

# Магия здоровья волос



# **Магия здоровья волос**

«Научная книга»

2013

## Магия здоровья волос / «Научная книга», 2013

Каждая женщина мечтает о здоровых и красивых волосах, которые привлекали бы внимание окружающих своим ухоженным видом, пышностью, шелковистостью и блеском. Каждый мужчина желает иметь густую шевелюру, а не сверкающую лысину. В этой книге мы расскажем вам о том, какими способами этого можно добиться. На пути к красоте волос встречается много преград, таких как перхоть, секущиеся концы, выпадение волос и так далее, преодолеть которые вам помогут правильный уход и гигиена волос, здоровое питание, косметические средства, народная медицина. Не следует забывать также, что здоровье волос зависит от здоровья организма в целом. Поэтому следует поддерживать здоровый образ жизни (курение, например, замедляет рост волос), заниматься спортом, проводить больше времени на свежем воздухе, а в пищу употреблять поменьше жирных и побольше витаминизированных продуктов.

, 2013

© Научная книга, 2013

# Содержание

Введение	5
Глава 1	6
Нормальные волосы	9
Сухие волосы	10
Жирные волосы	11
Глава 2	12
Как правильно мыть голову?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Составитель Аурика Луковкина**

## **Магия здоровья волос**

### **Введение**

Волосы покрывают почти все тело человека. Они бывают длинными (на голове), щетинистыми (брови, ресницы), пушковыми (на всем теле). Волос состоит из нескольких слоев. Самый верхний – кутикула. Ее клетки располагаются черепицеобразно: нижний край верхлежащей клетки закрывает верхний край низлежащей. Под кутикулой располагается второй слой – корковый. Он состоит из продольно расположенных волокон и выполняет функцию каркаса. Это самый толстый из всех слоев, он обеспечивает толщину самого волоса и пышность прически в целом. Под кутикулой располагается третий слой – мозговой. С его помощью происходит питание. Каждый волосок имеет луковицу, в которой находится ростковый слой. Возле луковицы есть скопление мелких кровеносных сосудов и сальных желез. Именно за счет этих сосудов и питается волос: питательные вещества из капилляра поступают в мозговой слой и разносятся до самого кончика.

Блеск здорового волоса обеспечивает кутикула. Если ее клетки расположены правильно, то преломление солнечного света будет давать эффект блеска. Если клетки сдвинуты относительно друг друга, а их края разрыхлены, то преломление лучей не даст такого эффекта, а кончик будет расщеплен.

Прочность и эластичность волоса зависят от количества влаги, толщины коркового слоя. Если влаги недостаточно, то корковый слой разрыхляется, мозговой – истончается, а волос теряет эластичность и упругость.

Волосы растут примерно на 1 см в месяц. Продолжительность их жизни различна от пола и индивидуальных особенностей организма каждого человека. На голове у мужчин волос растет примерно 2 года, у женщин – 4–5 лет. Гормональный фон также определяет густоту, жесткость и даже скорость роста волос: дамские локоны растут быстрее – примерно 0,35 мм в день, а мужская же шевелюра отрастает за сутки всего лишь на 0,25 мм. Таким образом, женщина, никогда не посещавшая парикмахерскую, теоретически может отрастить волосы до 10 м. Максимальные возможности мужчины ограничиваются всего лишь 9 м. Густота волос зависит от их цвета. Больше всего волос у блондинок – 140 тыс. волосков, а у темноволосых – 110 тыс., т. е. у блондинок волос самый тонкий, а у рыжих – самый толстый. У рыжеволосых около 90 тыс. волосков. Если на расческе у вас остается несколько волосков, то не надо паниковать. У каждого человека ежедневно выпадает в среднем 30–50 волос, а на их месте начинают появляться новые. Рост волос зависит также от времени года и суток. Летом и весной волосы растут быстрее, чем зимой и осенью, а днем – быстрее, чем ночью.

## **Глава 1**

### **Здоровые волосы**

Уход за волосами в упрощенном виде представляет собой мытье, массаж, использование укрепляющих средств, ежедневное расчесывание, стрижку и укладку, заботу о сохранности прически, окраску и восстановление цвета.

#### **Каждому типу волос свой уход**

Обычно волосы доставляют своим хозяйкам много хлопот. Они могут быть слишком жирными или слишком сухими, ломкими, редкими и т. д.

