

Чек-лист об уходе
за прямыми волосами

by: @moonrockhair



Содержание:

<i>Введение</i>	1	<i>Несмываемые средства</i>	20
<i>Очищение</i>	2	1) Несмываемые средства в виде спрея	20
1) Мытье кожи головы	2	2) Несмываемые средства в виде масла	20
2) Ежедневные шампуни	3	3) Несмываемые средства в виде крема	21
3) Пилинги и скрабы	6		
<i>Питание, увлажнение и восстановление</i>	8	<i>Как правильно сушить волосы феном</i>	22
<i>Ломкость и сечение волос</i>	11	1) Сушка феном на брашинг	22
		2) Сушка феном без брашинга	22
1) Уход за волосами летом	13	<i>Как правильно расчёсываться и какую расчёску выбрать</i>	24
2) Уход за волосами зимой	13		
3) Уход за окрашенными волосами	14		
4) Перепит волос	15	<i>Заключение</i>	25
<i>Структура волос</i>	17		
1) Схемы ухода для разных типов волос	17		

Введение

Мир ухода за волосами затягивает с головой, здесь легко запутаться, что нежелательно для наших волос в прямом и переносном смысле!

В чек-листе «Об уходе за прямыми волосами» ты найдешь основные ключи к открытию секретов гладких и рассыпчатых волос. Я подготовила для тебя 9 пунктов.

Только вникнув и разобравшись в уходе, у меня получилось наконец отрастить длину волос, справиться с ломкостью и сделать кончики более густыми. Осознанный подход творит чудеса, главное добавить щепотку любви к себе и волосам.



Очищение

Мытьё головы:

1. Волосы необходимо мыть по мере загрязнения, переучить кожу головы нельзя
2. Сначала расчеши волосы, так они меньше травмируются во время мытья и сушки. Используй качественную расческу, которая не будет выдирать волосы. Если волосы спутаны, используй спрей для облегчения расчесывания. Подробнее пункт «Как правильно расчёсываться»
3. Затем хорошенько намочи волосы, чтобы вспенился шампунь. Нанеси шампунь на ладонку и промой кожу головы. Вода не должна быть слишком горячей! Так волосы станут суше, а сальные железы будут вырабатывать больше кожного сала
4. Хорошенько промыв кожу головы и корни, смой шампунь и нанеси его второй раз. Теперь пены больше, ей и будет промыта длина по направлению сверху вниз. Никогда не взъерошивай волосы и не мой их хаотично, в мокром состоянии они уязвимы
5. Подсушив волосы полотенцем, не теребя, а просто впитывая влагу, нанеси подходящую маску, следуя потребностям волос (питание, восстановление, увлажнение). Маску наноси также плавными движениями сверху вниз. Наноси маску на длину, не затрагивая корни и отступая см 10-15
6. Подержи маску от 5 до 40 минут и смой. По надобности нанеси после маски кондиционер, затем смой и подсуши волосы полотенцем. Можно завязать волосы полотенцем на 3-5 минут, но не туго, не тяни волосы. Дольше носить полотенце не стоит, волосы будут пушиться
7. Теперь ты можешь приступить к сушке феном, либо сушить естественным путём. При естественном высыхании несмываемые средства наносятся на влажные волосы, к концу высыхания.

Очищение

Ежедневные шампуни

Критерии выбора шампуня:

1. Шампунь подходит твоему типу кожи головы, с ним волосы не жирнятся быстрее обычного, на коже не появляются неприятных ощущений
2. Хорошо промывает, присутствует небольшой объем у корней после мытья, волосы не прилизаны, рассыпчатые, ощущение чистоты.
3. Шампунь не сушит, не спутывает волосы, не делает жесткими (можно определить по корням, где не наносим уход)
4. Шампунь не пушит волосы, торчуну приглажены. Помним, однако, что торчуну могут быть из-за неподходящего последующего ухода, высокой влажности, сушки феном или ты передержала полотенце.

Типы кожи головы:

Сухая – корни остаются чистыми 5-6 дней

Нормальная – корни жирнятся на 3-4 день

Жирная – корни жирнятся в 1-2 день

Чувствительная – беспокоят покраснения, шелушения, зуд

pH шампуня

Все шампуни отличаются уровнем кислотно-щелочного баланса (pH).

Зачастую, он не указан на этикетке, лишь в некоторых проф.марках можно увидеть данную пометку. Естественный уровень для кожи головы 4,5 – 5,5 pH.

