

ВОЛОСЫ. УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

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.

СОВЕТЫ

- ❑ 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, делаются 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 надо 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 молодую, и приготовьте из нее отвар для ополаскивания волос. Ополаскивать волосы теплым отваром необходимо после каждого мытья головы

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- ▣ **1.** Каждый волос живет в среднем от 2 до 4 лет.
- ▣ **2.** Ученые доказали, что у мужчин волосы растут быстрее, чем у женщин.
- ▣ **3.** Подстригание волос никак не влияет скорость их роста.
- ▣ **4.** У блондинок и блондинов волос больше всего.
- ▣ **5.** Меньше всего волос у рыжих, но они самые густые.
- ▣ **6.** Самые толстые волосы у чернокожих - в три раза толще, чем светлые.
- ▣ **7.** Обладателями рыжих волос являются не больше 4 процентов населения. Самое большое количество рыжеволосых живет в Шотландии – 13 процентов.
- ▣ **8.** Рыжие волосы труднее всего перекрасить, потому что в них содержится большое количество пигментов.
- ▣ **9.** Первые волосы у человека появляются еще у матери в животе – на 4-5 месяце развития.
- ▣ **10.** На 97 процентов волос состоит из белка.

-
- **11.** Быстрее всего волосы растут утром и вечером. Ночью они вообще не растут.
 - **12.** Реснички живут в среднем 3 месяца.
 - **13.** За месяц волосинка вырастает на 12 миллиметров.
 - **14.** Средств от выпадения волос в мире насчитывается больше, чем от других заболеваний (около 300 тысяч).
 - **15.** В 1952 году был выпущен первый шампунь.
 - **16.** У женщин (у 84 процентов) улучшается настроение после посещения парикмахерской.
 - **17.** У взрослых выпадает до 200 волосков в день.
 - **18.** У человека на теле нет волос только на ладонях и ступнях.
 - **19.** У Рапунцель (героиня сказки братьев Гримм) самые известные во всем литературном мире волосы.
 - **20.** Меньше всего склонны к облысению азиаты.

Спасибо за
просмотр