Здоровье волос зависит от здоровья организма в целом. Поэтому параллельно уходу за ними необходимо проводить такие мероприятия по общему укреплению организма, как здоровый сон, ежедневные прогулки, рациональное питание и т. д. Продолжительность жизни, рост и свойства волос зависят от различных факторов, к которым относятся возрастные особенности, обменные процессы в организме и др.

С возрастом волосы не только седеют, но и становятся более тонкими и ломкими, замедляется их рост. Также волосы становятся более чувствительными к применению красок и средств для укладки. Поэтому следует более внимательно следить за гигиеной кожи головы и соблюдать правила ухода за волосами.

Чрезмерное выделение кожного сала, обусловленное состоянием нервной и эндокринной систем, приводят к повышению жирности волос, их быстрому загрязнению. Из-за ряда заболеваний может развиваться недостаточное функционирование сальных желез, что может вызвать чрезмерную сухость волос. К сухости волос может привести и неправильный уход за ними, например частое мытье, завивка, использование одеколонов, спиртовых растворов. Чтобы уменьшить опасность выпадения волос, не следует зимой ходить с непокрытой головой, выходить на улицу с мокрой головой. Все, что влияет на общее состояние организма, сразу же сказывается на волосах. Чем они тоньше и мягче, тем быстрее поддаются влиянию окружающей среды и реагируют на внутреннее состояние.

#### **Принадлежности для ухода за волосами**

Неотъемлемой частью нашего обихода является расческа. Но не все знают, что от расчески зависит интенсивность роста, эластичность и жирность волос.

Густые и длинные волосы лучше всего расчесывать расческой с редкими зубьями. При сухих волосах полезно использовать массажные щетки (пластмассовые, капроновые, деревянные). Массажная щетка увеличивает прилив крови к голове, интенсивность роста волос, очищает кожу головы от грязи и омертвевших клеток кожи. При постоянном применении массажной щетки увеличивается и выделение подкожного жира, что полезно для сухих волос, но неблагоприятно для волос жирного типа. Расческа с длинной ручкой удобна при окрашивании волос. Она пригодится также при накручивании на бигуди и начесывании. Круглые расчески применяют для придания волосам формы при укладке феном.

Фен в домашних условиях зачастую просто незаменим. Бытует мнение, что он вреден для волос. К сожалению, это мнение оправдывает себя, так как не все умеют правильно им пользоваться. Фен не вредит волосам, если держать его не ближе 15 см от головы и не сушить одно и то же место слишком долго. Фен, даже при использовании режима горячей сушки, нагревает воздух до температуры, не превышающей 85 °С, а волосы портятся при 140 °С. Для накручи-

вания волос в домашних условиях удобно иметь электрощипцы или электрорасческу. Принадлежности ухода за волосами должны быть индивидуальными и содержаться в чистоте.

## **Выбор прически**

Выбор прически обычно нелегко, так как универсальных причесок и стрижек, которые подходили бы абсолютно всем, не существует. У мужчин короткие стрижки обычно ассоциируются с требовательностью и агрессией, а длинные волосы являются символом женственности, спокойствия и покорности. Но, по мнению косметологов, наилучшими являются короткие стрижки, которые позволяют коже головы дышать и подходят женщинам любого возраста. Но при выборе стрижки необходимо учитывать еще и такой фактор, как форма лица. Прическа прежде всего должна быть призвана подчеркивать достоинства и скрывать недостатки и, конечно же, гармонизировать с чертами вашего лица.

Если вы являетесь обладательницей узкого и длинного лица, то вам подойдут короткие стрижки с пышными волосами. Прически с длиной волос до середины скул создадут эффект более широкого лица.

Круглое полноватое лицо выглядит лучше при коротких прическах с прямыми волосами, доходящими до углов нижней челюсти. Также людям с этим типом лица подходят прически с длиной волос до плеч, закрывающие часть лица. Они зрительно удлинняют лицо. Если у вас квадратный тип лица, то вам подойдут прически с локонами до подбородка, смягчающие линию скул.

Пышная челка до уровня бровей поможет увеличить низкий лоб, а при очень высоком лбе лучше будет смотреться короткая челка. Чтобы устранить дефекты шеи, лучше сделать прическу с длинными, чуть завитыми волосами. При короткой шее лучше носить короткие стрижки.

Длинные волосы больше подходят молодым девушкам с правильными чертами лица.

Красивая густая коса – украшение девушки. Если вы предпочитаете заплетать волосы в косу, то запомните следующее правило: никогда не стягивайте волосы туго. Это очень вредно. Секрет безупречной косы состоит в равномерном натяжении прядей.