Смещение pH шампуня в более кислую или жесткую сторону, может стимулировать выработку кожного себума

Если вы обладательница нормального типа кожи головы, волосы будут быстрее жирниться. К тому же, более жесткие шампуни будут сушить волосы, что приведет к сечению, ломкости, жесткости и тусклости.

Очищение

Сульфатные и бессульфатные шампуни

Сульфатные шампуни – шампуни с анионными ПАВ, обладающими высокой моющей способностью (SLS, SLES, ALS и др.) Считаются более агрессивными, чем бессульфатные шампуни, однако, многим людям подходят только сульфатные шампуни. Например, терапевтических шампунях почти всегда используют сульфаты.

Не стоит бояться: за счет различных компонентов: смягчителей и увлажнителей, кондиционирующих добавок, которые добавляются в состав шампуней нейтрализуется действие ПАВ, а регуляторы кислотности поддерживают уровень pH шампуня на необходимом уровне. Поэтому даже сульфатные шампуни могут очищать достаточно мягко.

Для кого?

Подойдут для нормальной и жирной кожи головы
Для качественного очищения (стайлинг, силиконы, масла)

Бессульфатные шампуни – шампуни с более мягкими ПАВ, обладающими слабой моющей способностью (Sodium Cocoyl Isethionate, Lauryl glucoside, Cocamidopropyl betaine и др.) Более мягкие шампуни, однако плохо вымывают себум, силиконы, плохо пенятся.

Для кого?

Для сухой, нормальной и чувствительной кожи головы
Для мягкого очищения пористых волос
Для волос после окрашивания или салонных процедур, для сохранения эффекта

Допустимо чередование бессульфатных и сульфатных шампуней. Например, 2-4 мытья бессульфатным шампунем, 1 раз в неделю – сульфатным.

Очищение

Сульфатные шампуни

Kay pro
Argan oil



Salerm
Hi repair



Salerm
Protein shampoo



Травяной
Crioxidil

Бессульфатные шампуни

Desert Essence
Coconut



Planeta Organica
очищающий
марокканский
шампунь



Salerm
Keratin Shot



Очищение

Пилинги и скрабы

Пилинг нужен для глубокого очищения кожи головы, для отшелушивания отмертвевших частичек кожи, профилактики и лечения некоторых заболеваний кожи головы, для лучшего проникновения лосьонов и тоников.

Пилинг может быть химический или механический, либо комбинированный

Химический пилинг действует за счет кислот (например, гликолевая кислота), механический за счет абразивных частиц (соль, перемолотые косточки ягод и др), комбинированный (кислоты и скраб одновременно)

Пилинг используется не чаще 1-2 раза в неделю. Наносится на вымытую шампунем кожу головы по проборам, далее распределяется массирующими движениями.

На длину лучше нанести маску или кондиционер для волос для защиты от пересушивания.

Пилинги бывают разных форматов средств: пилинги-маски, пилинги-шампуни.

Время экспозиции по инструкции, далее тщательно смывается водой, либо с использованием шампуня.

Некоторые маски-пилинги наносятся на сухую кожу головы до мытья, поэтому обязательно читайте инструкции к средствам.

Очищение

Пилинги и скрабы



Natura Siberica
облепиховый скраб



Vichy Dercos
Micro Peel



DSD 1.3



Sim Sensitive
Oil cure hair mask



CP-1
Scalp Scaler



Kapous
Очищающий скраб

Питание, увлажнение и восстановление

Увлажнение – насыщение волос влагой.

Если волосам не хватает увлажнения:

Волосы сухие, жестковаты, не хватает упругости, могут электризоваться, видны «белые точки» на кончиках

Какие компоненты искать в увлажняющей маске?

Алоэ вера (Aloe Barbadensis)

Пантенол (Panthenol)

Пропиленгликоль (Propylene Glycol)

Коллаген (Collagen)

Аллантоин (Allantoin)

Бетаин (Betaine)

Гликолят Хитозана (Chitosan Glycolate)

Мочевина (Urea)

Глицерин (Glycerin)

Жирные спирты (Cetyl Alcohol / Cetearyl Alcohol и др)

Натуральный увлажняющий фактор (NMF)

Экстракт водорослей (Algae extract)

Витамин E (Tocopheryl acetate)

Kaaral hydra



Cutrin Ainoa
hydration recovery



Ollin Full Force
с алоэ

Питание, увлажнение и восстановление

Питание – насыщение волос липидами.

