Как сделать волосы по-настоящему красивыми?

С незапамятных времен люди придавали немалое значение своим волосам, а точнее их состоянию. Волосы, как отражение внутренней и внешней жизни человека, могут быть и источником красоты, и причиной комплексов. С другой стороны успешность женщины или мужчины, уверенность в себе, гармоничное состояние души и осознание собственной красоты, во многом зависит от того, как они выглядят, от их индивидуального стиля, где волосы играют первостепенную роль. Именно поэтому люди стремятся придать своим волосам привлекательный вид, проделывая с ними самые различные манипуляции: расчесывают, стригут, красят, завивают, выпрямляют, покрывают различными косметическими и парфюмерными средствами.

Для эффективного ухода за волосами важно правильно определить свой тип волос, так как в противном случае есть риск нанести им вред. Волосы делят на нормальные, сухие, жирные и смешанные. Волосы нормального типа хорошо отражают свет, переливаются на солнце. Жирные волосы имеют характерный тусклый блеск, спустя небольшое время после мытья слипаются и начинают казаться неопрятными. Сухие волосы легко путаются, трудно расчесываются, секутся на концах. Волосы смешанного типа - это, как правило, длинные волосы - жирные у корней и сухие на кончиках.

К сожалению, волосы без проблем встречаются редко. Уход за волосами – дело кропотливое, отнимающее у современного человека, особенно у женщин, массу времени, сил, да и денег. Однако, как ни крути - 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 волосы без внимания.

Достичь красоты волос, можно следуя простым правилам, но речь в данном случае пойдет только о тех факторах и условиях красоты волос, которые Вам под силу изменить (наследственные причины и заболевания - тема для медицинского исследования).

Итак, что нужно для красоты волос:

1. Грамотное мытье волос.

2. Правильная сушка волос.
3. Щадящая укладка волос.
4. Идеальное питание для волос.

Вопрос о том, как часто мыть волосы, решается индивидуально: от каждодневного мытья волос до 1 раза в 8-10 дней. **Непреложное правило здесь одно** – мыть волосы нужно так часто, как Вам это необходимо. Тем, кто каждодневно пользуется средствами для укладки волос (воск, гели, муссы, лаки), рекомендуется мыть волосы каждый день, т.к. эти средства утяжеляют волосы, что плохо сказывается на их качестве. Не следует мыть волосы слишком горячей или слишком холодной водой: наилучшая температура воды – 35-45 градусов. Чем жирнее волосы, тем прохладнее должна быть вода. Отрицательно влияет на любые типы волос вода с повышенным содержанием хлора.

При мытье не следует наносить шампунь на совершенно сухие волосы. Для начала надо намочить волосы водой, затем, вылив на ладони немного шампуня, растереть его и медленно втирать в кожу головы, а волосы лишь промыть образовавшейся пеной, стараясь не тереть их сильно, чтобы не повредить стержень и кутикулу волоса. Намыливать волосы необходимо два раза: это объясняется тем, что при первом намывании с волос удаляется только определенная часть грязи, пыли и кожного сала, а лечебный эффект шампуня наступает лишь при вторичном его нанесении. После использования шампуня волосы необходимо тщательно промывать водой, не допуская, чтобы на их поверхности оставались элементы моющих средств.

О том, как выбрать идеально подходящее средство для мытья волос, знают практически все. Первоначальные предпочтения может навязать реклама, но с опытом применения человек сам определяет оптимальное моющее средство. Напомню только о том, что для мытья волос категорически не подходит мыло, уничтожающее защитную пленку волос и кожи головы и делающее волосы сухими и тусклыми. Шампуни, имеющие слабокислую среду, естественную для нашей кожи и волос, действуют мягче, чем мыло.

Если Вы еще окончательно не определились с выбором шампуня, то используйте простой принцип: при покупке внимательно прочитайте текст на упаковке и используйте тот шампунь, который предназначен для вашего типа волос, а после начала использования анализируйте результаты. Положительные результаты использования шампуня - это чистые, блестящие волосы без следов жира и раздражения кожи головы, которые хорошо расчесываются и не путаются. Достаточно двукратного применения, чтобы понять, что выбранный шампунь Вам не подходит, а вот для того, чтобы прийти к выводу, что этот шампунь как раз для Вас – необходимо регулярно пользоваться им в

течение нескольких недель. Кроме того, хороший шампунь должен снимать статическое электричество с волос, а главное – возмещать потерю влаги и питательных веществ. Утверждение, что время от времени шампунь необходимо менять, –

сущий миф

. Если Вы уже выбрали себе шампунь, который устраивает Вас целиком и полностью, менять его на другой не стоит.