При выборе прически также следует руководствоваться типом волос. Если у вас жирные волосы, Вам не следует носить длинные прически с челкой. Практично иметь коротко подстриженные волосы, которые без усилия и быстро можно вымыть. Вам подойдут также и прически с локонами, потому что они не так плотно прилегают к коже головы и меньше соприкасаются с кожным жиром. Для сухого типа больше подойдут гладкие прически из длинных волос.

## **Правильный уход за волосами**

Вот несколько правил для того, чтобы ваши волосы надолго оставались блестящими, густыми и чистыми:

Для волос необходимы солнце и свежий воздух. Поэтому необходимо совершать прогулки в парк или сад. Причесывать волосы надо щеткой. Это стимулирует рост волос.

Причесывать следует сначала против, а потом по росту волос. Чем жестче волосы, тем тверже должна быть щетка. Не следует слишком часто делать химическую завивку и окрашивать волосы.

Если вы посещаете бассейн, то не забудьте про шапочку. Содержащаяся для дезинфекции в воде хлорка очень плохо влияет на волосы. В холодную и жаркую погоду необходимо носить головной убор. Лаком и пенками для волос не стоит пользоваться очень часто, так как они портят структуру волоса.

Волосы – сильнейшее оружие и гордость каждого человека. Но они еще являются и зеркалом вашего внутреннего здоровья. Можно каждый день лелеять свои волосы, делать питательные маски и использовать самые дорогие средства и не обращать внимания на внутреннее состояние организма, и получить результат: редкие, быстро секущиеся и тускнеющие локоны. Это происходит потому, что волосы очень чувствительны к нарушению внутренней среды организма.

Вот несколько причин, приводящих к ухудшению состояния и внешнего вида волос:

1) плохое и несбалансированное питание, нарушение режима труда и отдыха, недостаток витаминов и микроэлементов в рационе;

2) заболевания внутренних органов (хронические гепатиты, анемии, гипотиреоз и т. д.);

3) неблагоприятное воздействие окружающей среды.

Начиная заботу о волосах, необходимо позаботиться о своем внутреннем состоянии.

### **Уход за волосами**

Француженки утверждают: чтобы поднять настроение, иногда достаточно просто вымыть голову. Чистые, блестящие, пышные волосы действительно преображают человека. Если же они у вас все время липкие, имеют матовый налет, не спешите винить шампуни. Возможно, вы просто неправильно ухаживаете за волосами, не знаете их особенности и потребности.



## **Нормальные волосы**

Нормальные волосы – упругие, мягкие, эластичные, блестящие. Как правило, не подвергавшиеся химическому воздействию: окраске, обесцвечиванию, завивке. Они легко расчесываются и укладываются, хорошо держат форму и не требуют специального ухода. Уход за нормальными волосами состоит в их мытье, расчесывании утром и вечером расческой и потом щеткой, т. е. очищении и массаже, втирании различных средств и укладке волос.

## **Сухие волосы**

Сухие волосы лишены природного блеска, тусклые и ломкие, секутся на концах, легко спутываются, трудно расчесываются и плохо укладываются. При таком состоянии введите в свой рацион крупы, печень, сливочное масло, овощи и фрукты (преимущественно оранжевого цвета). Принимайте поливитамины и обязательно месяц в году витамин А – ретинол в виде масла – по 15 капель на кусочек ржаного хлеба. Волосы этого типа наиболее уязвимы при воздействии различных внешних факторов, таких как высокие температуры, химическая завивка и т. д. Поэтому уход за ними должен быть щадящим. Расчесывать такие волосы нужно очень осторожно, нежелательно применять жесткие щетки и расчески. Мыть их желательно не чаще 1 раза в 10–14 дней. Наиболее эффективно действуют восстанавливающие шампуни. После мытья обязательно применение смягчающих средств, бальзамов, лосьонов.

Особенно полезны для таких волос восстанавливающие маски из различных натуральных компонентов

## **Жирные волосы**

Жирные волосы – маслянистые, с характерным блеском, слипаются в пряди, не держат объем, плохо поддаются укладке, выглядят прилизанными и быстро засаливаются после мытья.

Проблема жирных волос состоит в их быстром загрязнении. Следует употреблять обезжиривающие шампуни и мыть голову не реже 1 раза в неделю. Рекомендуется протирать каждые 2 дня кожу головы соком лимона. На жирность волос влияют употребляемые в пищу продукты. Ваш рацион должен состоять по большей части из морепродуктов, свежих овощей и фруктов, творога и фасоли. Следует ограничить употребление таких продуктов, как шоколад, сдобное тесто и белый хлеб, картофель, сахар.

