



**Базовые принципы ухода за волосами
или как отрастить из
МОЧАЛКИ ГРИВУ ДО ПОЯСА ?!**



В этом чек-листе будут собраны самые важные и базовые принципы ухода за волосами.

Как правильно ухаживать за волосами? Как отрастить красивые и здоровые волосы? Как определить свой тип волос? Что должно входить в базовый уход за волосами? Бюджетные средства и аналоги дорогим стимуляторам роста волос? Все ответы ты найдешь здесь!

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ ТИП ВОЛОС?

Сухие

- Остаются чистыми по 5-6 дней. У них отсутствует блеск, а кончики ломаются и секутся.
- Легко электризуются. Кончики путаются и "хрустят"

Жирные

- На следующий день после мытья причёска выглядит грязной. Кончики почти не секутся.
- Волосы быстро становятся тяжелыми, приобретают некрасивый сальный блеск.

Норм.

- Волосы становятся жирными примерно на третий день после мытья. Кончики бывают суховатыми, но секутся редко. После мытья нет ощущения стянутой кожи. Иногда электризуются, хорошо лежат без укладки.

Комби

- Кончики сухие и посечённые, но у корней волосы становятся жирными уже на второй день. Локоны приобретают сальный блеск по всей длине на 3 день после мытья. Концы сильно электризуются и пушатся.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ШАМПУНЬ?

Для жирной кожи

Мягкий шампунь для частого использования, не вызывающий раздражение. Можно применять моющие средства для чувствительной кожи и увеличения объёма волос.

Активные ингредиенты: календула, розмарин, глина, ментол, цитрусовые.

Для чувствительного типа кожи

Мягкий шампунь с пометкой «для бережного ухода», с нейтральным уровнем pH, который будет очищать и увлажнять кожу. В таком шампуне должны быть успокаивающие ингредиенты: ромашка, мята, мелисса, валериана. Стоит избегать агрессивных компонентов и добавок: жгучий перец, чеснок, репей, горчица.

Для сухого типа кожи

В этом случае нужно остановить свой выбор на увлажняющем шампуне с различными растительными, питательными и витаминными добавками: мёд, эфирные масла, миндальное и оливковое масла.

Для комбинированного типа

Необходимо комбинировать средства, причем как до мытья, так и после него. Применять шампунь-пилинг и шампунь для чувствительной кожи или специальное лечебное средство от перхоти и маску, контролирующую работу сальных желез.

Для нормального типа

Без содержания жёстких очищающих ингредиентов и излишне питательных добавок. Для нормального типа кожи подойдёт шампунь с уровнем кислотности 4,5-5,5 PH, нейтральный, имеющий сбалансированный состав.

УРОВЕНЬ ПОРИСТОСТИ ВОЛОС

Низкий

- Волос полностью защищён от негативного эффекта влаги, поскольку чешуйки волоса плотно прилегают друг к другу и не дают молекулам воды попасть внутрь. У таких волос наибольшая устойчивость к окраске и укладке.

Средний

- Такой пористостью обладают вьющиеся от природы волосы или прямые волосы, за которыми неправильно ухаживали (к примеру, пользовались утюжком без термозащиты), такие волосы слегка вьются после того, как помыли и высушили голову.

Высокий

- Волосы с повышенной пористостью из-за открытых чешуек быстро впитывают воду (причем очень много), которая испаряется в порах и делает волосы более подверженными к повреждениям, очень сухими и приводит к сечению кончиков и ломкости.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ УРОВЕНЬ ПОРИСТОСТИ ВОЛОС?

Низкая пористость

- Несколько волосин помещают в высокий стакан с тёплой водой. При этом засекается 1 минута и отслеживается, насколько быстро волос набрал воду и утонул. Волосы с низкой пористостью слегка погружаются в воду или остаются на поверхности воды в течение 1 минуты и даже дольше.

Нормальная пористость

- Волосы со средней пористостью тонут медленно и тем дольше погружаются, чем плотнее закрыты чешуйки..