Если волосам не хватает питания:

Волосы рыхлые, нет эластичности, мягкости, плотности, гладкости, не хватает утяжеления

Какие компоненты искать в питательной маске?

Масла

Керамиды (Cerebrum)

Сквалан (Squalane)

Лецитин (Lecithin)

Аллантоин (Allantoin)



Восстановление – заполнение поврежденных участков.

Создает эффект гладких и здоровых волос. К сожалению, полностью восстановить поврежденные волосы нельзя, можно лишь придать им косметический эффект и защитить от дальнейших повреждений.

Какие компоненты искать в восстанавливающих масках?

Гидролизированный кератин (Hydrolyzed keratin)

Гидролизированный коллаген (Hydrolyzed collagen)

Гидролизированные протеины шелка (Hydrolyzed silk protein)

Гидролизированные протеины сои (Hydrolyzed soy protein)

Гидролизированные молочные протеины (Hydrolyzed milk protein)



Питание, увлажнение и восстановление

Увлажняющие маски



Natura Siberica
на органическом
гидролате кедрра



L'ador hydro



Lebel silky repair

Питательные и восстанавливающие маски



Salerm Hi repair



Kaaral royal jelly
cream Keratin



Compliment
Oil therapy



Kaaral
Maraes Color
Nourishing



Salerm
Keratin Shot

Ломкость и сечение волос

Ломкость волос бывает продольной и поперечной.

Поперечная ломкость – узелки на волосяном стержне, которые приводят к обламыванию волоса. Выглядят как надломанные кончики, белые точки на волосах (место надлома).

Продольная ломкость – сечение волоса по длине или на кончиках, раздвоение или елочка.

Зачастую повреждения волос связаны с внешними факторами (например, погодные условия), неподходящим уходом или его отсутствием, небрежным отношением (механические повреждения)

Рассмотрим основные принципы ухода и ошибки, которые можно избежать:

1. Мокрые волосы уязвимы, у них раскрыта кутикула. Поэтому постарайся не расчесывать мокрые волосы, аккуратно промакивай полотенцем и не ложись спать с мокрыми волосами
2. Шампунь раскрывает кутикулу волос, чтобы очистить их. Чтобы сгладить волосы, закрыв кутикулу, используй кондиционер или маску. Если после маски волосы недостаточно гладкие, ты можешь нанести после маски кондиционер, но не наоборот
3. Термоукладка на высоких температурах разрушает волосы, постарайся отложить плойку и утюжок в сторону. О том, как умирить пушащиеся волосы читай «Пористые волосы»
4. При сушке феном соблюдай правильную технику и обязательно используй термозащиту

Ломкость и сечение волос

5. Не подстригай кончики канцелярскими ножницами! Можно только парикмахерскими и острыми, иначе волосы рискуют вскоре снова начать сечься.
6. Минимизируй механические повреждения: многие девушки иногда даже не замечают, как наматывают волосы, когда нервничают, застегивают волосы молнией по невнимательности, а иногда вполне сознательно рвут и раздваивают секущиеся кончики, усугубляя повреждение.
7. Полноценный уход включает себя:
 1. Качественное очищение: подходящий шампунь и пилинг
 2. Увлажнение и питание: маски, кондиционеры, ампулы;
 3. Несмываемый уход: спреи, кремы, масла;
 4. Функционально летняя защита с UV-фильтрами, термозащита.

При правильно подобранных средствах, регулярном увлажнении, питании и защите, ломкость и сечение можно предупредить, если они вызваны обезвоженностью волос и влиянием внешних факторов.

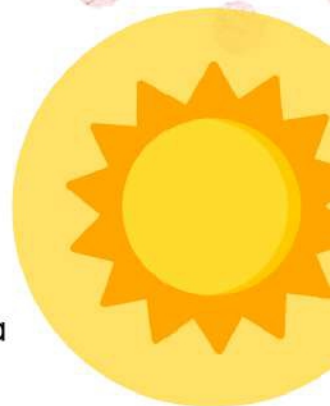


Ломкость и сечение волос

Уход летом



Tigi Bed
Head Beach
Freak



1. Волосы выгорают на солнце, становясь более пористыми из-за воздействия УФ-излучения и высокой температуры, поэтому используй средства с UV-фильтрами и прячь волосы. Обязательно надевай шляпку, чтобы избежать солнечного удара и ожога кожи головы.
2. Волосы претерпевают воздействие морской соленой воды и хлорированной в бассейне, что очень сушит волосы, делая их безжизненными. После купаний обязательно промывай волосы с шампунем, который хорошо смывает морскую воду и песок, который механически повреждает волосы.
3. После мытья обязательно используй мощный увлажняющий и восстановительный уход. Самая эффективная SPF защита именно в масках, поэтому отдай предпочтение летним линейкам.
4. Несмываемые средства с SPF обновляй в течение дня.