Уход за жирными волосами заключается в их мытье и очищении с помощью сока лимона или различных лосьонов или спиртовых настоек. Главное – не переусердствовать и не пересушить кожу головы. Для поддержания здоровья волос полезна пища, содержащая соли кремния и серы, например ржаной хлеб, овсянка, яйца, капуста. Нужно не забывать употреблять в пищу витамины и кальцийсодержащие продукты. Это поможет здоровью ваших волос.

## **Последствия неправильного ухода**

Состояние волос зависит прежде всего от того, насколько правильно вы за ними ухаживаете. Частое мытье, горячая сушка, завивки, частое окрашивание истощают наружный покров волоса. Волосы теряют естественную жировую смазку и блеск, приобретают вид соломы.

При постоянном использовании жесткой щетки с острыми зубьями волосы начинают сечься. Чтобы избежать и предупредить этот процесс, следует ополаскивать волосы после мытья настоем одуванчика, подорожника, ромашки, липового цвета.

От химических средств, окрашивания и осветления чешуйчатый слой волос становится пористым и хрупким, истончается. В этом случае волосы после мытья следует ополаскивать подогретым пивом или водой с лимонным соком.

Следствием неправильного ухода является перхоть, которая, по мнению специалистов, представляет собой реакцию организма на дрожжевые грибки, постоянно присутствующие на коже головы.

Если перхоть беспокоит вас не очень сильно, то можно воспользоваться средствами, которые продаются в каждой аптеке (например, шампунями с медицинским дегтем или с содержанием сульфида железа). Если после применения шампуня перхоть не исчезает, то для лечения этого заболевания лучше обратиться к врачу – дерматологу или косметологу.

## Глава 2

### Уход за волосами

Как ни странно, человечество начало регулярно мыть голову только в конце XIX столетия. До этого волосы смазывали ароматическими маслами, в крайнем случае споласкивали их отварами – и то не ради здоровья, а ради оживления цвета волос. В XVI в. врачи убеждали публику, что «руки мойте часто, ноги – редко, а голову – никогда». Получается, что роскошные прически, которыми щеголяли кокетки от эпохи пирамид до серебряного века – сплошная масса волос, склеившихся от масел, бальзамов и налипшей пыли, под которой бог знает какие паразиты находили себе надежный приют. Поэтому в высокие прически прятали «ловушки для паразитов», а дамы и кавалеры носили с собой заостренные палочки, чтобы чесать голову, не портя куафюру. Даже в общество являлись с ручными грызунами – хорьками и горносталями: считалось, что сильный запах этих животных переманивает блох и вшей с головы хозяина на тело зверюшки. Кошмарные видения для защитников дикой природы! И все же не стоит осуждать наших несведущих в правилах гигиены предков. Средства для мытья появились в Европе очень поздно и были настолько едкими, что просто сжигали кожу. Тогдашние шампуни страшно портили волосы и кожу головы, и такое положение дел длилось до конца 20-х гг. XX столетия, когда появились первые пенящиеся мягкие средства для мытья.

С тех пор прошло много времени, производство средств по уходу за волосами достигло изрядных высот. И все-таки мытье волос – процедура сложная даже при сегодняшнем изобилии шампуней и бальзамов-ополаскивателей (а может быть, именно из-за этого изобилия). Мы по-прежнему стоим перед мучительным вопросом: мыть или не мыть? Как часто? И чем?

Все зависит от того, в каких условиях человек живет и работает. Длинные волосы не следует мыть слишком часто, иначе кончики станут сохнуть и ломаться. Короткие волосы, наоборот, пачкаются сильнее – их следует мыть не реже 1 раза в 4–5 дней. Волосы лучше всего мыть в тот момент, когда они начинают казаться жирными, становятся непослушными, слипаются и плохо укладываются. Не стоит затягивать с мытьем: на коже головы начинают развиваться вредные микроорганизмы, ухудшающие состояние и волос, и кожного покрова. Как говорят французы: «Чувствуешь себя скверно – вымой голову!» Надо сказать, они правы: с потоком воды (проточной, мягкой, не очень горячей – примерно 35–40 °С) «смываются» и негативные эмоции.

## Как правильно мыть голову?

Давайте сначала определим тип ваших волос, чтобы правильно подобрать средства для ухода за ними. Для этого проведем небольшой тест.

