

Реферат на тему:

«Правила ухода за волосами»

Содержание:

Ведение

Глава I. Как правильно ухаживать за волосами

- 1.1 Как ухаживать за сухими волосами
- 1.2 Как ухаживать за жирными волосами
- 1.3 Как ухаживать за волосами, чтобы они быстрее росли
- 1.4 Как ухаживать за мелированными волосами
- 1.5 Как ухаживать за наращенными волосами
- 1.6 Как ухаживать за волосами после химической завивки

Глава 2. Моющие и косметические средства для ухода за волосами

- 2.1 Как правильно мыть голову
- 2.2 Как правильно выбрать шампунь для мытья волос?
- 2.3 Как правильно сушить волосы?
- 2.4 Как можно помочь секущимся волосам?

Введение

Волосы – предмет женской гордости во все времена. Женщина всегда и везде хочет выглядеть привлекательно. И у каждой есть секреты, как выглядеть неотразимой. Особенно это касается волос. По мнению психологов, именно волосы создают неповторимый индивидуальный женский образ.

Датские ученые подсчитали, что в среднем каждая женщина в возрасте от 19 до 35 лет тратит около 45 мин в день на уход за волосами. Естественно, ведь от того, как выглядят волосы, во многом зависит и наш внешний вид. Вообще-то они от природы довольно прочны. Но это не означает, что за ними не надо ухаживать.

Для одних уход означает пару раз провести расческой по волосам. Другие шагу из дома не ступят без высоко начесанной и щедро политой лаком прически. Но это еще не уход.

Наши волосы – часть нашего организма, они так же реагируют на наше настроение, самочувствие, окружающую среду, как и кожа, органы чувств. . . Красота волос во многом зависит от того, как мы себя чувствуем, они – барометр нашего состояния. Когда самочувствие у нас хорошее, тогда и волосы в порядке – они послушны, красиво струятся, легко ложатся в прическу. Но когда человек простужен или устал, волосы реагируют на все это очень болезненно. И если плохое самочувствие можно скрыть, а проблемы с кожей замаскировать под

макияжем, то волосы не скроешь и не спрячешь. Поэтому волосам нужно уделять внимание не меньше, чем глазам, рукам, телу, лицу.

Когда волосы в порядке, мы чувствуем себя уверенно. Но для того, чтобы правильно ухаживать за волосами, нужно знать о них все.

Как правильно ухаживать за волосами

Густые и блестящие волосы всегда считались эталоном красоты и здоровья. Правильно ухаживая за своими локонами и используя косметику, подходящую именно вашему типу волос, можно достичь этого идеала.

Правильный уход за волосами в домашних условиях сводится к трём правилам. Первое правило – правильное мытьё волос. Перед мытьём волос их необходимо хорошо расчесать массажной расчёской или гребешком. Таким образом не только улучшается кровообращение кожи головы, но и упрощается вымывание отмерших кожных клеток. Далее полностью намочите волосы водой, температура которой желательна должна быть не выше 35 градусов Цельсия. Нанесите на ладонь необходимое количество шампуня, смешав его с небольшим количеством воды, и распределите его вдоль волос. Лёгкими массажными движениями вотрите шампунь в кожу головы. Смойте мыльную пену обильным количеством воды. Повторите процедуру нанесения и смывания шампуня, дабы полностью смыть с волос загрязнения. Согласно инструкции используйте бальзам для придания вашей шевелюре здорового и красивого внешнего вида. Промокните мокрые волосы полотенцем, не растирая их между ладонями, это негативно влияет на структуру волос, ведь так волосы ломаются и секутся.

Второе правило – правильное расчёсывание волос. Длинные волосы необходимо начинать расчёсывать с концов, собрав волосы в хвост, а потом переходить к расчёсыванию корней. Короткие же волосы следует начинать расчёсывать с корней, двигаясь по направлению к кончикам. Ни в коем случае не расчёсывайте мокрые волосы, так они сильно травмируются. Дайте им слегка подсушиться, укутав волосы сухим полотенцем в виде чалмы, а после расчешите волосы, используя спрей для лёгкого расчёсывания волос или другие подобные средства.