Высокая пористость

- Пористые волосы сразу же набирают воду и тонут

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ, ИСХОДЯ ИЗ ИХ ПОРИСТОСТИ

Низкопористые волосы

- Максимально лёгкий уход, так как такие волосы очень легко перепитать. Предпочтение стоит отдавать в сторону увлажнения волос, однако, это не значит что питания не должно быть совсем. По соотношению увлажнения к питанию, увлажняющих средств и процедур должно быть больше..

Волосы средней пористости

- Питать и увлажнять волосы нужно в равных количествах. Допускается использование средств с содержанием кератина и протеина не более 1-2 раз в неделю для того, чтобы не перегрузить волосы.

Пористые волосы

- Использовать многослойный уход, состоящий из питательной/увлажняющей или восстанавливающей маски, за которой будет нанесён кондиционер, после обязательно увлажняющий, несмываемый спрей и/или крем-маска, на концы наносится масло-флюид.

УВЛАЖНЕНИЕ И ПИТАНИЕ - В ЧЁМ РАЗНИЦА?

Увлажнение

- Дефицит увлажнения волос - сухие волосы и хруст на концах волос. Увлажнение наполняет волосы влагой и устраняет сухость. В составе косметических средств должны присутствовать: д-пантенол, глицерин, гиалуроновая кислота, эластин, лецитин, морской коллаген, экстракт алоэ.

Питание

- Дефицит питания волос - волосы жёсткие, неприятные на ощупь, тусклые, плохо поддаются укладке, пушатся в разные стороны. Питание делает волосы более плотными, упругими, гладкими, напитанными. Компоненты, которые должны присутствовать в составе: кератин, протеины, керамиды, коллаген, аланин.

БАЗОВЫЙ УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Шампунь

- Главная задача шампуня - очистить кожу головы и волосы от стайлинговых средств. Выбирая шампунь, руководствуйтесь в первую очередь состоянием кожи головы. Шампунь выбирается по типу кожи головы!

Кондиционер и бальзам

- Выбираем отталкиваясь от той проблемы с волосами, которую вы нужно решить. Для тонких волос, кондиционер для объёма, для окрашенных - для окрашенных волос, если поврежденные - восстанавливающий, сухие - увлажняющий. Бальзам для питания и увлажнения волос, кондиционер для гладкости, блеска и защиты.

Маска

- Маски также подбираются по типу ваших волос. Делать маски не рекомендуется чаще 2 раз в неделю.

Несмываемые средства

- Перед сушкой (естественной или термической) стоит так же нанести несмываемое средство. Во-первых, обязательно нужно не забывать про кончики волос и наносить специальное масло (флюид) для предотвращения сечения. Во-вторых, если вы используете фен, необходима термозащита

Расчёска

- К базовому набору по уходу за волосами стоит также отнести расчёски. Они должны быть выполнены из натуральной щетины, силикона, пластика или дерева. Стоит избегать расчёсок с железными зубчиками.

МНОГОСЛОЙНЫЙ УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

1. Очищение

• *Шампунь. Важно не ошибиться с его выбором. Не тот, что подходит подруге или знакомому блоггеру лучше всех, а тот, что решает конкретно ваши задачи ухода должен главенствовать на полке в ванной. Или чередуем два-три шампуня, один, например, увлажняющий, другой – восстанавливающий.*

2. Маска

• *На этом средстве не стоит экономить. Ему доверено перевоплощение безжизненного полотна в шелковистые струящиеся локоны. Ампулы. Их используем реже, чем маски, 1 раз в 7-15 дней. Чем более повреждены волосы, тем чаще прибегаем к ампулам.*

3. Бальзам или кондиционер

• *Некоторые кондиционеры, крема и бальзамы не уступают маскам. Поэтому пробуйте и делайте выводы. Возможно, вам подойдет такая очередность: лучшая маска – 1 раз в 10 дней, хороший бальзам – при каждом мытье в другие дни. Или закрепление кондиционером после маски.*

4. Несмываемый спрей

• *Частично мы уже подбираемся к защите, т.к. спреи делают волосы рассыпчатыми, увлажненными и гладкими, а значит предохраняют их от ломкости и повреждений. И важно не просто визуально это наблюдать, но и ощущать*

