

# ВОЛОСЫ. УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

*Работу выполнила ученица 8 «Б» класса Заманова Алина*



Волосы — оправа  
красоты,  
подчеркивающая ее  
или, при  
необходимости,  
скрывающая  
недостатки.



Волосы делятся

на несколько

ТИПОВ:

нормальные,

жирные, сухие и

смешанные.



Нормальный тип волос -  
это мечта каждой  
женщины. На вид они  
эластичные, блестящие,  
живые. Если у вас  
нормальные волосы, значит  
со здоровьем у вас тоже все  
в порядке.



Сухие волосы не блестящие, шероховатые на ощупь, легко ломаются, тусклые и секутся на концах. Кожа головы может быть покрыта перхотью, так как нарушена работа желез внутренней секреции. Волосы такого типа необходимо дополнительно увлажнять, используя масла для волос, а также маски и народные средства для ухода за сухими волосами.



Жирные волосы в отличие от сухих, очень сильно блестят. Но их блеск не такой как у нормальных волос. Выглядят они сальными, и из-за этого вид создается неопрятным. Такие волосы нуждаются в частом мытье, так как уже на второй день после мытья, они становятся жирными и слипшимися. Для лечения жирных волос, можно использовать домашние маски для снижения сальности волос и восстановления кислотности кожи головы.

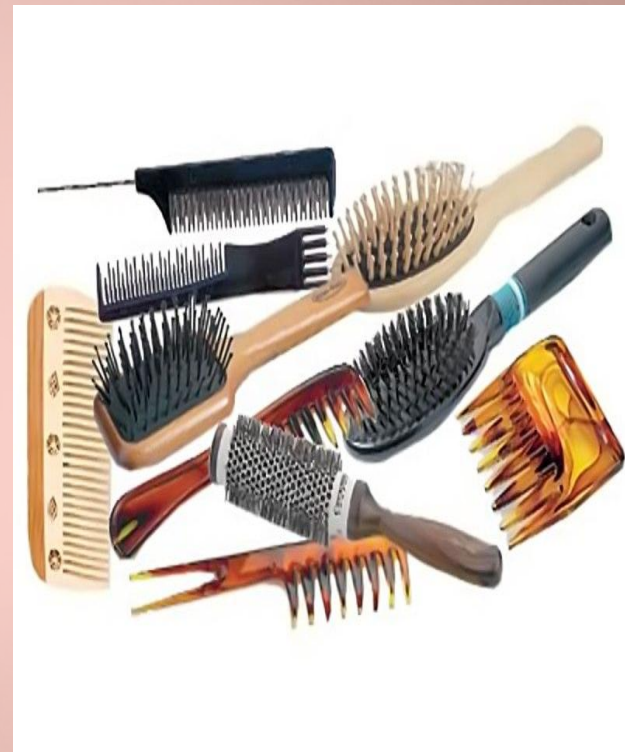


Больше всего хлопот доставляет смешанный тип волос. При таком типе корни волос обычно жирные, а кончики – сухие. Очень тяжело правильно подобрать средство по уходу за такими волосами.

Обладателям волос смешанного типа рекомендуется использовать шампуни «Для всех типов волос»

## ПРИ УХОДЕ ЗА ВОЛОСАМИ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ РАСЧЕСКУ.

❖ Расческа не должна быть металлической, потому что она может травмировать и сам волос, и кожу головы. К тому же, металлическая расческа может сильно электризовать волосы. Подберите хорошую щетку, либо деревянную, либо из натуральной свиной щетины. Подойдет и пластмассовая расческа.





КАК ПРАВИЛЬНО  
РАСЧЁСЫВАТЬ ВОЛОСЫ?



❖ Начинать расчесывать волосы нужно с кончиков, постепенно поднимаясь все выше к корням.

❖ Если волосы запутались, не нужно проводить по ним щеткой снова и снова, от этого волосы секутся. В таком случае надо аккуратно распутать узелки руками и только потом продолжить расчесывать.

❖ Не расчесывайте мокрые волосы, так как влажные волосы цепляются за расческу и сильно растягиваются. От этого нарушается структура волоса, чешуйки отслаиваются, и волос начинает сечься.