Третье правило – бережная сушка волос. В идеале чтобы сохранить красоту и здоровье волос, их необходимо сушить естественным путём. Но на это не всегда есть время, к тому же достичь объёма или сделать кудри можно лишь используя фен, плойку или другие приборы по укладке волос. Рекомендуем сушить волосы феном, используя при этом термозащитные средства для волос. Такое косметическое средство убережет ваши прядки от воздействия губительных для волос высоких температур фена, щипцов или бигуди.

Также помните о том, что укладывая волосы с помощью фена, его необходимо держать на расстоянии не менее 20-ти сантиметров от головы. Дополним эти правила советами по уходу за разными типами волос.

1.1 Как ухаживать за сухими волосами

Волосы становятся сухими из-за частого мытья волос, воздействия на них высоких температур или из-за состояния здоровья. Поэтому сухие волосы нуждаются в щадящем уходе. Мыть сухие волосы необходимо с использованием мягкого шампуня для сухих и поврежденных волос, который восстанавливает структуру поврежденных волос, питает и увлажняет их, защищает от пересушивания. А пополнить запас влаги помогут волосам специальные увлажняющие аэрозоли, например, увлажняющий спрей для волос «Макадамия и Алоэ» и др. от Avon, Bonacure Moisture Kick от Schwarzkopf, Collection Polynesie от Faberlic.

Также существуют и народные методы решения проблемы сухости волос. К примеру, можно приготовить настой из перечной мяты. Залить 2 столовые ложки сушеной мяты 1-м стаканом кипятка. Настоять 30 минут. Ополаскивать мятным настоем волосы после мытья головы. Таким образом, активизируется работа сальных желез и волосы получают необходимую дозу природного кожного жира. Также можно смешать оливковое и репейное масла и нанести эту смесь равномерно на волосы до мытья головы. Укутайте волосы полиэтиленовым кулком и полотенцем, чтобы создать согревающий эффект. По истечению 40 минут, смойте масляную смесь с волос при помощи шампуня.

1.2 Как ухаживать за жирными волосами

Засаливание волос происходит из-за неправильного ухода за волосами, нарушения работы сальных желез. Поможет справиться с жирностью волос правильное питание (исключите из рациона сладкое); приём витаминного комплекса, который входят витамины группы В и витамин Е, а также правильный подбор косметических средств для волос, склонных к жирности. Не рекомендуется использование масок и всевозможных бальзамов, гелей и масел, утяжеляющих и без того жирные волосы. Также повышенную активность сальных желез кожи головы вызывает частое расчёсывание волос, воздействие повышенных температур как в случае сушки волос феном или мытье головы горячей водой. Рекомендуются использование специальных шампуней для жирных волос и ополаскивание их обезжиривающими средствами, к примеру, водно-уксусным раствором в расчете 1 литр воды на 1 столовую ложку яблочного уксуса.

Хорошо борется с проблемой жирности волос и лечебная маска из яичного желтка. Смешайте 1 сырой желток с 1 чайной ложкой спирта и с 1 чайной ложкой воды. Вотрите эту смесь в кожу предварительно помытой головы. Оставьте её на волосах на 10 минут и потом смойте её, не сильно тщательно массируя кожу головы. Яичный желток способен подавлять чрезмерное выделение кожного жира, а спирт обезжиривает волосы и кожу головы, делая их не такими лощеными.

Можно воспользоваться и готовыми средствами против жирности волос. Это лосьон для жирной кожи головы Care Line от торговой марки Keune (Нидерланды); лосьон для восстановления баланса секреции сальных желез K05 от торговой марки KAARAL (Италия); маска, регулирующая секрецию сальных желез от торговой марки Norgil (Франция) и др.