1. Как часто ваши волосы загрязняются? а) каждый день или через день; б) через 3–4 дня; в) через 5–7 дней;

2. Трудно ли вам расчесать волосы сразу же после мытья, если вы не пользовались бальзамом-ополаскивателем или восстанавливающим средством? а) нет, очень легко; б) иногда волосы путаются, но в целом проблем нет; в) да, довольно трудно, волосы очень спутаны.

3. Возьмите локон и посмотрите на него при ярком освещении. Как выглядят концы волос? а) ровный и гладкий срез; б) на срезе видно несколько посеченных или поломанных кончиков волос; в) большая часть концов посечена или поломана.

4. Перед тем как вымыть голову, разведите волосы руками либо сделайте пробор расческой: возьмите салфетку или папиросную бумагу и протрите кожу головы. Видны ли масляные пятна? а) да, бумага впитала много жира; б) на салфетке виден небольшой жирный след; в) совсем нет признаков жира.

5. Когда вы применяете химические красители, как реагирует на них кожа головы?

а) нет никаких неприятных ощущений; б) неприятных ощущений в принципе нет, немного пощипывает, потом перестает; в) постоянный зуд и жжение, кожа головы раздражена.

6. Насколько красители эффективны? а) чаще всего волосы сохраняют прежний оттенок; б) новый цвет замечателен, как на картинке; в) волосы становятся либо слишком светлыми, либо слишком темными по сравнению с эталоном.

7. Используете ли вы различные восстанавливающие средства на жировой основе? а) нет, они мне не нужны; б) только после окраски либо химической завивки; в) да, очень часто, иначе мои волосы выглядят тусклыми и неживыми.

8. Как реагируют ваши волосы на сильный мороз? а) нормально, не теряют своих свойств; б) при очень сильном морозе становятся ломкими; в) очень сильная реакция, вплоть до выпадения.

9. Каково состояние кожи головы? а) заметна усиленная работа сальных желез, при расчесывании жир распределяется по всей поверхности волос; б) кожа не жирная, перхоть отсутствует. в) постоянное шелушение кожи головы.

10. Когда вы приходите в парикмахерскую, моет ли мастер вам голову с применением шампуня, если даже вы вымыли голову перед походом в салон? а) да, каждый раз; б) иногда; в) моет только в крайнем случае, чаще всего достаточно просто намочить волосы для того, чтобы сделать стрижку.

11. Какова реакция ваших волос на морскую воду? а) нормальная; б) ощущается небольшой дискомфорт; в) после купания обязательно надо прополоскать волосы в пресной воде.

12. Какой расческой вы пользуетесь? а) гребнем с редкими и тупыми зубьями; б) щеткой пластмассовой или деревянной; в) только деревянной расческой с редкими зубьями.

13. Одеваете ли вы головной убор в ветреную погоду?

а) нет, если на улице не зима; б) нет, но не всегда так поступаю, так как мои волосы спутываются; в) да, обязательно, иначе мои волосы заболевают.

Если у вас в ответах преобладает буква «а», то ваши волосы относятся к жирному типу. У вас нормальный тип волос, если в ответах преобладает буква «б». Ваши волосы принадлежат к сухому типу, если выбраны ответы под буквой «в».

В зависимости от типа волос (нормальные, сухие, жирные или комбинированные) советы по уходу варьируются, но есть и общие правила.

Вредит ли волосам ежедневное мытье?