## РЕЗИНКИ

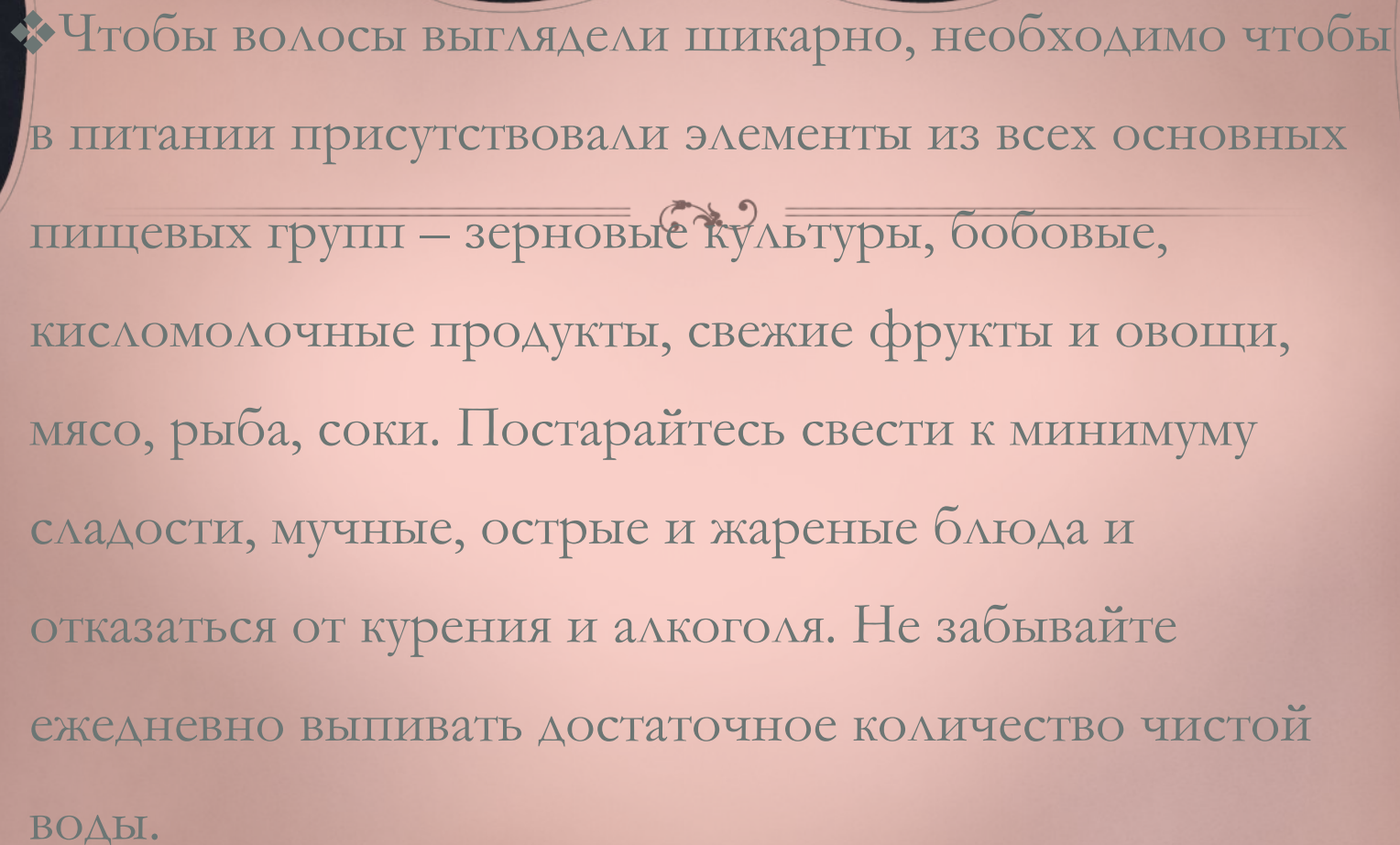
К выбору резинок для волос тоже нужно подойти ответственно. Слишком тугая и узкая резинка может сильно стягивать волосы, что может повредить луковицу вол

❖ Каждый человек должен иметь индивидуальную гребенку и щетку. Никогда не одалживайте ее другим, вы ведь не ходите чужих проблем на свою голову! Через расческу передаются микробы, инфекции, паразиты и т.д.



ПРАВИЛЬНО ПИТАНИЕ – ВАЖНЕЙШИЙ  
ЭЛЕМЕНТ В УХОДЕ ЗА ВОЛОСАМИ.





