощность	1600 Вт	2400 Вт	2200 Вт
Режимы	4	4	3
Профессиональный фен	да	да	да
Скорости воздушного потока	3	2	2
Ионизация	есть	нет	есть
Холодный воздух	есть	есть	есть
Петля для подвешивания	есть	есть	есть

Вернёмся к выпрямителям. Главные критерии при выборе утюжка это:

- Материал (лучше выбирать титановые, турмалиновые или нанокерамические пластины);
- Ширина пластин (для тонких волос подойдет стандартный утюжок 9*2,5 см, а густым и длинным лучше брать пошире, например, от 4 см);
- Температурный режим (берите утюжок, где можно выставить температуру, а не который жарит волосы на 220 градусах по умолчанию);
- Отказаться от утюжков с металлическими пластинами.

Температура во время использования: 140-150 для тонких волос и жидких волос, 150-170 для нормальных, 170 и выше для жестких, густых, кудрявых.

Топ выпрямителей

1. BaByliss BAB2073E 5000 руб/1700 грн

Отличное титанокерамическое покрытие пластин не цепляет пряди, тепло распределяет равномерно. Технология по максимуму защищает волосы. Температура настраивается от 150 до 230.



2. GA.MA Starlight Tourmaline Ion 4500 руб/1500 грн

В своей ценовой категории один из лучших и наиболее продуманных утюжков: длинный шнур, качественная конструкция, функция ионизации, и, конечно же, турмалиновое покрытие, способное облегчить процесс укладки и не так сильно травмировать волос.



3. Rowenta Premium Care Liss&Curl SF7660

5000 руб/1700 грн

Утюжок с широкими пластинами 4,5 см, температура регулируется от 140 до 230 градусов. Покрытие – стеклокерамика, хороший материал для выпрямителя, но берегите его от ударов и падения. Этот прибор хорошо подойдет секущимся и поврежденным волосам.



4. Remington S7300 3000 руб/1000 грн

Достойный и недорогой выпрямитель с керамическими пластинами. Температура, разумеется, регулируется, нагревается за 20 секунд.



5. Polaris PHS 2405K 1200 руб/400 грн

А вот самый бюджетный вариант в топе! За свою цену достойная плойка: есть кнопки, которые ступенчато регулируют нагрев от 150 до 230 градусов, нагревается быстро, пластины керамические и с «плавающим» механизмом, т.е. волосы не будут зажиматься и рваться.



Инфракрасный утюжок

Относительно новый инструмент для здоровых волос. Инфракрасный утюжок восстанавливает волосы за счёт молекулирования. Внешне не отличается от выпрямителя, но одна пластина передает инфракрасное излучение, вторая – ультразвук. Одновременное действие ИК-лучей и УЗ-вибраций обеспечивает лучшую эффективность средств для восстановления.

Утюжок предназначен для тех, кто любит окрашивания, у кого секутся и ломаются волосы и т.д.

Суть в том, что за счет излучения молекулы ухаживающих средств превращаются в пар, полезные компоненты запечатываются и происходит восстановление.

Лидеры среди приборов – **Molecule Professional, HairOnRedCare, UkiSonic**. Цены начинаются от 3000 руб или 1000 грн.

Процедура не требует особых навыков, вы сможете ухаживать за волосами дома. Главное – выбрать качественное и подходящее косметическое средство. Чтобы эффект оправдал потраченные деньги, проконсультируйтесь с мастером по волосам, он так же подскажет, что из средств подойдет именно вам.



Напоследок

Я постаралась поделиться своими знаниями и любимыми средствами, надеюсь, тебе было интересно и полезно. Если ты будешь соблюдать несложные правила, то скоро твои волосы станут лучше, длиннее, более блестящими!

Помните, что всё взаимосвязано: здоровые волосы – это красота, а красота волос – признак здоровья! Буду рада, спустя время, получить от вас коллаж изменений. Успехов! 😊