Нужно мыть голову, как только возникает в этом необходимость, т. е. когда волосы по вине жира, окружающей среды или пота собьются в пряди или потеряют форму. Если волосы здоровые, их можно спокойно мыть каждый день. Современные шампуни настолько мягки, что здоровые волосы вполне перенесут ежедневное мытье. Жирные волосы тоже. Исследования однозначно опровергли то мнение, что кожа из-за частого мытья усиливает жироотделение. Предполагается, что применяемые препараты не сушат кожу. Если волосы длинные и секутся, следует тщательно взвесить, нужно ли им ежедневное мытье. То же касается слишком сухой кожи головы, от ежедневного мытья может появиться зуд. Каждое мытье – даже с самым нежным шампунем – все же не проходит бесследно для структуры волос и кожи. И причесывание для мокрых волос – тоже некоторое повреждение. И тем и другим лучше не испытывать чувствительные волосы ежедневно. Если у вас длинные волосы, целесообразно перед мытьем их распутать и щеткой вычесать пыль и грязь. Этот совет звучит банально, но как часто мы пренебрегаем им. Между тем это важный момент, и игнорировать его не стоит. Во-первых, хорошо расчесанные волосы лучше промываются и меньше путаются, во-вторых, щетка удаляет остатки средств для укладки и перхоть, и, наконец, самое важное – стимулирует кровоснабжение кожного покрова, благодаря чему корни получают больше питательных веществ, а значит, волосы будут здоровыми и крепкими. Используйте средства, соответствующие именно вашему типу волос. К сожалению, частенько пренебрегают и этим простым правилом. Тем не менее это очень важный аспект. При использовании средств, не соответствующих вашему типу волос, они начинают страдать, может появиться перхоть, измениться (обычно в худшую сторону) тип волос, что повлечет за собой массу новых сложностей. Поэтому обязательно используйте шампуни, соответствующие именно вашему типу волос. Если сомневаетесь, используйте те средства, на которых написано – «для любого типа волос», которые обладают усредненными показателями. Для проблемных, окрашенных или подвергавшихся химической завивке лучше использовать специальные шампуни, которые вырабатываются из высококачественных поверхностно-активных веществ. Благодаря специальным добавкам они легко промывают волосы, делают их мягкими, блестящими и шелковистыми. Обычно реакция шампуня слегка кислая в соответствии с реакцией кожи. Иногда от применения слишком щелочных составов появляются раздражение кожи, зуд и шелушение в области затылка, на лбу и веках. Чтобы устранить влияние щелочи, придать волосам мягкость и усилить их блеск, полезно добавить в воду для полоскания 1 ст. л. уксуса на 1 л воды или сок одного лимона. Хорошо смочить их после мытья жидкостью, состоящей из 5 мл глицерина, 15 мл лимонного сока, 90 мл кипяченой воды и 15 мл одеколора. Это также сделает волосы мягкими, пушистыми, блестящими. Не обязательно шампуни покупать. Можно воспользоваться проверенными средствами, рецепты которых вы найдете в следующей главе.

Когда-то наши бабушки собирали дождевую воду для мытья головы. Сейчас состояние окружающей среды не столь благоприятно, поэтому, если вы не живете в экологически чистом районе (а таких, увы, очень мало), лучше не экспериментировать с дождевой водой, а жесткую водопроводную воду можно смягчить длительным (не менее 1 часа) кипячением, при этом соли выпадают в осадок. Не следует мыть голову очень горячей или холодной водой. Вода должна быть приятно теплой, температурой около 40 °С. Завершающее ополаскивание лучше провести более прохладной водой. Это окажет тонизирующее действие на кожу головы, и волосы приобретут здоровый блеск.

## Мытье волос

Наиболее важной процедурой ухода за волосами является мытье. Если мыть волосы средствами, соответствующими именно вашему типу, массировать при мытье кожу головы, то обменные процессы будут протекать лучше, а деятельность сальных желез нормализуется. Применение очень горячей воды дурно действует на волосы, делает их более хрупкими, ломкими. Людям с короткой стрижкой рекомендуется использовать не больше 6 мл шампуня, при средней длине волос – 8 мл, для длинных – 10 мл. Предвзгляд о том, что волосы нужно мыть не чаще 1 раза в неделю, не верен. Делать это следует по мере из загрязнения. Для мытья лучше использовать мягкую воду, которую можно приготовить с помощью кипячения или путем добавления буры (1 ч. л. на 1 л воды). Для волос благоприятна температура воды 50–55 °С, т. е. не слишком горячая.

Существует несколько основных правил, которые сделают мытье головы щадящим для волос, насколько это возможно: Перед мытьем как следует прочесать их. Это удалит частицы грязи и остатки препаратов для укладки. Прополощите волосы теплой водой перед началом мытья. Это поможет вам сэкономить шампунь. Шампунь следует наносить на голову не сразу, а сначала нужно растереть его в ладонях. Волосы никогда не «скрести», а лишь нежно проминать. Не оставляйте шампунь в волосах надолго. Моющие и питательные субстанции действуют за несколько секунд. Очень важно: после мытья волосы нужно основательно прополоскать, потому что остатки шампуня могут ухудшить блеск волос и снизить их воздушность.

Ополаскивать волосы желательно в течение нескольких минут от корней до кончиков, процедуру можно повторить дважды. Эксперты рекомендуют использовать бальзам или кондиционер для волос: 2 мл средства – для коротких волос, 4 мл – для волос средней длины, 6 мл – для длинных. Ополаскивать волосы после использования бальзама нужно проточной водой, температура которой составляет 36,7 °С. Потом волосы следует мягко отжать, слегка вытереть и обернуть полотенцем.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.