❖ Чтобы волосы выглядели шикарно, необходимо чтобы в питании присутствовали элементы из всех основных пищевых групп – зерновые культуры, бобовые, кисломолочные продукты, свежие фрукты и овощи, мясо, рыба, соки. Постарайтесь свести к минимуму сладости, мучные, острые и жареные блюда и отказаться от курения и алкоголя. Не забывайте ежедневно выпивать достаточное количество чистой ВОДЫ.

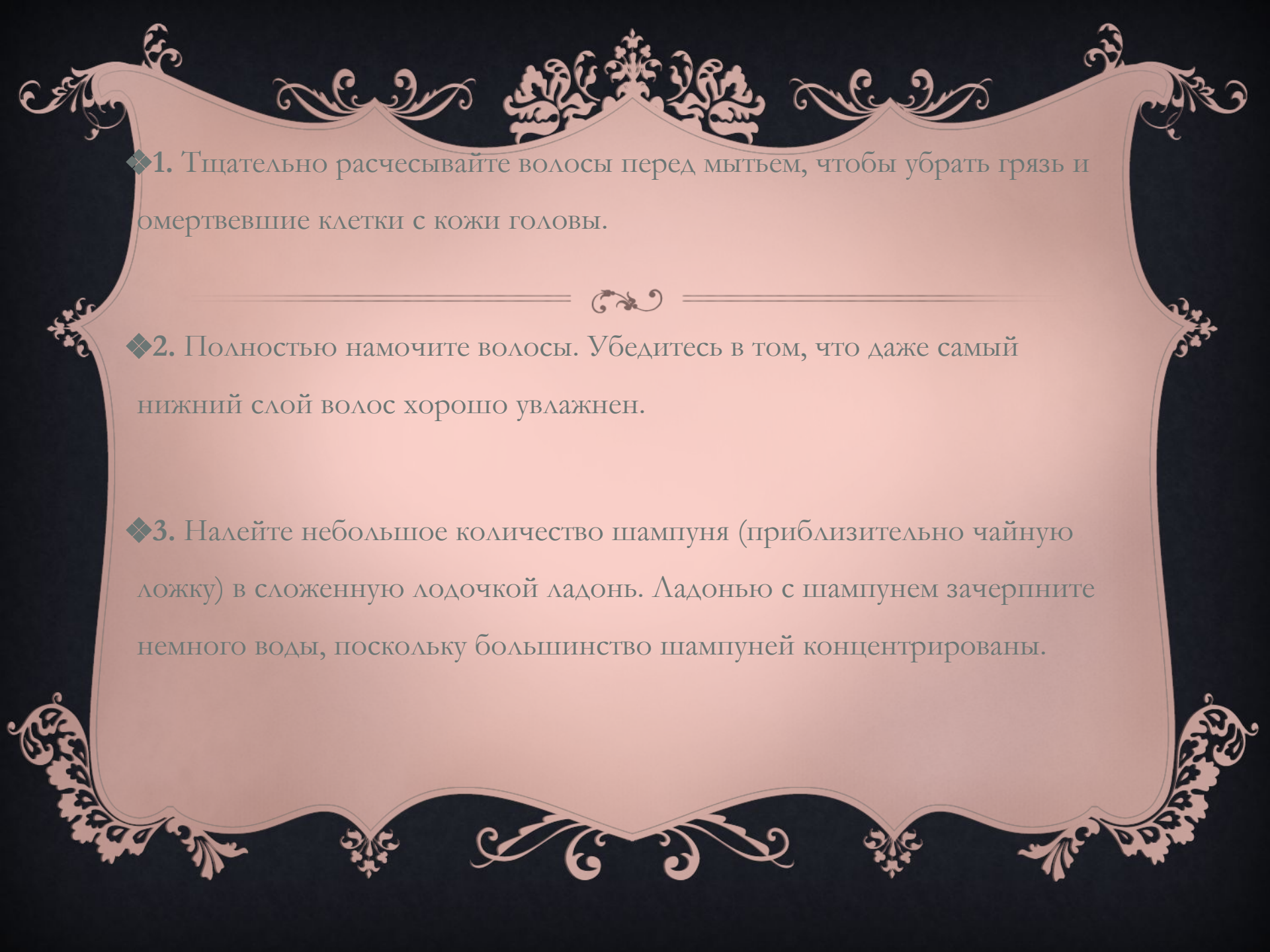
# КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ ВОЛОСЫ?