1.3 Как ухаживать за волосами, чтобы они быстрее росли

Значительно ускорить рост волос - невозможно. Ведь в человеке генетически заложен определённый темп роста волос, увеличение которого не под силу мировым учёным. Однако следует сказать, что в силу определённых факторов волосы способны замедляться в росте. Поэтому чтобы ответить на вопрос: «Как сделать так, чтобы волосы быстрее росли?», мы рассмотрим все факторы, негативно влияющие на способность волос расти «в полную силу».

Основной причиной, замедляющей здоровый рост волос, является отсутствие оптимальных условий для этого самого роста. Прежде всего, это недостаток необходимых витаминов в организме человека. Витамины группы В, витамин А, С и Е способны в комплексе стимулировать рост волос.

Тиамин (витамин В1 или аневрин) стимулирует рост волос, предотвращает их ломкость и потерю природного блеска. Наиболее богата на тиамин растительная пища: фасоль, горох, соя, шпинат, а также пшеничный хлеб, изготовленный из муки грубого помола.

Рибофлавин (витамин В2) способствует улучшению кровообращения кожных покровов головы и в целом отвечает за общий здоровый вид волос. Явным признаком недостатка витамина В2 в организме человека считается такая картина, когда корни волос быстро жирнеют, а их кончики остаются сухими. Источниками рибофлавина (витамина В2) являются печёнка, дрожжи, грибы, миндаль, творог и другие молочные продукты, брокколи и т.д.

Никотиновая кислота (витамин В3, РР или ниацин) улучшает снабжение волосяных фолликулов кислородом, стимулируя рост волос. Ранняя седина является признаком дефицита в организме человека никотиновой кислоты, так как именно она отвечает за образование пигмента в волосах. Наибольшее количество витамина В3 содержится в говядине.

Пантотеновая кислота (провитамин В5 или D-пантенол) способствует разглаживанию поверхности волосяного стержня, образует защитную пленку тем самым, предохраняя волосы от потери влаги при воздействии на них высоких температур в жаркий период года и при использовании фена.

Пиридоксин (витамин В6) предотвращает появление перхоти и сухости, шелушения кожи головы, и как следствие зуда, жжения и других неприятных ощущений. Содержится данный витамин в таких продуктах питания как в

гречневой, пшеничной крупах и рисе, в моркови, бананах, авокадо, кукурузе, картофеле, сое и в прочих продуктах.

Биотин (витамин В7 или витамин Н) придаёт волосам здоровый блеск, а локонам упругости и эластичности, также предотвращает выпадение волос у мужчин. Биотин содержится в печёнке, бобах, цветной капусте, арахисе, помидоре, шпинате, варёном яичном желтке и в пшеничных отрубях.

Бета-каротин (витамин А) снижает чрезмерное выделение секрета сальными железами, препятствует ломкости и выпадению волос. Действие витамина А усиливается при совместном его приёме с витамином Е, который к тому же благотворно влияет на питание волосяных луковиц. Витамин А содержится в сливочном масле, сметане, в рыбьем жире и икре, а витамин Е – в растительном масле, листовой зелени, помидорах, в цельном зерне, соевых бобах и пр.

Комплекс витаминов и минералов, необходимых для увеличения роста волос, предлагают множество современных фармфирм, к примеру, Нутривал, Фитовал, Мульти табс В-комплекс + АЕвит.

Важно отметить, что на здоровье волос влияет и общее состояние организма человека. Неправильное питание, стрессы и употребление алкоголя и табаком также негативно влияют на рост волос и их состояние в целом.

Стимулирует рост волос и массаж кожи головы, который способствует увеличению кровообращения в кожных покровах. Данная методика довольно таки проста в исполнении. Всего-навсего необходимо перед мытьём волос лёгкими круговыми движениями подушечек пальцев массировать кожу головы около 5-7 минут. Для усиления эффекта и улучшения скольжения, перед массажем руки можно смазать натуральными эфирными маслами, например, маслом чайного дерева, розмарина, кориандра, кипариса, кедра или мяты. А можно использовать для этой цели готовые несмываемые сыворотки для стимуляции роста волос, например, сыворотку ТМ «Bielita» серии Vitamin PRO или репейную сыворотку от ТМ «Эльфа».