Помимо шампуня при мытье головы желательно пользоваться **ополаскивателем, бальзамом, либо кондиционером**

. В принципе, все эти средства призваны выполнять несколько функций: облегчать высыхание и расчесывание, придавать волосам эластичность. Лучше применять шампунь и ополаскивающее средство одной марки или косметической линии – 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 аллергическим реакциям. Нередко ополаскиватель содержится в шампуне «2 в 1». Применение такого средства вреда не принесет, но и пользы от него мало. Отдельное использование ополаскивателя гораздо эффективнее. Для восстановления поврежденных волос, для более длительного, полного и глубокого лечебного эффекта существуют специальные маски – они наносятся на волосы на 15-20 минут 1-2 раза в неделю.

После того, как волосы вымыты, у многих возникает вопрос – расчесывать сразу или дать высохнуть. Обладательница шикарной прически **Софи Лорен**, к примеру, никогда не расчесывала волосы мокрыми, давая им высохнуть естественным образом. Мокрые волосы, действительно, лучше не расчесывать, а если уж это необходимо, то не металлической, а пластмассовой или деревянной расческой. И, безусловно, самой лучшей сушкой является естественное высыхание волос, иногда с использованием теплого полотенца. Рекомендуются короткие волосы расчесывать от корней, а длинные – с концов, постепенно продвигаясь к корням.

Для укладки волос и придания им дополнительной привлекательности волосами не обойтись без фена. В настоящее время многие фены выпускаются с возможностью подачи холодного воздуха, благодаря чему можно качественнее и быстрее сделать укладку или соорудить сногшибательную прическу. Доказано, что от горячего воздуха волосы становятся мягче и проще укладываются, а потоками холодного воздуха можно удачнее зафиксировать уже смоделированное состояние волос. **При выборе фена** не пренебрегайте всемирно известными брендами, как Phillips, Braun, Rowenta. Испорченная прическа, а то и еще хуже – испорченные волосы не стоят тех денег, которые Вы сэкономите на покупке фена.

Помимо внешнего ухода, поэтапно рассмотренного нами выше, волосы, быть может, в большей мере нуждаются в заботе иного порядка. Ученые обратили внимание на то, что состояние наших локонов напрямую зависит от продуктов, которые мы едим. Среди них есть настоящие мега-звезды, которые должны быть у нас на столе каждый день, – это рыба и другие дары моря, бобовые и различные зеленые овощи.

Еда, которая необходима для красоты волос. Обязательно: рыба, 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 гамбургеров.

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, ацидофилине. 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.

Еда, с которой о красоте волос можно забыть. Это жареная пища, консервы, животные жиры, соленое и острое. Все эти продукты вызывают нарушение обмена веществ, что отрицательно сказывается и на состоянии волос.

В принципе, соблюдая все эти правила ухода за волосами и рационального питания, можно добиться прекрасного вида волос или просто улучшить их состояние за месяц.

Как сделать волосы по-настоящему красивыми

Автор: admin

22.04.2014 10:34 -

Однако существуют **секреты ухода за волосами** и укладки прически, пользуясь которыми Вы можете значительно улучшить состояние Ваших волос уже сейчас.

Секрет 1 – у Вас будут потрясающие волосы, если утром и вечером выпивать по 1 столовой ложке кукурузного, оливкового или подсолнечного масла.

Секрет 2 – у Вас будут шикарные волосы, если употреблять геркулесовый настой: перед сном 1 стакан овсяных хлопьев залейте 1 литром воды, дайте настояться в течение 12 часов, утром процедите, отожмите и пейте в течение дня по полчашки.

Секрет 3 – у Вас будут роскошные волосы, если Вы завтракаете по-французски: залейте 6 стол. ложек овсяных хлопьев "Геркулес" небольшим количеством кипяченой охлажденной воды, добавьте ложку меда и несколько измельченных грецких орехов. Оставьте на ночь. Утром положите несколько ложек сливок и немного нарезанных сушеных абрикосов. Летом можно добавлять любые фрукты и ягоды – будет еще вкуснее и полезнее.

Секрет 4 – чтобы быстро придать волосам привлекательный вид и зрительно увеличить объем прически, отдельные прядки окрасьте светлой краской. Краску можно нанести на область от затылка до челки, не затрагивая височную зону, придав тем самым волосам более насыщенный оттенок.

Секрет 5 – взлохмаченные прямые волосы зрительно молодят человека, с такой прической Вы скинете сразу десяток лет.

Секрет 6 – небольшое количество воска, нанесенного на волосы, прекрасно подчеркнет текстуру волос и рельеф прически.

Секрет 7 – чтобы сделать прическу более стильной, просто нанесите гель на сухие волосы, подчеркнув их текстуру.

Как сделать волосы по-настоящему красивыми

Автор: admin

22.04.2014 10:34 -

Секрет 8 – помада для укладки волос придаст Вам безупречный вид и сохранит при этом естественность прически.

А самый **главный секрет** – уметь радоваться жизни, каждому дню; любить и всегда хранить надежду на лучшее. Ваше хорошее настроение, доброжелательное отношение к окружающим и гармоничное ощущение себя в этом мире, принесет красоту, продлит молодость, наполнит силами, укрепит дух и оградит Вас от всего дурного.

Автор - **Ирина Bushido**

[Источник](#)