Для правильного мытья волос вода должна быть не слишком горячей или холодной. Оптимальная температура воды 35-45С (рукой ощущается как теплая). Причем, чем жирнее волосы, тем прохладнее должна быть вода - горячая вода активизирует работу сальных желез, из-за чего волосы могут стать еще жирнее.



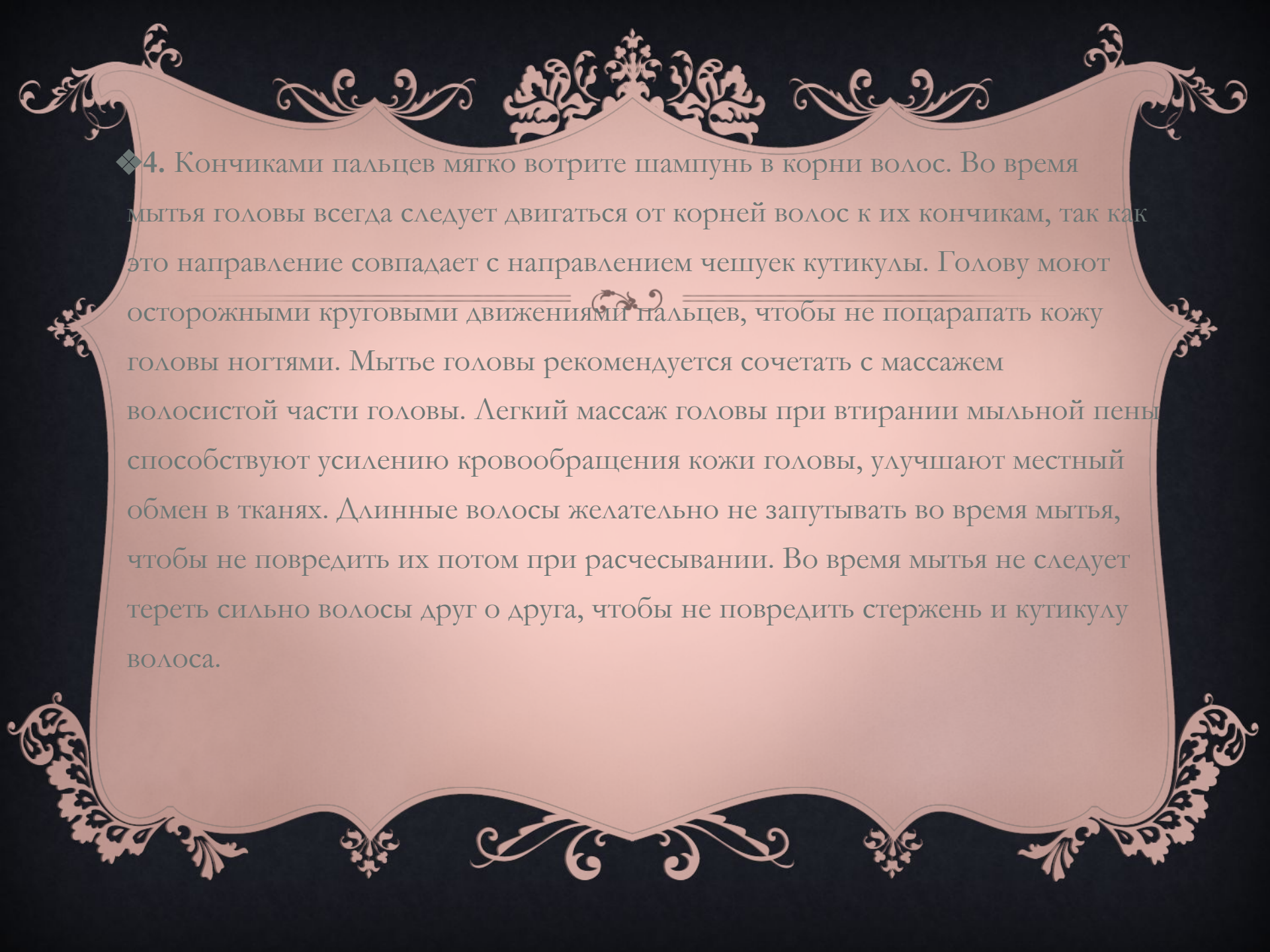


❖1. Тщательно расчесывайте волосы перед мытьем, чтобы убрать грязь и омертвевшие клетки с кожи головы.