5. Сушка феном и термозащита

• *Горячий воздух фена, тепло утюжка, расчесывание, бигуди и резинки – не друзья для волос. Перед каждой укладкой нужна защита. Что это может быть: спрей, термозащита, масляный несмываемый состав. Возможная очередность - на всю длину спрей, затем термозащита, на концы флюид против сечения.*

ОЧИЩЕНИЕ ВОЛОС И КОЖИ ГОЛОВЫ

ШГО
(Шампунь
глубокой
очистки)

- *Используется 1-2 раза в месяц для глубокой очистки полотна волос*

Скраб для
кожи
головы

- *Используется 1 раз в неделю для глубокой очистки кожи головы. Имеет мелкие абразивные частички. Используется вместо пилинга.*

Пилинг

- *Используется 1 раз в неделю. Основная задача - это очистка кожи головы от различных загрязнений, отмерших частичек кожи (перхоти), переизбытка кожного жира и косметических средств.*

СТИМУЛЯЦИЯ РОСТА ВОЛОС

Сыворотки и
тоники

- *Sim Sensitive, Weleda с розмарином, Vichy dercos. Использовать каждый раз после мытья, не смывать. Курс 2-3 месяца, затем сделать перерыв в несколько месяцев*

Ампульный
уход

- *Dikson Polipant, Crescina, Kaaral K-05, лосьон Concept. Использовать после мытья и не смывать. Курс 2-3 месяца, далее сделать перерыв.*

Натуральные
масла

- *Репейное, Касторовое, Оливковое, Миндальное, Льняное, Тминное, Облепиховое, Усьма. Наносить на корни волос на 1-2 часа до мытья! Маски из натуральных масел делаются не чаще 1 раза в неделю. Наносятся на сухие или влажные волосы (от 1 часа до 3), смываются шампунем.*

Эфирные
масла

- *Бэй, Розмарин, Бергамот, Лаванда, Мята, Масла чайного дерева, Апельсин, Мандарин, Шалфей, Роза. Эфирные масла добавляются, как дополнение к базовым маслам, в пропорции 4-6 капель на разовую дозу натурального масла. Использовать не чаще 1 раза в неделю*

БЮДЖЕТНЫЕ СТИМУЛЯТОРЫ РОСТА ВОЛОС

Настойка
перечной
мяты

- *Использовать в чистом виде или смешивать 1:1 с водой. Наносить по проборам на чистую кожу головы ПОСЛЕ МЫТЬЯ. НЕ СМЫВАТЬ! Курс применения 2 месяца*

Настойка
прополиса

- *Смешивать с водой 1:10 или добавлять чайную ложку к натуральным маслам для стимуляции роста (репейное, касторовое, миндальное). Наносить за 1-2 часа до мытья на корни волосы. Смыть шампунем с водой. Курс применения: один раз в неделю на протяжении 2-3 месяцев.*

Настойка
стручкового
перца

- *Смешивать 1:10 с водой или любым натуральным маслом. Наносить на корни волос за час до мытья. ОСТОРОЖНО смывать шампунем, избегать попадания в глаза. Не подходит для сухой и чувствительной кожи головы!*

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СТИМУЛЯТОРЫ РОСТА ВОЛОС

Массаж
головы

- *Массаж помогает увеличить кровоток и обменные процессы в области луковиц. Для этих целей не совсем подходит массажная расчёска, поскольку она может травмировать кожу. Оптимальный массажёр в этом случае – собственные пальцы. Лучшее время для процедуры – вечер, за час до мытья головы*

Дарсонваль

- *Это прибор воздействующий на кожу импульсными токами. Проводить 2 раза в год курсы из 15-20 процедур (ежедневно или через день по одной процедуре длительностью 10-15 мин.) Делать только на СУХУЮ кожу головы!.*

Мезотерапия
волосистой
части головы

- *Это инъекционная процедура, во время которой в кожу головы вводятся специальные лечебные препараты или витаминные коктейли. Проводится процедура в кабинете у врача-косметолога. Коктейль для уколов подбирается ИНДИВИДУАЛЬНО, исходя из вашей проблемы и особенностей организма*

