

# КАК УХАЖИВАТЬ



**Волосы являются яркой иллюстрацией невероятного разнообразия людей, населяющих нашу планету.**

**Н**апример, пучок волос на макушке борца сумо настолько тесно ассоциируется с его спортивной деятельностью, что торжественно отрезается, когда борец заканчивает свою карьеру. В Камбодже жениху и невесте по традиции делают специальные стрижки, чтобы отвести от молодоженов воздействие злых сил. В Малайзии мужчинам запрещено законом носить длинные волосы, а вот в индийском штате Пенджаб, наоборот, смертная казнь грозит мужчине с короткой аккуратной стрижкой.

И тем не менее, изменение прически – один из способов смены надоевшего имиджа. Для того, чтобы этого добиться, на какие только ухищрения мы не идем: стрижемся, красим волосы, завиваем их или выпрямляем, щедро поливаем лаком или другими косметическими средствами. А потом перед нами встает другая проблема: как вернуть волосам здоровье? И в ход вновь идут всевозможные косметические средства, зачастую не принося нужного результата...

## ВИДЫ ВОЛОС

Для грамотного и эффективного ухода за волосами важно правильно определить свой тип волос, так как в противном

случае есть риск ухудшить их состояние. Итак, волосы бывают нормальные, сухие, жирные и смешанные.

**Волосы нормального типа** хорошо отражают свет, переливаются на солнце. Если ваши волосы эластичны, почти не секутся, легко укладываются и расчесываются и сохраняют эти качества в течение нескольких дней после мытья головы, значит, вы грамотно и правильно ухаживаете за ними с помощью подходящих вам средств и ваши волосы здоровы. К сожалению, «проблемные» волосы встречаются гораздо чаще.

**Жирные волосы** имеют характерный тусклый блеск, спустя короткое время после мытья слипаются и кажутся грязными, неопрятными. Жирность волос зависит от активности сальных желез головы. В какой-то степени количество вырабатываемого кожного сала зависит от типа питания и количества потребляемых с пищей углеводов (в первую очередь) и жиров.

**Сухие волосы** плохо отражают свет, они тусклые, не имеют глянца. Легко рвутся, путаются, трудно расчесываются, секутся на концах. Нередко сухие волосы – это результат неправильного ухода, а не следствие пониженной активности сальных желез.

**Волосы смешанного типа** – это, как правило, длинные волосы – жирные у корней и сухие на концах вследствие того, что они недостаточно смазываются жиром по всей длине. Концы волос этого типа, не получая необходимой смазки, часто секутся. Им нужен комбинированный уход с помощью различных специальных средств и скорректированная диета.

## ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД

Что же включает в себя правильный уход за волосами? Из всего спектра процедур ухода за волосами мытье является самым важным компонентом, поскольку преследует как гигиенические, так и косметические цели.

Для здоровых волос, не поврежденных и не истощенных, правильное и своевременное мытье – минимально достаточная процедура по уходу. Вопрос о частоте мытья решается субъективно индивидуально: от ежедневного до 1 раза в 8-10 дней. Правило здесь одно – мыть волосы нужно так часто, как вам это необходимо. Тем, кто ежедневно использует средства для укладки волос (гели, муссы, лаки), рекомендуется мыть волосы как жидкий



день, т.к. эти средства утяжеляют волосы, что плохо сказывается на их состоянии. Для ежедневного мытья следует пользоваться мягкими шампунями, специально для этого предназначенными.

Не рекомендуется мыть волосы слишком горячей или слишком холодной водой: оптимальная температура воды 35-45° С. Чем жирнее волосы, тем прохладнее должна быть вода. Кроме того, не следует наносить шампунь на сухие волосы: сначала надо намочить волосы водой, затем, вылив на ладони немного шампуня, растереть его и медленно и аккуратно втирать в кожу головы, а волосы лишь промыть образовавшейся пеной, стараясь не тереть их сильно друг о друга, чтобы не повредить стержень и кутикулу волоса.

Намыливать волосы нужно, как минимум, два раза: это связано с тем, что при первом намыливании с волос удаляется только часть грязи, пыли и кожного сала, а лечебный эффект шампуня наступает лишь при вторичном его нанесении. Не забывайте также, что после использования шампуня и других средств волосы необходимо тщательно промывать водой, не допуская, чтобы на их поверхности оставались следы моющих средств.

Считается, что волосы, хорошо расчесанные до мытья, лучше будут расчесываться и после. Рекомендуется расчесывать короткие волосы от корней, а длинные – с концов, постепенно продвигаясь к корням. Мокрые волосы лучше не расчесывать, а если уж это необходимо, то не металлическими расческами, а пластмассовыми или деревянными. Самой лучшей сушкой является естественное высыхание волос, можно использо-