Salerm 21
Bi-Phase UV hair
protector



Ollin Ice Cream



Уход зимой

1. Зимой волосы страдают от перепада температур, сухого воздуха в помещении, электризуются, выглядят безжизненными и сухими.
2. Используй увлажняющие маски и ампулы, а также несмывашки из зимних линеек или просто увлажняющие, чтобы спастись от электризации.
3. Старайся носить одежду из натуральных тканей.
4. Прячь волосы в мороз и сильный ветер, по возможности используй увлажнитель воздуха дома и опасайся долгого пребывания близко к горячим батареям.



Estel
Winter Curex

Ломкость и сечение волос

Уход за окрашенными волосами

1. Используй шампунь «для окрашенных волос», это поможет тебе избежать быстрого вымывания пигмента
2. Обязательно каждое мытьё используй кондиционер/увлажняющую маску
3. Питательные/восстанавливающие маски тоже нужны, но лучше не использовать хотя бы первую неделю, т.к. они могут способствовать потере цвета. Выход: маски для окрашенных волос, они работают, сохраняя цвет
4. Вымывание пигмента касается и натуральных масел, лучше их убрать из ухода
5. Зато можно добавить оттеночный уход - пигментированные средства, которые помогут тебе сохранить яркость цвета. Однако не стоит использовать их чаще раза в неделю, а также непосредственно перед окрашиванием
6. Не забывай про несмывашки, которые особенно важны для окрашенных волос
7. Защита от солнца обязательна, помимо сухости, волосы будут выгорать
8. Своевременное тонирование. Со временем пигмент вымывается и волос останется пустой, что делает его ломким и истонченным
9. Средства для нейтрализации тёплого пигмента - «желтизны», могут подсушивать волосы, поэтому стоит уделить особое внимание увлажнению волос. Использовать 1-2 раза в неделю, не чаще

Ломкость и сечение волос

Перепит



Что такое перепит и какой бывает?

Перепитом принято называть два явления: перегруженность волос от неподходящих, слишком «тяжелых» средств и накопление уходовых компонентов в т.ч. силиконов.

В обоих случаях волосы выглядят несвежими, слипшимися, сбитыми в прядки, присутствует матовость, иногда сильная сухость, волосы утяжелены в плохом смысле. Перепит чреват ломкостью волос.

Перегрузить волосы можно любым средством, которое будет тяжелое для твоих волос: слишком питательной маской или несмывашкой, а также недостаточным очищением. В этом случае используйте более легкие средства. Я сделала подборку для вас.

А еще можно чередовать маски с силиконами и без, мягкие бессульфатные шампуни и сульфатные, которые обладают лучшей промывающей способностью.

Несмываемые масла можно заменить на легкие кремовые.

Перепит, вызванный накоплением косметических компонентов, зачастую нельзя решить простым переходом на более легкие средства.

Ломкость и сечение волос

Перепит

Однажды я поймала такой перепит восстанавливающей линейкой John Frieda, в которой были тяжелые силиконы, которые не смываются обычным шампунем. Волосы сразу после мытья выглядели так, будто их не мыли неделю. Я по незнанию решила, что волосы “привыкли” и перешла на другие шампуни. Но несмотря на то, что они были сульфатные, даже спустя семь помывок, проблема не ушла. Тогда я открыла для себя шампунь глубокого очищения (ШГО). Волосы будто ожили, стали рассыпчатыми, свежими, их получилось наконец увлажнить!

ШГО, ГОШ (шампунь глубокого очищения, глубокоочищающий шампунь) – предназначен для очищения от накопившегося ухода, стайлинга, силиконов.

У ШГО высокий уровень Ph, поэтому его не следует использовать часто необходимости.

Допустимо не чаще одного раза в месяц.