Главное помните, после массажа кожа головы вырабатывает излишнее количество сального жира, поэтому массаж с использованием несмываемых сывороток лучше проводить перед сном, чтобы на утро можно было бы помыть волосы с шампунем и со «свежей» причёской пойти на работу/учёбу. В случае с эфирными маслами, волосы можно мыть шампунем сразу после окончания массажной процедуры, однако трихологи (врачи, занимающиеся диагностикой и лечением волос) советуют оставить маску из лечебного эфирного масла где-то на час, укутав волосы полиэтиленовым пакетом и полотенцем, чтобы создать согревающий эффект, который благотворно влияет на способность волос поглощать необходимые полезные вещества.

Третьим барьером, который препятствует здоровому росту волос, является неправильный уход за волосами. Если у вас окрашенные или мелированные волосы, то они нуждаются в особом уходе.

1.4 Как ухаживать за мелированными волосами

Мелированные, колорированные и окрашенные волосы нуждаются в восстановлении и укреплении структуры волос. Для этого используйте бальзамы и маски с пометкой «Для мелированных волос». Для поддержания цвета и блеска мелированные волосы рекомендуется мыть специальным шампунем для мелированных волос, например, шампунь-сияние для мелированных волос Lumino Contrast от L'Oreal, Illumi Lights от Schwarzkopf или Lifetex Colour protection от Wella.

Народная медицина предлагает следующие рецепты для полностью или частично окрашенных волос.

Приготовьте фруктовую маску для мелированных волос. Для этого смешайте сок грейпфрута и мякоть киви, добавьте немного мёда. Пропорции ингредиентов зависят от длины волос. Распределите смесь по всей длине волос и оставьте её на 15 минут. Хорошенько ополосните волосы тёплой водой. Такая маска содержит фруктовые кислоты, которые укрепят ваши волосы и нейтрализуют остатки щелочи после покраски волос.

Вернуть мелированным волосам блеск и мягкость способна маска из пива и яичного желтка. Смешайте 0,5 стакана тёплого светлого пива с 1 яичным желтком. Нанесите получившуюся жидкость на чистые волосы и кожу головы. Закутайте волосы целлофановым кулком и полотенцем на 40 минут. Прополощите волосы под тёплой водой без использования шампуня. Запах пива выветрится за пару часов, а волосы станут шелковыми на ощупь и более блестящими на вид. Если всё же боитесь, что запах пива останется даже через несколько часов, то лучше делать такую маску для волос в выходной день, когда можно остаться дома и посвятить день себе.

Что касается основного ухода за мелированными волосами, то он идентичен с уходом за обычными неокрашенными волосами. О правильном уходе за волосами в домашних условиях мы писали выше.

1.5 Как ухаживать за наращенными волосами

Нарощенные волосы требуют бережного к себе отношения, дабы продлить срок их носки. Рекомендации парикмахеров по уходу за наращенными волосами представим в виде следующего перечня:

1. Расчесывать «донорские» прядки необходимо специальной расческой со щетиной или с силиконовыми зубчиками без шариков на их кончиках. Нельзя использовать для расчёсывания наращенных волос гребешки и обычные «массажки» с металлическими зубчиками, так как такие расчёски приводят к

разрушению капсул, которые склеивают родные волоски с наращенной прядкой, а также они способствуют образованию микротрещин на волосках, и как следствие приводят к выпадению волос.

Начинать расчёсывать волосы необходимо с середины длины волос, т.е. с их кончиков, собрав их рукой в хвост, а потом переходите к корням. При расчёсывании волос следите, чтобы прядки в местах спайки не спутывались между собой, так их будет сложнее отцепить при коррекции. Также старайтесь не цеплять места спаек!