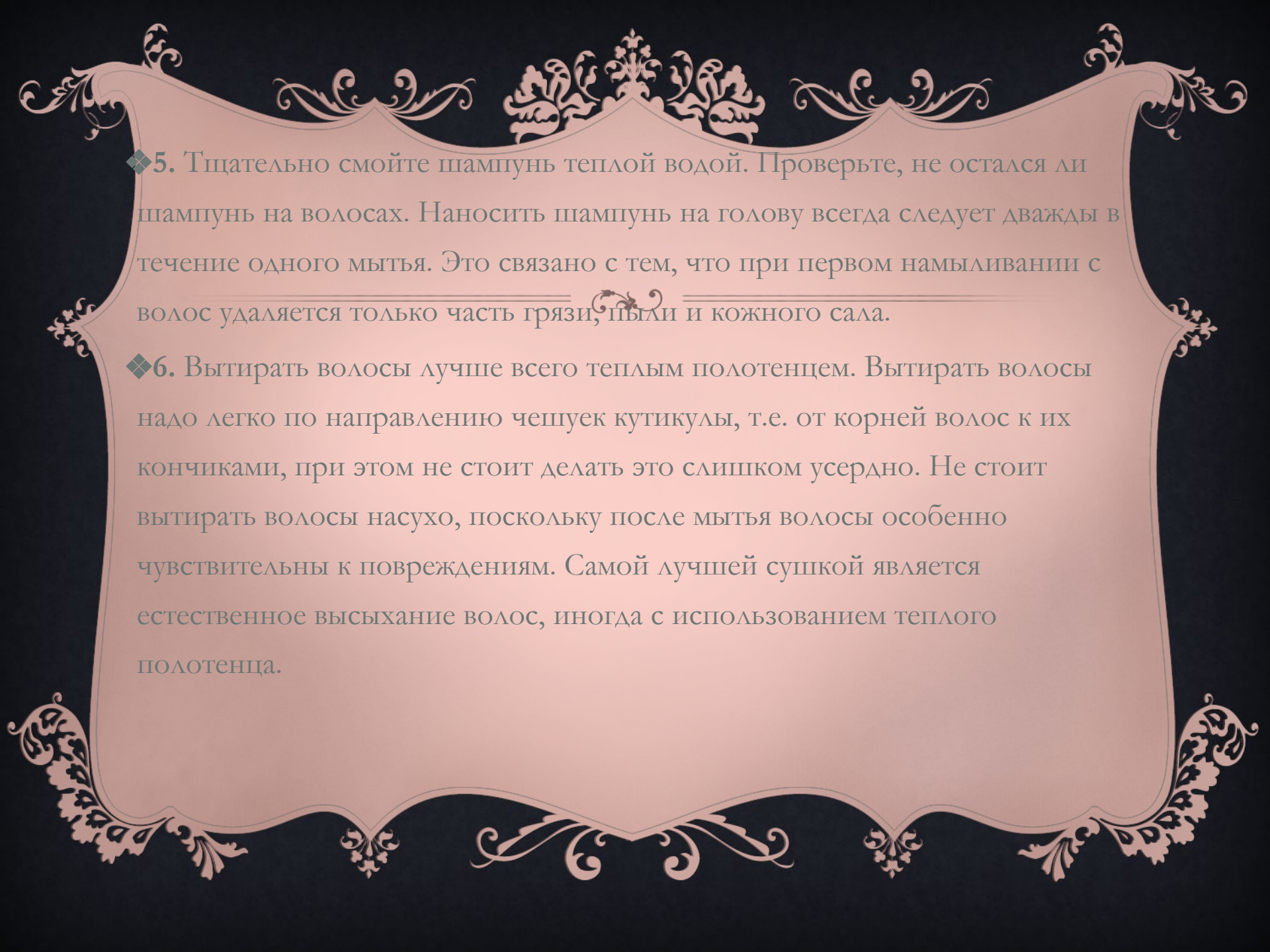
---

❖2. Полностью намочите волосы. Убедитесь в том, что даже самый нижний слой волос хорошо увлажнен.