Если необходимости нет, то лучше не пользоваться шампунями глубокой очистки.

Как использовать:

Шампунем глубокой очистки стоит промывать дважды, как и обычным шампунем. Хорошенько вспенив шампунь, промыть кожу головы и аккуратно распределить пену по всей длине, промыть волосы.

После шампуня обязательно нанести подходящую рабочую маску и кондиционер.



Cutrin
Deep Clean

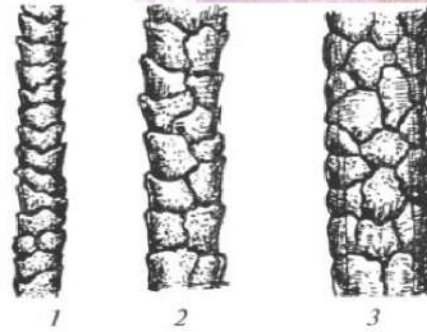


Salerm 21
purificante



Estel

Структура волос

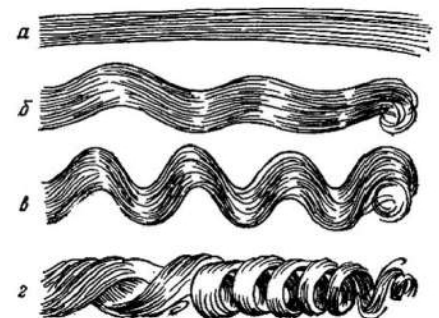


Волосы от природы бывают

По силе дисульфидных связей:

Прямые
Волнистые
Кудрявые

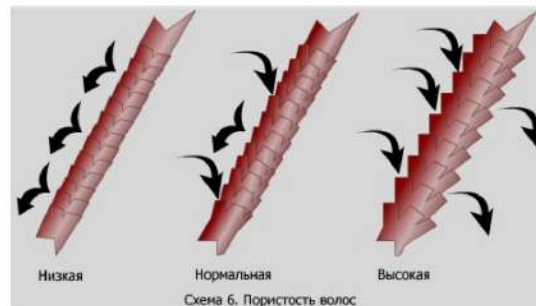
по силе
дисульфидных
связей



по толщине

По структуре:

Тонкие
Средние
Толстые



по пористости

Низкопористые – чешуйки плотно прижаты. Волосы очень гладкие, сильный блеск

Среднепористые – приподнятые чешуйки. Достаточно просто сгладить кутикулу с помощью уходовых средств

Высокопористые волосы – сильно раскрытые чешуйки или отсутствуют. Такие волосы впитывают уход как губка, их сложнее пригладить. Визуально чаще всего выглядят пушистыми

Пористость волос может быть от природы, а может быть приобретенной вследствие повреждений.

Структура волос

Легкие маски и кондиционеры для тонких волос:



Vatika
с чёрным тмином



Matrix
Oil Wonders
Volume Rose



Periche
Choco-in
Intensif

Хорошие кондиционеры



Biofollica
имбирный бальзам



Hask Argan oil



Cocoloco
Интенсивное
увлажнение

Схемы ухода

Я оставлю несколько примеров тебе для ориентира. Ты можешь менять по своим потребностям, но соблюдай порядок нанесения средств.

Пористые волосы просят многослойный уход для гладкости:

Шампунь – маска – кондиционер – несмывашки

Шампунь – маска – несмывашки

Шампунь – ампула – кондиционер – несмывашки

Шампунь – ампула – маска – несмывашки

Шампунь – ампула – маска – кондиционер – несмывашки

Несмывашки – спрей, крем, масло

Спрей + масло

Спрей + крем

Спрей + крем + масла

Низкопористые волосы просят более легких средств и их меньшего количества, чтобы не переутяжелить волосы:

Шампунь – кондиционер – несмывашки

Шампунь – маска – несмывашки

Шампунь – ампула – несмывашки

Шампунь – ампула – кондиционер

Шампунь – ампула – маска

Это лишь несколько примеров комбинаций средств, пробуй, комбинируй, ищи свое

Уход для очень поврежденных волос

Если у тебя очень повреждены волосы: жесткие, ломкие и их трудно прочесать после мытья, есть способ минимизировать вред во время мытья: нанеси маску или кондиционер перед мытьем волос, а затем вымой волосы как обычно.

Таким образом, ты помоешь кожу головы, очистишь корни, не травмируя лишней раз поврежденную длину волос. Затем нанеси свои привычные средства.