ДОМАШНИЕ МАСКИ ДЛЯ ВОЛОС

1. Увлажняющая

- 1 чайную ложку глицерина смешиваем с 2 ст.ложками масла арганы (или любым другим маслом, которое вам подходит). Масляную смесь с глицерином наносим только на длину и концы волос, на влажные волосы. Выдерживаем не более получаса, смываем шампунем

2. Восстанавливающая

- Аевит - 3-4 капсулы (или 10 мл раствора). Репейное и оливковое масло в равных пропорциях. Капсулы раздавливаем и добавляем содержимое в масло. Всё смешиваем и наносим на волосы, кожу головы, втираем в корни. Оставляем на час, далее смываем шампунем несколько раз

3. Питательно-увлажняющая

- 1 столовые ложки сока алоэ и ампула витамина В6. Все компоненты нужно смешать и нанести на голову, равномерно распределив ее по длине волос. В кожу головы маску нужно втирать массажными движениями. Время воздействия 1 час. Затем маска смывается вместе с шампунем.

4. Ламинирующая

- 1 ст. л. желатина, 4 ст. л. воды, несколько капель натурального масла, 1 ст. л. косметической маски. Желатин разбавить водой и тщательно размешать. Поставить на водяную баню, размешивая. Когда масса станет однородной, смешать с маслом и маской. Нанести на вымытые волосы на 20 минут, смыть водой.

5. Стимулирующая

- 2-3 ампулы экстракта алоэ, 1 чайная ложка настойки прополиса. В маску также можно добавить 2-3 ампулы никотиновой кислоты. Маска наносится на кожу головы по проборам перед мытьем волос, держим час, после моем голову как обычно.

БЮДЖЕТНЫЙ УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Соляной скраб для волос

• Соль – 2 ст. л.; Вода или базовое масло (оливковое, жожоба, виноградных косточек, миндальное, авокадо) – 2 ст. л. Смешиваем компоненты до состояния густой кашицы. Наносим скраб на корни от затылка к зоне лба. Массируем кожу и моем голову с шампунем

Спрей для повреждённых волос

• Отвар ромашки – 150 мл; Эфирное масло лаванды, иланг-иланг, апельсина (одно на выбор) – 4–5 капель; Льняное масло – 15 капель. Соединяем компоненты, выливаем в любую бутылочку с дозатором-распылителем. Хорошо взбалтываем средство перед применением. Используем для длины волос утром и вечером..

Мятный тоник для роста волос

• Настойку перечной мяты и воду размешиваем в пропорции 1:1. Выливаем в старый флакончик от косметического средства, либо с дозатором-пипеткой, либо с распылителем. Наносим тоник 3-4 раза в неделю, после мытья на кожу головы по проборам. По 2-3 капли на каждый пробор. НЕ СМЫВАТЬ!

Экстракт алоэ в ампулах

• Продаётся в аптеке, в виде ампул. Можно добавлять как дополнительный ингредиент в любые маски для волос (косметические и домашние). Является натуральным, мощным увлажнителем и восстановителем в уходе за волосами.

НАТУРАЛЬНЫЕ МАСЛА В УХОДЕ

Стимулирующие

• Репейное, Касторовое, Оливковое, Миндальное, Льняное, Тминное, Облепиховое, Усьма

Увлажняющие

• Персиковое, Оливковое, Авокадо, Кокосовое, Абрикосовых косточек, Виноградной косточки

Восстанавливающие

• Масло какао, Ши (Каритэ), Аргана, Макадамия, Жожоба, Зародышей пшеницы

Против секущихся концов

• Льняное, Персиковое, Авокадо, Аргана. Эфирные масла: Можжевельник, Гвоздика, Пачули, Мелисса, Масло корицы, Иланг-иланг, Чайное дерево, Пихтовое масло, Розмарин

КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАТУРАЛЬНЫЕ МАСЛА ДЛЯ ВОЛОС?

1. Сухие или мокрые?

- *Единого мнения нет, всё зависит от вашего удобства. Кто-то использует масла на сухие волосы до мытья, а кто-то наносит после душа на мокрые волосы и использует в качестве несмывашки. Кто-то наносит на свежeweымытые волосы, а затем вновь смывает масляную смесь.*

2. Холодное, тёплое или горячее масло?