2. Мыть наращенные волосы необходимо не опрокидывая их и не наклоняя голову вперёд. Идеальный вариант мытья головы – это стоя под душем или сидя в ванной. Что касается подбора шампуня, то профессионалы советуют выбирать неконцентрированный шампунь для нормальных волос с нейтральным pH-балансом, так как шампунь для жирных волос будет пересушивать наращенные прядки, а для сухих – наоборот будет смягчать, что приведёт к их вычёсыванию. А можно приобрести специальный мягкий шампунь для наращенных волос, например, Keune Hair Extensions от Shampoo.

3. Наносить на корни волос маски, бальзамы и тому подобные средства ухода за волосами или втирать их в область расположения спаек - категорически запрещается, так как они могут разрушить структуру клея, который скрепляет наращенные волоски с вашими родными. Всевозможные бальзамы, лосьоны и т.п. средства можно наносить только на кончики волос, равномерно распределив по всей их длине.

4. Сушить феном наращенные горячим способом волосы не рекомендуется, однако если всё же необходимо быстро высушить волосы, то установите на фене режим холодной сушки. Вообще по возможности сведите к минимуму использование фена, плойки, утюжка и других термоприборов, а в знойные летние дни не забывайте использовать термозащитные средства для волос.

5. На ночь желательно заплетать волосы в одну или две не тугие косы, чтобы избежать запутывания волос.

1.6 Как ухаживать за волосами после химической завивки

Любая химическая завивка, даже «щадящая» (так называют один из видов завивки), в той или иной степени повреждает структуру волос, поэтому волосы нуждаются в особо тщательном уходе. Важно отметить, что химическая завивка пересушивает волосы, а если у вас и без того сухие волосы, то вам категорически запрещена процедура завивки при помощи химических средств. Иначе вернуть волосам здоровый вид будет очень сложно.

Также помните о том, что в день завивки, а лучше и в следующие три дня, не рекомендуется мыть и укладывать феном волосы, так как после химического воздействия они очень чувствительны к компонентам шампуня и горячему

воздуху, к тому же химические процессы продолжают происходить ещё несколько дней, и кто знает какая реакция может в результате произойти.

Чтобы восстановить травмированные участки волос используйте после каждого мытья волос увлажняющие и восстанавливающие бальзамы и ополаскиватели, предназначенные для волос после химзавивки. Помните, их нужно наносить каждый раз как помоее голову, а питательные маски необходимо делать раз в неделю. К тому же акцент нужно делать именно на кончики волос, ведь обычно они больше всего страдают при химической завивке.

Для укладки волос используйте пенки, гели, флюиды с лечебными свойствами и только для кудрявых волос, так как фиксирующие средства для прямых волос утяжеляют их и способствуют распрямлению завитков. В качестве средств для укладки можно использовать и природные вещества, к примеру, лимонный сок, хлебный квас или пиво, настой льняного семени. Глубокую окраску волос можно производить только по пришествию 2-3 недель с момента завивки, иначе волосам будет нанесен сильный ущерб.

Для расчесывания волос используйте неметаллические гребешки с редким расположением зубцов.

Следуя этим рекомендациям, ваши волосы обретут здоровый вид и не станут проблемой в будущем после повторных процедур химиозавивки.

Глава 2. Моющие и косметические средства для ухода за волосами

Мы, женщины, как никто знаем, что волосы — это украшение, а не придаток кожи. Именно они придают каждой свой собственный, неповторимый флёр. Благодаря им так просто вмиг измениться: постричься или нарастить локоны, уложить каскадом или оставить пышной гривой. Но чтобы они выглядели хорошо, их нужно беречь. Если волосы, как весь наш организм, реагируют на стресс, на плохую окружающую среду, на то, что мы едим, что пьем, чем их моем, как же их уберечь?

Чего мы только не делаем с волосами! И укладываем горячим феном, и окрашиваем, и завиваем, и моем жёсткой водопроводной водой. У нас другого выхода нет, но приносить волосы в жертву красоте не нужно. Постараемся обеспечить им хотя бы минимальный уход.

2.1 Как правильно мыть голову?

Мойте голову мягкой водой. Для этого можно использовать таз остывшей кипяченой воды или воды из-под крана с добавлением столовой ложки пищевой соды. А ещё можно заварить крапиву, если волосы тёмные, или ромашку, если светлые, и добавить в тот же таз.

