

Сучасні засоби догляду за волоссям. Догляд за волоссям.

Здорове волосся є природною прикрасою людини. Воно відображає стан усього організму. У здорової людини воно м'яке, еластичне, має природний блиск. Це нормальне волосся.

Поглянь на зачіски хлопців (мал. 1). Поясни, який стан їхнього волосся.

Зовнішній вигляд та стан волосся залежить в основному від якості харчування. Те, що ми їмо, впливає на наш організм і, зокрема, на стан волосся. Тому, надаючи перевагу певним продуктам, можна покращити вигляд і стан волосся, стимулювати його ріст.

Технологія побутової діяльності



Мал. 1. Зачіски

Наводимо перелік продуктів, які містять найбільшу кількість вітамінів та мікроелементів, корисних для волосся.

Цитрусові. Вони у великій кількості містять вітамін С, що допомагає організму швидше поглинати залізо. Тому важливо їсти якомога більше апельсинів, грейпфрутів, мандаринів, лимонів тощо.

Зверни увагу! Багато вітаміну С в капусті броколі, зеленому перці та полуницях.

Кисломолочні продукти та молоко. За словами експертів, нежирний сир, йогурт, кефір, сир і молоко містять протеїни, що відповідають за структуру та насиченість кольору волосся. Хочеш, щоб твоє волосся було густим, внеси у свій щоденний раціон молочні та кисломолочні продукти (бажано нежирні).

Горіхи та бобові. Мигдаль, кеш'ю, волоські горіхи, а також квасоля, горох і соя містять велику кількість цинку, що підвищує рівень андрогенів – гормонів, відповідальних за густоту волоссяного покриву тіла людини. Хочеш пишатися густотою шевелюри? Отже, без цих продуктів тобі не обійтися.

Лосось, сардини та соняшникове насіння. Ці продукти містять корисну жирну амінокислоту омега-3, що відповідає за еластичність волосся. Якщо помітив, що твоє

волосся здається сухим, ламким і тьмяним – час додати до свого раціону морепродукти або насіння.

Нежирне червоне м'ясо та яєчні жовтки. Ці продукти корисні для волосся, бо містять багато заліза – воно стимулює ріст волосся, роблячи його густим, гладеньким і шовковистим.

Бурий рис. У ньому міститься біотин – вітамін групи В, що перешкоджає ламкості волосся. Регулярно вживай бурий рис і, крім міцного та густого волосся, отримаєш у “подарунок” ще й міцні, здорові нігті.

Це цікаво!

Волосся кожної людини індивідуальне. Зверни увагу, наприклад, на колірні відтінки: від білосніжно-білого до густого чорного, різні структури волосся: від гладенького до кучерявого і від тонкого до густого. Існують тисячі різних комбінацій. У людини від 85 000 до 140 000 волосків, залежно від структури і кольору волосся. Вважається природним, що близько 50-100 з них випадають щодня. Блондини, зазвичай, мають набагато більше волосся, ніж, наприклад, чорняві (у середньому близько 140 000 волосин у блондинів і 100 000 – у брюнетів). Однак світле волосся зазвичай тонше і ніжніше.

Тривалість життя волосся – від 2 до 5 років. Воно росте, потім ріст припиняється, волосся ще залишається на голові кілька місяців і – випадає, звільняючи місце для нового. Тому втрачати за день від 50 до 100 волосин – це природно. Негативно позначаються на стані волосся інфекційні, хронічні захворювання, фізіологічна перебудова: за цих умов волосся тьмяніє, погано лежить, починає випадати.

Шкідливими для волосся є гаряча завивка, начісування і часте змочування водою. Від високої температури під час гарячої завивки руйнується структура волосини і змінюються її механічні властивості, начіс сплутує волосся, ускладнює догляд за ним, а часте змочування водою сприяє затриманню на волоссі пилу, солей води, унаслідок чого воно втрачає еластичність, стає ламким. Так само **шкідливим є фарбування волосся**, особливо улюбленими у підлітків фарбами ядухих кольорів.

Для кращого росту волосся треба час від часу змінювати зачіску. Якщо кінчики волосся розщеплюються, їх зрізають.

Важливо взимку і влітку носити головні убори. Взимку – щоб не порушувати живлення внаслідок переохолодження, улітку – аби запобігти пересушуванню.