❖3. Налейте небольшое количество шампуня (приблизительно чайную ложку) в сложенную лодочкой ладонь. Ладонью с шампунем зачерпните немного воды, поскольку большинство шампуней концентрированы.

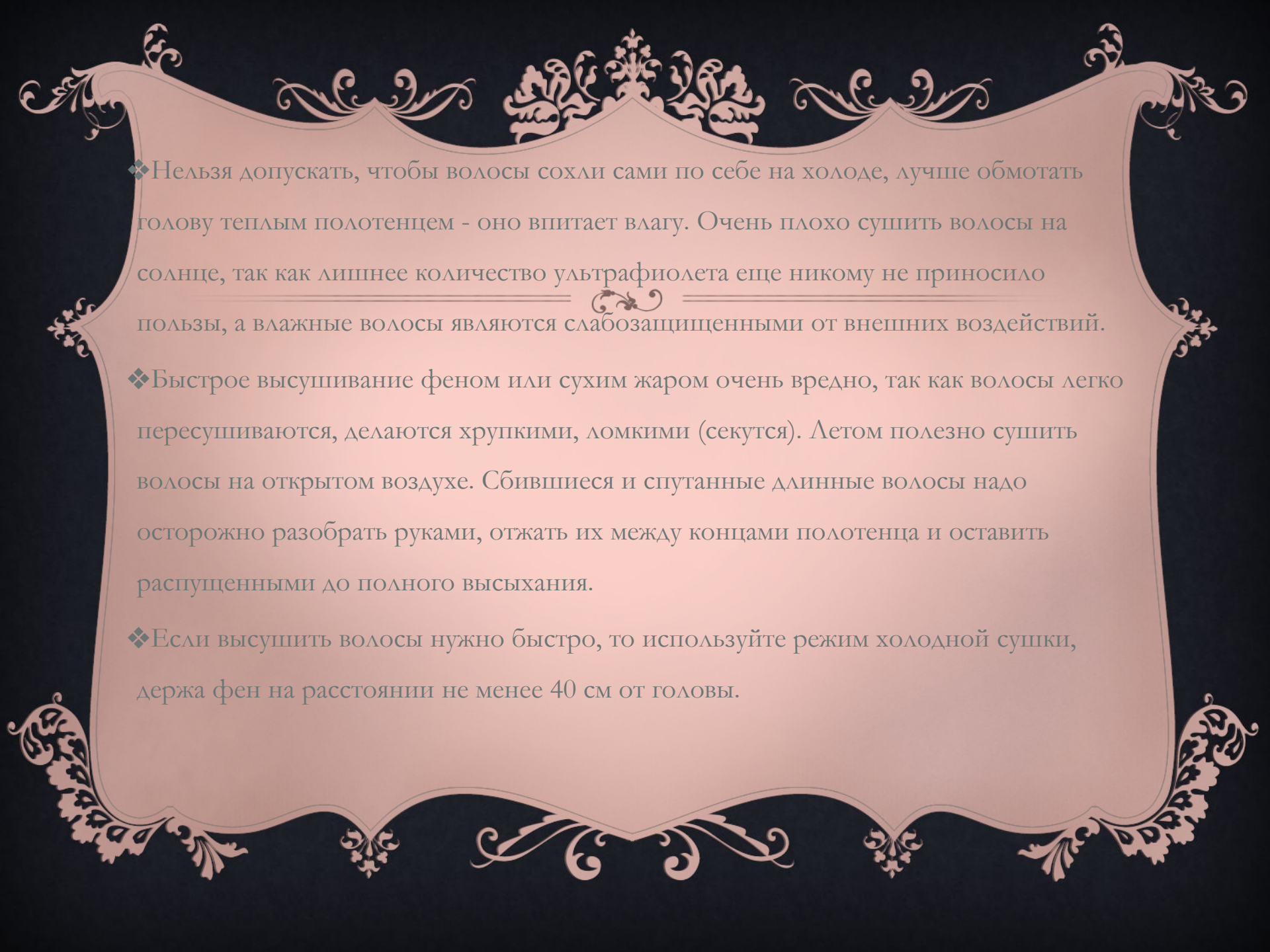


❖ 4. Кончиками пальцев мягко вотрите шампунь в корни волос. Во время мытья головы всегда следует двигаться от корней волос к их кончикам, так как это направление совпадает с направлением чешуек кутикулы. Голову моют осторожными круговыми движениями пальцев, чтобы не поцарапать кожу головы ногтями. Мытье головы рекомендуется сочетать с массажем волосистой части головы. Легкий массаж головы при втирании мыльной пены способствуют усилению кровообращения кожи головы, улучшают местный обмен в тканях. Длинные волосы желательно не запутывать во время мытья, чтобы не повредить их потом при расчесывании. Во время мытья не следует тереть сильно волосы друг о друга, чтобы не повредить стержень и кутикулу волоса.