- *Что можно утверждать с уверенностью, так это то, что перед применением масло надо прогреть до + 40 градусов и непременно на водяной бане - так они полностью раскроются, лучше впитаются в волосы, корни и кожу и максимально проявят свои полезные свойства.*

3. Как наносить?

- *Если масло используется для корней, маску не следует жестко и усиленно втирать. Для усиления кровообращения кожи головы хватит и лёгкого самомассажа. Если масло наносится на длину, не стоит слишком сильно растирать волосы, только мягкое нанесение.*

4. Сколько держать?

- *Слишком долго держать маску для корней не рекомендуется. Для распределения масла от корней до кончиков, достаточно прочесать прядки редким гребнем и слегка взбить пальцами. Маску для длины можно выдерживать от 2-3 до 8-10 часов.*

5. Как смывать?

- *Смывать с волос натуральные масла лучше всего так: взбить шампунь руками прямо на промасленных волосах - без воды; как появится пена, промывать пряди под струей теплой воды, затем повторить процедуру "шампунь-пена-вода"..*

Важно знать!

Перед окрашиванием подобные маски делать не стоит - красящий пигмент не пройдёт в закупоренный волосяной ствол. Так же не стоит наносить масляные маски сразу после окрашивания, так как масла буквально «съедают» краску с волос.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ МАСКИ В УХОДЕ ЗА ВОЛОСАМИ

Увлажняющие

- *Kaaryl hydra, Lakme K-Therapy Repair, Ollin full force, Matrix Hydrasource, Lebel Proedit care works treatment soft fit plus, Togethair N-hydra*

Питательно-восстанавливающие

- *Kaaryl Royal jelly cream, Lebel Proedit bounce fit, Dr. Sante Keratin, Vichy Dercos, Togethair Repair*

Стимулирующие

- *Sim Sensitive System 4 "O", Compliment с красным перцем, Русское поле с Красным Перцем, Селенцин*

АРОМАРАСЧЁСЫВАНИЕ ДЛЯ ВОЛОС

Сухие волосы

- *Эфирное масло - мандарин, мирра, можжевельник, герань, алоэ, сандал, лаванда, илангиланг, жасмин, нероли. Наносится на расчёску 1-2 капли, волосы расчёсываются в течение минуты*

От повышенной жирности волос

- *Сосна, ромашка, мята, лимон, розмарин, грейпфрут, роза, чайное дерево, шалфей, календула*

Нормальные волосы

- *Шалфей, кедр, тимьян, лимон, апельсин, лаванда, кедр, герань.*

Выпадение волос

- *Петигрейн, иланг-иланг, мирра, розмарин, сосна, мускатный орех, ромашка, можжевельник, нероли, чабрец, репейное и зародышей пшеницы.*

Стимуляция роста волос

- *Апельсин, лимон, пачули, тимьян, иланг-иланг, бэй, шалфей, розмарин, пихта, корица*

Избавление от перхоти

- *Лаванда, лимон, мандарин, апельсин, пачули, эвкалипт, герань, чайное дерево, касторовое, грейпфрутовое, эвкалипта, базилика, кедровое.*

Секущиеся кончики

- *Иланг-иланг, герань, сандал, ромашка, розовое дерево, апельсин*

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ АМПУЛЫ ДЛЯ СТРУКТУРЫ ВОЛОС

Dikson ristrutturante

• Восстановление, питание и реконструкция волос. Использовать курсом 2 месяца, 1-2 ампулы в неделю для повреждённых волос, волос подвергшихся химической обработке и окрашиванию/блондированию.

Selective Mineral Oil

• Питательно-увлажняющие ампулы на основе масел. Использовать курсом 2 месяца, подойдут для волос средней степени повреждённости.

Kaaryl Purify Restructure

• Увлажняющие ампулы. В идеале стоит использовать вместе с маской Kaaryl Hydra, подойдут для очень сухих, повреждённых волос.

Paul Mitchell Super Strong Hair Lotion

• Подойдут для тонких, ослабленных, повреждённых, ломких волос. Также обладают стимулирующим действием, укрепляют волосы от корней до кончиков. Ампулы наносятся после мытья на полотно волос и кожу головы, не смываются.