Із усіх процедур по догляду за волоссям миття волосся – найбільш важлива і необхідна процедура. Тому саме їй необхідно приділяти особливу увагу. **Вигляд і здоров'я нашого волосся великою мірою залежить від миття. Частота миття, температура води, вид шампуню, використання бальзаму, сушіння і розчісування – це фактори, від яких залежить стан волосся.**

Однозначно голову необхідно мити систематично, не рідше одного разу на 6-7 днів (при здоровому волоссі нормального типу). Мити надто часто не варто, однак і допускати надмірного забруднення волосся теж не слід. Про поганий стан волосся свідчить свербіння шкіри, поява жирних пасм, значної кількості лупи.

Узимку голову миють частіше, тому що головний убір не дозволяє голові “дихати” і внаслідок цього виділяється більше шкірного сала, через що волосся швидко стає жирним.

Як правильно мити волосся. **Перед миттям волосся необхідно ретельно розчесати, особливо якщо воно довге.** Це дозволяє вимити з волосся лусочки відмерлих клітин шкіри, кількість яких після розчісування збільшується.

Спочатку слід добре змочити **волосся і голову теплою водою**. Вважається правильним наносити шампунь не на волосся, а на шкіру голови або на долоню (особливо якщо це концентрований шампунь), розтерши його з невеликою кількістю води (мал. 2).



Мал. 2. Прийом миття голови

Далі слід кінчиками пальців (не нігтями!) втерти шампунь у шкіру голови та долонею розподілити його по верхньому шару волосся. Під час намилювання та розподілу піни, що утворилася, завжди слід рухатися від коріння волосся до кінчиків.

Миття волосся рекомендується поєднувати з масажем голови. Легкий масаж при втиранні мильної піни сприяє посиленню кровообігу, поліпшує місцевий обмін у тканинах.

Зовсім непридатна для миття волосся жорстка вода. Миття жорсткою водою не просто не очищає, але і псує волосся.

Найкраще мити волосся кип'яченою водою. Для пом'якшення в неї також можна додавати питну соду (1 ч. л. на 1 л води).

Поширеною помилкою є використання занадто гарячої води під час миття голови. Гаряча вода активізує роботу сальних залоз, у зв'язку з чим волосся може набути зайвої жирності, під впливом гарячої води мило, що входить до складу шампунів, “заварюється” і осідає на волоссі сірим нальотом, який погано змивається.

Витирати волосся найкраще чистим та теплим рушником, легкими рухами від коренів волосся до їхніх кінчиків. Не варто витирати волосся насухо, оскільки після миття воно особливо чутливе до пошкоджень.

Швидке висушування феном або сухим жаром дуже шкідливе, оскільки можна легко пересушити волосся, при цьому воно робиться крихким, ламким (січеться).

Засобами для миття, волосся є мило або шампунь (мал. 3). Краще обирати м'які шампуні, які мають слабокисле середовище, що є природним для нашої шкіри й волосся.

Застосування надто лужних шампунів може викликати подразнення шкіри, свербіння і лущення в ділянці потилиці, на чолі й скронях.

Використовуючи концентрований шампунь, попередньо потрібно розвести його водою в долоні, розтерти і потім уже наносити на шкіру голови.

Шампунь для сухого волосся не підходить власникові жирного волосся, і навпаки.

Щоб надати волосся м'якості та підсилити блиск, корисно додати у воду для полоскання 1 столову ложку оцту на 1 л води або сік одного лимона.



Мал. 3. Шампуні



Мал. 4. Прийом розчісування волосся

Середня тривалість користування одним і тим самим шампунем становить від 2-3 тижнів до 4-6 місяців. Щонайменше один раз на півроку шампунь необхідно змінювати.

Для того щоб вибрати правильний шампунь, потрібно уважно читати етикетку, на якій указано тип волосся, для якого використовується певний шампунь, і його хімічний склад, що теж дуже важливо. Якщо в тебе лупа, користуйся шампунем проти лупи.

Помивши голову шампунем, можна скористатися бальзамом-ополіскувачем. Розчісувати волосся необхідно ретельно і правильно. Розчісування не тільки очищує волосся, а й масажує шкіру голови, викликає приємне відчуття тепла, покращує живлення волоссяних цибулин і сприяє більш інтенсивному росту волосся (мал. 4).

Не можна розчісувати мокре або вологе волосся. Завдяки своїй гігроскопічності воно гарно вбирає вологу, отже, обважніле від води волосся легко обривається і висмикується. Коротке волосся розчісується від коріння, а довге – від кінців.

