

# ЗА ВОЛОСАМИ

лое полотенце. Пользоваться феном часто не рекомендуется, однако если ваша прическа требует укладки феном, то следует использовать по возможности режим холодной сушки, держа фен на расстоянии не менее 40 см от головы.

## НУЖНЫЕ СРЕДСТВА

Теперь о главном - как подобрать нужное средство для мытья волос. Во-первых, о том, почему для этой цели категорически не подходит мыло: оно полностью уничтожает защитную водно-липидную эмульсионную пленку как с волос, так и с кожи головы. Волосы после такого мытья становятся излишне сухими, повреждаются, хуже расчесываются, становятся более тусклыми. Для того, чтобы не наносить вреда волосам и при этом все-таки отмывать их от накопившихся сала, пыли, отшелушившихся клеток, и существуют шампуни: они имеют слабокислую среду, естественную для нашей кожи и волос, и действуют заметно мягче, чем мыло.

Для выбора шампуня используйте простой принцип: внимательно прочитайте текст на упаковке и выберите тот шампунь, который предназначен для вашего типа волос, а после начала использования анализируйте результаты. Положительными результатами использования шампуня можно считать чистые волосы, отсутствие на них жира, блеск волос после высыхания. Волосы должны хорошо расчесываться. Чтобы понять, что данный шампунь вам не подходит, достаточно одного-двукратного применения, а вот для того, чтобы прийти к выводу, что этот шампунь как раз для вас - необходимо регулярно пользоваться им хотя бы в течение нескольких недель. Кроме того, хороший шампунь должен снимать статическое электричество с волос, а главное - возмещать потерю белков, влаги и питательных веществ.

После использования шампуня рекомендуется нанести на волосы ополаскиватель. Он выполняет несколько функций: облегчает расчесывание, придает волосам эластичность. Лучше применять шампунь и ополаскиватель одной марки - они соответствуют друг другу по составу, и действие ополаскивателя максимально эффективно дополняет действие шампуня. Сочетание шампуня и ополаскивателя разных линий не приносит волосам пользы и в некоторых случаях может даже привести к аллергической реакцией. Нередко ополаскиватель содержится в шампуне 2 в 1, но это «походный» вариант: отдельное использование ополаскивателя гораздо эффективнее. Для восстановления поврежденных волос предназначены специальные средства для экспресс-лечения - они «разглаживают» волосы, оказывают восстанавли-

вающее и питательное действие на волосяной фолликул и предназначены для быстрого и легкого восстанавливающего действия. Для более длительного, полного и глубокого лечебного эффекта существуют маски - они наносятся на волосы на 15-20 минут 1-2 раза в неделю.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СРЕДСТВА

Для ухода за волосами вышесказанного будет вполне достаточно. Но когда мы говорим об уходе, то подразумеваем здоровые волосы, имеющие те или иные особенности, а вот когда эти особенности превращаются в проблемы - самое время начать разговор о лечебных средствах.

Из всех проблем с волосами перхоть - проблема, которая встречается наиболее часто. На се-

годняшний день основной версией возникновения перхоти является инфекционная, известен и возбудитель - патогенный грибок. Он постоянно присутствует на коже головы в виде спор, но как только появляются подходящие условия для его бурного размножения, а это могут быть стресс, нарушение иммунной системы, неправильное питание, болезни желудочно-кишечного тракта, гормональный сдвиг, грибок «активизируется». Изменяется цикл развития клеток кожи: вместо положенного месяца он сокращается до недели. В результате мы получаем массу липких, чаще жирных белесовато-желтоватых чешуек, количество которых намного превышает норму, почему и становится заметным невооруженным глазом.

Но если, кроме этого, еще и зудит кожа головы, а на ней присутствуют очаги покраснения - это уже симптомы себореи. Важно различать эти две кожные проблемы: если с перхотью можно бороться косметическими средствами, то себорее нужно лечить. Себореей называют заболевание кожи, которое характеризуется избыточным салообразованием и вызывается различными нарушениями в работе организма, гормональными изменениями, наследственной предрасположенностью, интоксикацией и другими.

Определить, какая из проблем у вас, можно самостоятельно: перхоть обычно выглядит как мелкие белесоватые чешуйки, при себорее же чешуйки жесткие, желтого цвета и настолько крупные, что сквозь одну чешуйку могут прорасти 2-3 волоса.

Не пытайтесь избавиться от себореи самостоятельно - лечение должен назначить специалист!



**Попробуй**

**!**



## ЕДА, КОТОРАЯ ВАМ НЕОБХОДИМА

**Чтобы волосы стали хорошими, нам необходимо правильно... питаться. Ученые обратили внимание на то, что состояние наших кудрей и локонов напрямую зависит от продуктов, которые мы едим.**

**Р**ыба, птица, нежирное мясо, куриные, а еще лучше перепелиные яйца, орехи, бобовые содержат белок, который обеспечивает рост волос, а также все эти продукты богаты медью. Именно она участвует в пигментации и предотвращает появление седины. Кроме того, медь защищает от перхоти. Немецкие медики протестировали более 1000 жителей Гамбурга и пришли к выводу, что те из них, кто чаще ест рыбу и морепродукты, имеют меньше всего проблем с волосами, чем поклонники чизбургеров и свиных отбивных.

Наиболее важным компонентом наших волос считается кератин. Для его образования регулярно включайте в свое меню натуральное растительное масло, хлеб из муки грубого помола, семена подсолнечника.

Чтобы сохранить естественный блеск, силу и эластичность волос, не забывайте о морской капусте, нежирном йогурте, твороге, ацидофильне.

Свежие овощи и фрукты, помимо того, что богаты полезной клетчаткой, содержат витамины и минеральные вещества, необходимые нашему организму вообще и волосам в частности. Витамин А, которого много в моркови, зеленых овощах и шиповнике, делает волосы менее ломкими и хрупкими, стимулирует рост и деление клеток. Витамин Е - охотник за свободными радикалами - способствует восстановлению волос. Чемпион по содержанию витамина Е - сладкий перец.

Кремний предотвращает выпадение волос. Им богаты клубника, крапива, пшено. Пантотеновая кислота делает волосы более мягкими и менее жирными, помогает сохранить цвет и блеск. Ее много в цветной капусте и брокколи, фасоли.