❖5. Тщательно смойте шампунь теплой водой. Проверьте, не остался ли шампунь на волосах. Наносить шампунь на голову всегда следует дважды в течение одного мытья. Это связано с тем, что при первом намыливании с волос удаляется только часть грязи, пыли и кожного сала.

❖6. Вытирать волосы лучше всего теплым полотенцем. Вытирать волосы надо легко по направлению чешуек кутикулы, т.е. от корней волос к их кончиками, при этом не стоит делать это слишком усердно. Не стоит вытирать волосы насухо, поскольку после мытья волосы особенно чувствительны к повреждениям. Самой лучшей сушкой является естественное высыхание волос, иногда с использованием теплого полотенца.

- 
- ❖ Нельзя допускать, чтобы волосы сохли сами по себе на холоде, лучше обмотать голову теплым полотенцем - оно впитает влагу. Очень плохо сушить волосы на солнце, так как лишнее количество ультрафиолета еще никому не приносило пользы, а влажные волосы являются слабозащищенными от внешних воздействий.
  - ❖ Быстрое высушивание феном или сухим жаром очень вредно, так как волосы легко пересушиваются, становятся хрупкими, ломкими (секутся). Летом полезно сушить волосы на открытом воздухе. Сбившиеся и спутанные длинные волосы надо осторожно разобрать руками, отжать их между концами полотенца и оставить распущенными до полного высыхания.
  - ❖ Если высушить волосы нужно быстро, то используйте режим холодной сушки, держа фен на расстоянии не менее 40 см от головы.


# ВЫБОР ШАМПУНЯ



❖ Прежде чем осуществлять покупку, нужно изучить информацию на флаконе, и только после этого делать окончательный выбор шампуня.

Если вдруг на шампуня написано, что он подходит для всех типов волос или же для всей семьи, вы можете забыть о нем, так как это средство даже представление не имеет об индивидуальном уходе за волосами разных типов.





❖ Не стоит поддаваться на рекламу, которая рассказывает о дешевых средствах с чудодейственным эффектом. Качество никогда не было дешевым. Хорошие шампуни с натуральными растительными экстрактами изготавливаются по новым технологиям, требующим определенных затрат, поэтому низкую цену такие шампуни просто не могут иметь. Если же в состав средства входят лишь отдушки, красители, поверхностно-активные вещества, то оно совсем не может порадовать вас своим качеством. Низкокачественные шампуни, как правило, имеют резкий запах, жидкую консистенцию и яркую окраску. Такой шампунь для волос не рекомендуется использовать во избежание ломкости, сухости и получения аллергической реакции.



Чтобы понять, насколько правильно вы выбрали шампунь, вам нужно будет хотя бы в течение трех недель регулярно его использовать. Если после этого кожа головы не будет пересушена, а волосы будут легко расчесываться, значит, ваш выбор был правильным.

