



ЕЩЕ С ДАВНИХ ВРЕМЕН ЛЮДИ  
ПРИДАВАЛИ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ  
СВОИМ ВОЛОСАМ, ВИДЯ В НИХ,  
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ  
СОСТОЯНИЯ, ЛИБО ИСТОЧНИК  
КРАСОТЫ, ЛИБО ПРИЧИНУ  
ЖИЗНЕННЫХ НЕУДАЧ.



ПРИЧЕСКА - ДОМИНИРУЮЩИЙ ФАКТОР НАШЕГО ВНЕШНЕГО ОБЛИКА, ЧЕРЕЗ КОТОРЫЙ МЫ ПЫТАЕМСЯ ДОНЕСТИ ДО ОКРУЖАЮЩИХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПОСЫЛ. ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМО ПРИДАТЬ ПРИЧЕСКЕ САМЫЙ ЛУЧШИЙ ВИД. КАК РЕЗУЛЬТАТ, СЕГОДНЯ НА ПЕРВЫЙ ПЛАН ВЫХОДЯТ ЗДОРОВЬЕ ВОЛОС И ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА НИМИ.





**Типы волос: нормальные, сухие, жирные и смешанные.**



Волосы нормального типа:  
1) хорошо отражают свет, переливаются на солнце;  
2) волосы эластичны, почти не секутся; 3) легко укладываются и расчесываются; 4) имеют живой вид и сохраняют эти качества в течение нескольких дней после мытья головы.





Жирные волосы: 1) ИМЕЮТ ХАРАКТЕРНЫЙ ТУСКЛЫЙ БЛЕСК;  
2) БЫСТРО ЖИРНЕЮТ ПОСЛЕ МЫТЬЯ ГОЛОВЫ.



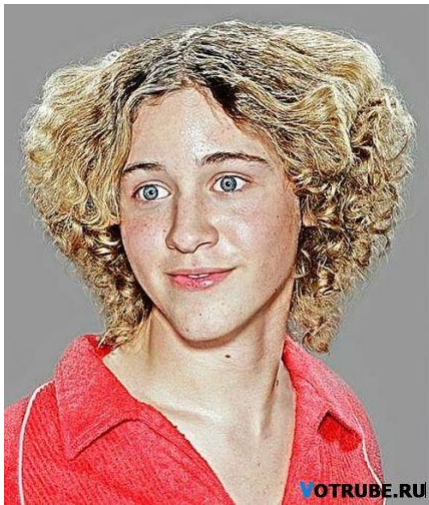
Сухие волосы: 1) плохо отражают свет, вследствие чего они смотрятся тусклыми; 2) они легко рвутся, путаются, трудно расчесываются, секутся на концах. Нередко сухие волосы - это результат неправильного ухода, а не следствие пониженной активности сальных желез.





Волосы смешанного типа: 1) это, как правило, длинные волосы - жирные у корней и сухие на концах; 2) концы волос этого типа часто секутся. Им нужны комбинированный уход с помощью различных специальных средств и скорректированная диета.





ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА ВОЛОСАМИ: МЫТЬЕ - САМЫМ ВАЖНЫМ КОМПОНЕНТ, ТАК КАК РЕШАЕТ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И КОСМЕТИЧЕСКИЕ ЦЕЛИ.





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 ЭЛЕМЕНТЫ МОЮЩИХ СРЕДСТВ.





Считается, что волосы, хорошо расчесанные до мытья, лучше будут расчесываться и после. Рекомендуется короткие волосы расчесывать 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.



Для выбора шампуня используйте простой принцип: внимательно читайте текст на упаковке и используйте 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 их высыхания, хорошую расчесываемость и послушность, отсутствие раздражения кожи головы. 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. Утверждение, что время от времени шампунь необходимо менять, - миф: если вы подобрали себе шампунь, который вас полностью устраивает, менять его на другой стоит лишь в случае изменения состояния ваших волос.



Для восстановления поврежденных волос предназначены специальные средства для экспресс-лечения - они "разглаживают" волосы, оказывают восстанавливающее 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



Очень важно понимать, что уход за волосами, как и уход за любой другой частью тела, - это пожизненное занятие. Нельзя поухаживать за волосами месяц-другой, а потом забыть об этом, надеясь, что они теперь до конца жизни будут здоровыми. Будьте последовательны и не оставляйте ваши е