Для розчісування волосся краще використовувати щітку з натуральною щетиною, при посиленому випаданні волосся – рідкий гребінь. Щітками з поліетилену та інших штучних матеріалів треба користуватися обережно, оскільки вони можуть викликати механічне пошкодження волосся і запалення шкіри.

Гребені повинні бути з абсолютно гладкими, не дуже густими та тупими зубцями, щоб вони не дряпали шкіру. Найкращими гребенями вважаються рогові та дерев'яні (мал. 5). Металеві гребінці часто пошкоджують шкіру та волосся, тому користуватися ними не рекомендується. Гребінці, зроблені зі штучних матеріалів, при використанні створюють значну електричну напругу.

І гребінець, і масажна щітка повинні бути суворо індивідуальними. У міру забруднення їх треба очищати гарячою водою з милом або 10 % розчином нашатирного спирту.

При правильному виборі звичайний гребінець може позбавити від багатьох проблем з волоссям. В арсеналі домашніх інструментів по догляду за волоссям повинно бути кілька щіток і гребінців різних форм і призначення.

Класична щітка. Рекомендується для ретельного розчісування волосся перед сном. Буває з натуральною, штучною та змішаною щетиною. Найдбайливіше про волосся буде піклуватися натуральна, оскільки вона складається з того самого матеріалу, що й волосся. Якщо ж волосся дуже густе, краще спробувати щітку зі змішаною щетиною різної довжини.



Мал. 5. Види гребінців

Масажна щітка. Добре масажує шкіру голови, завдяки чому посилюється кровообіг, поліпшується живлення коріння, волосся стає гладким. Може бути з дерев'яними, пластмасовими або металевими зубцями. Головне, щоб вони були негострі, інакше на шкірі голови з часом з'являться мікротріщини, що може призвести до ламкості, а в підсумку – до випадання волосся.

Дерев'яний гребінець. Підходить для щоденного розчісування: волосся не травмується і не електризується.

Важливим є правильний догляд за гребінцем. Найбільш поширені гребінці з твердої гуми (ебоніту), тому для чищення гребеня треба застосовувати теплу, але не гарячу мильну воду. Ебоніт у гарячій воді розм'якшується, набуває тьмяно-сірого кольору, але, головне, втрачає свою форму і робиться непридатним до використання. Особливо уважно треба стежити за чистотою щітки для волосся. Щітка забруднюється швидше, ніж гребінь, унаслідок густоти щетини. Мити її треба частіше (один раз на 2-3 дні) мильно-нашатирним розчином (на 1 л мильної води додається 2 столові ложки нашатирного спирту). Цим розчином швидко і легко можна промити щітку за допомогою щіточки для миття рук. Перш ніж мити щітку, слід звільнити її від залишків волосся та лупи.

– шампунь, лупа, гребінець.

Лупа – постійне лущення шкіри голови.

Шампунь – рідкий або желеподібний миючий засіб, виготовлений з використанням спеціальних масел, духмяних та інших добавок.

Запам'ятайте основні правила по догляду за волоссям

1. Харчування – основа основ. Якщо не годувати себе різною хімією, тоді вам подякує і волосся, і шкіра, і тіло. Плюс завжди гарний настрій. Харчуйтеся різносторонньо та збалансовано, наповнюйте ваш організм корисними вітамінами та мінералами.

2. Підбирайте засоби по догляду відповідно до вашого типу волосся та шкіри. Проконсультуйтеся з фахівцем, який вам порадить професійні шампуні, бальзами, спреї та сироватки, і не піддавайтесь на хитрощі мас-маркету.

3. Слідкуйте, щоб не було посічених кінців. Для цього раз на кілька місяців підстригайте волосся. В ідеалі раз у два місяці, але все залежить від вигляду вашого волосся.

4. Користуйтеся масками, спреями та сироватками для волосся. Дивіться пункт 2.

5. Намагайтеся зменшити використання фенів та плойок. Якщо є можливість не сушити волосся – не сушіть, тільки вирівняйте. Але якщо кожного разу після миття голови і сушити, і вирівнювати, воно вам не подякує. Використовуйте термозахист.

6. Мийте голову два-три рази на тиждень, не більше. Не привчайте волосся до щоденного миття – так воно буде швидше жирніти.

7. Не розчісуйте вологе волосся і не лягайте спати з мокрим. Почекайте, поки висохне. Дивіться пункт 5.

8. Не тріть та не закручуйте волосся в рушнику.

9. Робіть масаж голови.

10. Не зав'язуйте туго волосся. В ідеалі – не зав'язуйте взагалі.