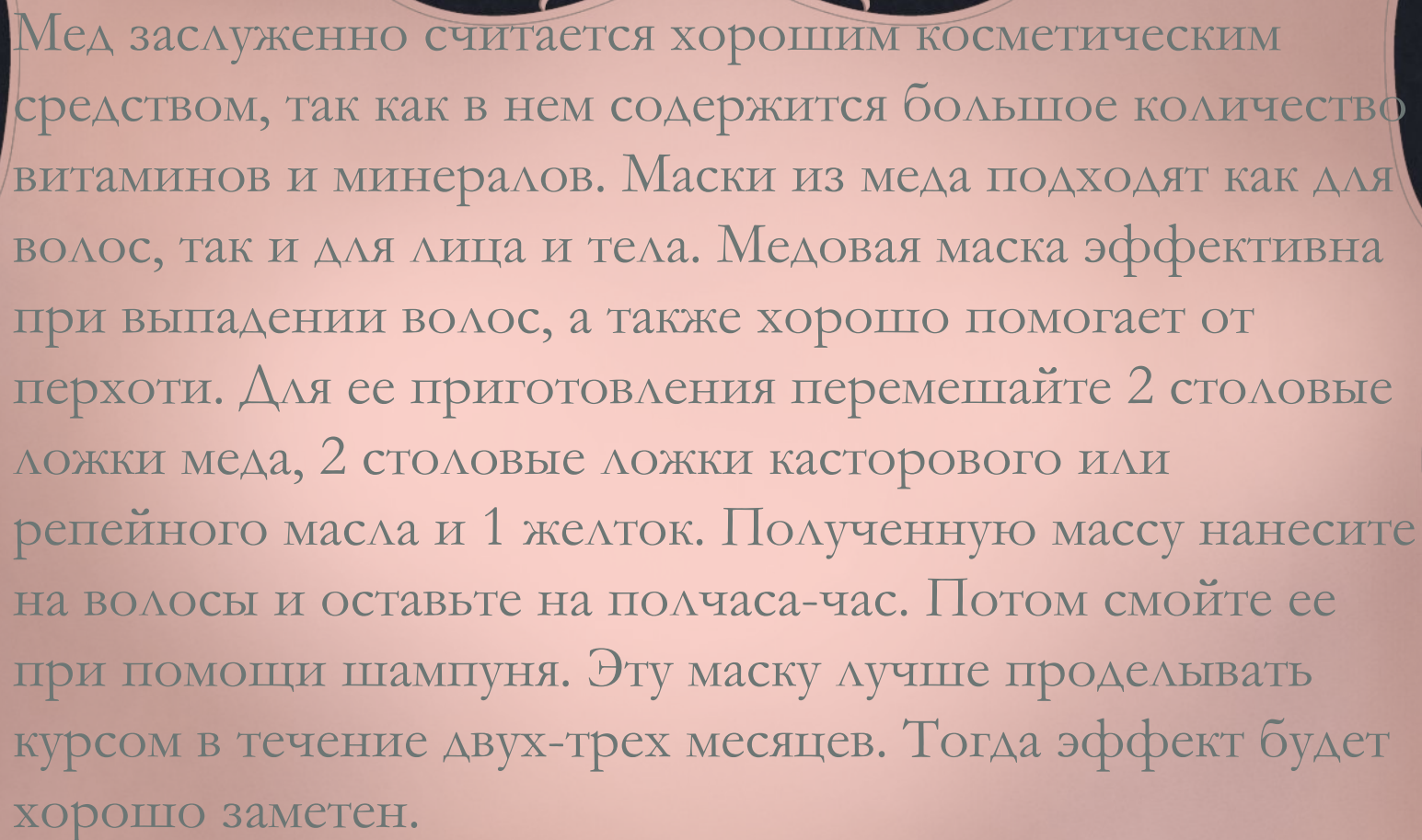


# МАСКИ ДЛЯ ВОЛОС



Перед мытьем головы  
нанесите немного  
подогретый кефир на  
волосы и подержите минут  
40. Затем помойте голову  
шампунем как обычно.  
После такой процедуры  
волосы становятся намного  
мягче. Особенно такая маска  
подходит для сухих волос,  
так как кефир хорошо  
питает и увлажняет волосы.





Мед заслуженно считается хорошим косметическим средством, так как в нем содержится большое количество витаминов и минералов. Маски из меда подходят как для волос, так и для лица и тела. Медовая маска эффективна при выпадении волос, а также хорошо помогает от перхоти. Для ее приготовления перемешайте 2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки касторового или репейного масла и 1 желток. Полученную массу нанесите на волосы и оставьте на полчаса-час. Потом смойте ее при помощи шампуня. Эту маску лучше проделывать курсом в течение двух-трех месяцев. Тогда эффект будет хорошо заметен.



Обычная крапива также  
очень благотворно  
действует на здоровье  
волос. Возьмите обычную  
крапиву, лучше всего  
молодею, и приготовьте из  
нее отвар для  
ополаскивания волос.  
Ополаскивать волосы  
теплым отваром  
необходимо после каждого  
МЫТЬЯ ГОЛОВЫ.



Спасибо за  
просмотр ♥