Вода должна быть теплее комнатной температуры, лучше всего — в районе 50 градусов. Тогда она растворяет кожное сало и удаляет грязь, но не заставляет волосы жирниться, в отличие от горячей.

2.2 Как правильно выбрать шампунь для мытья волос?

Выбирайте шампунь соответственно типу ваших волос. Запомните: шампуня для всех типов волос не бывает! Хотя бы потому, что в шампуне для жирных волос содержится больше моющего вещества, чем в средстве для сухих волос.

Шампунем против перхоти постоянно мыть голову вообще нельзя, потому что это такое же лекарство, как аспирин или антибиотики. Вы же не едите таблетки вместо завтрака. Так зачем же мыть ими волосы? Шампунь против перхоти можно покупать только в **аптеках!** Он содержит вещества, замедляющие деление клеток кожи, а также удаляет ее отмершие чешуйки. Но слишком частое его использование делает волосы тусклыми и сухими.

Перед мытьем нужно расчесать волосы. Нанесите на ладонь немного шампуня и добавьте воды, чтобы уменьшить концентрацию, смесь нанесите на мокрые волосы и тщательно помассируйте кожу головы, смойте пену чистой водой. Помните: если шампунь легко пенится, это вовсе не признак его качества.

После этого полезно ополоснуть голову кислым раствором (1 столовую ложку уксуса или лимонного сока на 1 литр воды) — от этого волосы будут блестеть. Можно также использовать отвар трав (той же крапивы, ромашки, дуба), это поможет укрепить волосы.

Средств «после мытья» очень много. Они призваны помочь волосам выглядеть здоровыми и красивыми. Они создают мягкую кислотную среду на поверхности волоса и нейтрализуют щелочное воздействие моющих средств, при этом «разлохматившиеся» волосные чешуйки закрываются: поверхность волоса становится гладкой. Также частички различных веществ, входящих в их состав, питают и увлажняют мягкие ткани волоса, благодаря чему волосы становятся эластичными, мягкими и шелковистыми.

Бальзам выравнивает поверхность волоска, стимулирует рост волос и регулирует салоотделение. **Кондиционер** обеспечивает волосам быстрое и безвредное высыхание, не отнимая необходимую влагу, а также нейтрализует статическое электричество. Ополаскиватель облегчает расчесывание волос, покрывая их защитной пленкой. Маска служит основой для процесса восстановления структуры волос, питания сухой или подсушивания жирной кожи головы.

Не забывайте: бальзамом, кондиционером или ополаскивателем нужно пользоваться каждый раз после мытья. Маской же нужно пользоваться раз в неделю или даже две, по мере надобности. Отговариваю приобретать дорогие маски. Проще сделать самой. Покупаем в аптеке самую дешёвую маску для волос, выдавливаем её в миску, туда же разбиваем желток, добавляем чайную ложку мёда и несколько капель оливкового масла, тщательно перемешиваем. В другой раз можно добавить несколько капель витамина Е. Эффект потрясающий! Мягкие, гладкие, блестящие волосы безо всякого труда. Вообще с масками можно фантазировать, смотреть на результат, добиваться нужного эффекта.

Ещё **очень хороши специальные масла для волос.** Продаются в любой аптеке. Они легко наносятся на волосы и легко смываются, например, то же репейное масло. Если нанести его на волосы, обернуть пакетом и полотенцем, походить с этим тюрбаном на голове час-полтора, после мытья волосы будут сильные, густые и красивые.

Маска для жирных волос: Взбитый венчиком желток смешать с 1 ч.л. кипячёной воды. Втереть в кожу головы и оставить на 10 минут, после чего смыть теплой водой.

1 ст.л. дрожжей залить 1 ч.л. воды, перемешать до полного растворения дрожжей. Белок взбить и влить в раствор, снова перемешать. Втереть в кожу головы. Оставить до тех пор, пока не высохнет, смыть теплой водой.