Несмывашки

Несмывашек сейчас огромное множество на любом вкус: сыворотки, кристаллы, флюиды, эликсиры, гели, кремы, масла, спреи
Но мы для облегчения задачи разобьём их на 3 группы по формату и консистенции:

Спреи

Увлажняют и облегчают расчёсывание, спасают от электризации зимой, могут иметь SPF и защищать от солнца

Kerastase
Elixir Ultime



Karous
двухфазная
увлажняющая
сыворотка



Wella Elements
несмываемый
увлажняющий



Lakme L2



Angel hair soften

Масла

Обычно масла на силиконистой основе, утяжеляют волосы, придают блеск, гладкость, шелковистость, защищают волосы и маскируют повреждения

Chi Deep
Brilliance Light
Weight
Olive&Monoi



Salerm
biokera
grapeology



Londa
Velvet oil



Золотой шёлк
эликсир



Несмывашки

Термозащита (+UV защита)

Термозащита может быть в любом формате: спрей, масло, крем. Главное, чтобы на этикетке обязательно было указано, что есть функция термозащиты или защиты от солнца (UV-защита, SPF)



Osis 15v1



Lendan
CC cream



Davines
All in one milk

Кремы

Кремы уплотняют и увлажняют волосы, также могут смягчать, защищать, приглаживать в зависимости от средства

Все несмывашки могут наноситься как на влажные, так и на сухие волосы, зависит от средства и от волос.

Спрей обычно наносится в первую очередь, масло в последнюю

Несмывашки можешь комбинировать по своему усмотрению и потребностям волос

Уходные средства очень важны и от них зависит итоговый вид волос



Ollin 15v1



Salerm 21 Express Spray

Как правильно сушить волосы феном?

После мытья подсуши волосы полотенцем, чтобы убрать лишнюю влагу. Для волос безопаснее всего приступать к сушке феном, когда они подсохнут на 60%.

Нанеси по всей длине несмываемое средство с термозащитной функцией, отступая от корней. Фен используй на низкой температуре, но на интенсивной скорости обдува.

Сушка феном на брашинг

Брашинг используй с натуральной щетиной и керамической поверхностью, но ни в коем случае не металлической! Это важно.

Техника сушки: натяни прядь на брашинг, расположи фен под углом 45 градусов – не перпендикулярно пряди, а почти параллельно, направляя поток воздуха сверху к кончикам волос.

И медленно вытягивай, не прилагая усилий. Между прядью и насадкой фена держи расстояние не менее 2 см.

Сушка феном без брашинга

Техника сушки: просуши макушку, соблюдая расстояние между феном и волосами 15-20 см. Просушив корни волосы, раздели волосы на зоны и приступай к сушке длины, направляя поток воздуха от корней к кончикам, поочередно просушивая каждую прядь.

Во время сушки не держи фен постоянно на одном месте, чтобы не перегреть волосы. Меняй его расположение, соблюдая дистанцию и направление воздушного потока.

Как правильно расчесываться, какую расческу выбрать?

Расчесывание всегда начинаем с кончиков, движения должны быть плавные. Если волосы спутаны, используй спрей для легкого расчесывания.

Используй качественную расческу, чтобы она не выдирала волосы. Она не обязательно должна быть брендовая, главное, чтобы не травмировала волосы и кожу головы.

Если пластиковая – зубчики лучше средней жесткости, средней или большой длины, эластичные, но в меру упругие. Должна легко распутывать волосы, не выдирать.

Если деревянная – то цельная, без трещин, и идеально отполированная. На зубчиках не должно быть зазубрин.

Если с натуральной щетиной – то будь готова, что она может больше других электризовать волосы, зато будет хорошо приглаживать, придавая волосам блеск.

Металлические расчески очень травмируют волосы.

Главное, не забывай регулярно мыть расческу и помни, что у каждого члена семьи должна быть своя расческа, как зубная щетка!

И не пользуйся расческой, если у нее погнуты зубчики, она будет повреждать кутикулу волос.

Заключение

Следуя основным принципам ухода за волосами, пробуя и подбирая подходящий именно твоим волосам уход, ты сможешь преобразить внешний вид своих волос, увеличить длину и добиться рассыпчатости и блеска.

Любые волосы красивы, если они здоровы! Помни об этом и ухаживай за волосами с любовью, ведь именно с этого начинается уход.