ГЛАВНЫЕ ОШИБКИ В УХОДЕ ЗА ВОЛОСАМИ

Недостаточное очищение кожи головы

• Мыть волосы нужно по мере загрязнения. Если у вас жирный тип кожи, бессмысленно переучивать волосы и стараться мыть голову реже. То же самое, если у вас сухие волосы и сухой тип кожи, нет никакого смысла в каждодневном мытье.

Пренебрежение бальзамами и масками

• Даже, если у вас натуральные и здоровые волосы, дополнительное увлажнение в виде питательных масок и бальзамов им просто необходимо. Что уж говорить об обладательницах поврежденных волос...

Ежедневное использование фена и утюжка для волос

• Ежедневное использование фена и утюжка для волос. Тут и так всё понятно, но большинство девушек продолжают гробить свои волосы горячими приборами, а потом задаются вопросом: «почему у меня не отрастают волосы?» Действительно, странно..

Расчёсывание мокрых волос

• Волосы во влажном состоянии больше всего подвержены повреждению. Дождитесь, чтобы волосы хотя бы немного подсохли и только тогда беритесь за расчёску.

Неправильно подобранный уход

• Очень часто все покупают восстанавливающие линейки, которые подходят только повреждённым волосам. Если у вас сухие волосы, нужно подбирать увлажняющие серии, если окрашенные, то средства для окрашенных волос. Если тонкие и ослабленные, то укрепляющиеся серии и т.д.

Не подрезать секущиеся концы и бояться стрижек

• Нет никакого смысла в том, чтобы оставлять секущиеся концы, так как волос начнёт сечься дальше по длине и убирать придётся гораздо больше. Своевременная стрижка - залог здоровой и красивой шевелюры

ПОЧЕМУ МЫ ТЕРЯЕМ ВОЛОСЫ?

Генетика

• *С генами не поспоришь: если один из родителей сталкивался с такой проблемой, то ты в зоне риска. Генетическая предрасположенность может наследоваться не только по отцовской, но и по материнской линии. Так или иначе, расстраиваться стоит только в том случае, если ты теряешь больше 100 волос в день.*

Гормональные изменения

• *Проблема выпадения волос касается не только беременных и недавно родивших. Такое может запросто произойти и в случае приёма гормональных препаратов. Если ты заметила, что волосы сильно полезли на фоне приёма таблеток, посоветуйся с врачом, возможно, они тебе не подходят.*

Увлечение детокс-диетами

• *Если ты решила сесть на детокс-диету, то вполне вероятно, что вместе с красивой фигурой ты рискуешь получить и истонченные, слабые волосы. Организм перераспределяет ресурсы, а волосы - на его взгляд - не самая важная часть.*

Длительный стресс

• *Если ты получила выговор, повздорила с кем-то, или просто у тебя неудачный день, то это грустно, но не засчитывается. Но если ты находишься в состоянии стресса длительное время, это запросто может отразиться на состоянии волос и кожи головы.*

Здоровье

• *Иногда мы начинаем замечать выпадение волос и отмахиваемся - плохая экология, стресс, питание несбалансированное... Основные причины выпадения волос: проблемы с щитовидной железой (наиболее частая), диабет, заболевания сердца, повышенное артериальное давление.*

Неправильный уход

• *Казалось бы мелочь, но это не так. Даже неправильно подобранный шампунь, в котором присутствуют агрессивные, очищающие компоненты - может спровоцировать выпадение волос. Не говоря уж об увлечение масками из натуральных масел. Всё должно быть в меру и подходить вашему типу волос!*

Данный чек-лист создан для того, чтобы Вы научились понимать основные и базовые принципы ухода за волосами. Изучив его внимательно, Вы сможете разобраться в уходе и понять свои основные ошибки. Вы начнёте выбирать подходящие средства для Ваших волос САМОСТОЯТЕЛЬНО, не опираясь на советы подружек и рекламы из телевизора!

Помните, что всё очень индивидуально! Подобрать самый лучший и подходящий уход, можно только методом проб и ошибок, а чек-лист будет служить своеобразной шпаргалкой для этого. ;) Желаю всем шикарных, красивых и, самое главное, ЗДОРОВЫХ волос!