2 ст.л. масла чайного дерева втереть в кожу головы и смазать волосы, оставить на 15 минут.

Маска для сухих волос: Взбить отдельно белок и желток. Сначала нанести белковую пену, затем — желточную массу. Оставить до полного высыхания, смыть яйцо обычно теплой водой и ополоснуть слегка подкисленной уксусом водой.

4 ст.л. растительного масла слегка подогреть и втереть в кожу головы, накрыть голову махровым полотенцем и оставить на 20—30 минут. Смыть обычным шампунем для сухих волос.

3 ст.л. растительного масла подогреть на водяной бане, добавить 1 ч.л. лимонного сока. Перемешать. Втереть в кожу головы и нанести на волосы. Голову обернуть полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем. Маску оставить на 2 часа и смыть теплой водой.

2.3 Как правильно сушить волосы?

На фен лучше разориться и купить профессиональный. Из него подается, во-первых, очищенный воздух. Во-вторых, можно не ждать, пока волосы высохнут под холодным обдувом, а включить горячий режим, но он там настолько горячий, что одним дуновением волосы высушиваются, но не иссыхают подобно деревьям саванн. Если же такого фена нет, **сушите** волосы на максимально холодном режиме, чтобы не повредить их.

2.4 Как можно помочь секущимся волосам?

Самая распространенная проблема на сегодняшний день — секущиеся волосы. Это бич женщин, мечтающих о длинных волосах, но не могущих себе этого позволить из-за расщепленных волос. Они легко ломаются, путаются и выглядят тусклыми. Чаще всего это затрагивает кончики волос, однако волосы могут сечься и по всей длине. Секущиеся волосы появляются после химической завивки и окрашивания, использования мыла и горячего фена, сильного выгорания на солнце.

Беде помочь можно — как обычно, главное — желание. Секущиеся кончики нужно подстригать раз в 4—6 недель. Вместо железных щеток купите деревянные с крупными редкими зубцами. За 30 минут до мытья нанесите маску из оливкового масла. Мойте голову лечебными шампунями с лецитином, витамином В5, экстрактом ромашки, липового цвета, мяты, ростков пшеницы. Для споласкивания секущихся волос можно использовать и настои липы, мяты перечной, аптечной ромашки и листьев березы. А кончики волос защитит особый крем или бальзам для секущихся волос, который втирают в кончики после мытья волос и не смывают. При дальнейшем уходе за секущимися волосами нужно пользоваться только феном с прохладным действием и забыть о разных плойках и термобигуди.

Секущиеся волосы нуждаются в усиленной защите. Закрепляющие лаки и муссы не помогут, так как содержат спирт, который **сушит** и без того обезвоженные волосы. Выбирайте красящие средства с лечебным эффектом, которые хорошо увлажняют и питают волосы, делая их красивыми и блестящими.

Также стоит обратить внимание на питание, образ жизни и т.п. Здесь наши помощники — активное движение, крепкий и продолжительный сон, отсутствие сладкого и жирного в рационе, наличие овощей и фруктов, орехов и зелени. Чистая вода в достаточном количестве просто необходима для поддержания водного баланса организма в целом и волос, в частности.

Если же народно-бытовые средства не помогают, нужно обязательно обратиться к врачу-трихологу. Подчёркиваю: врачу. Потому что профессия трихолога стала очень модной в последнее время. Но человеку без медицинского образования приходится туго, поскольку лечить только волосы нельзя. Волосы, подобно ногтям и коже, — это отражение состояния организма в целом. Поэтому прежде всего необходимо выявить основную проблему, которая привела в том числе к повреждению волос. Поход к неграмотному **трихологу**, который тут же без анализов диагностирует «недостаточность щитовидной железы» и назначит препараты йода в утроенной дозировке, грозит действительным, а не мнимым тиреотоксикозом и лекарственным гепатитом. Зачем вам такие осложнения?

Найдите адекватного врача и посоветуйтесь с ним. Вознаграждение — шикарные, густые, послушные волосы любой желаемой длины