

Уход за длинными волосами

<http://trans-tema.com/volosy.htm>

Хит нынешнего сезона - прически из длинных волос. Однако главным условием красоты длинных волос является их здоровый вид. Существуют две самые распространенные проблемы длинных волос. Во-первых - трихоптилоз, когда волосы разветвляются на концах, то есть секутся. Такие волосы надо незамедлительно подстричь хотя бы на несколько сантиметров, срезав "больные" кончики. Избавление от расщепленных концов всегда придает волосам более здоровый, живой вид.



Из новинок по борьбе с сечеными волосами можно назвать процедуру опаливания, когда кончики волос подстригаются горячими острыми ножницами. Эта процедура применяется сегодня во всех крупных салонах.

Вторая проблема длинных волос - комбинированность их структуры. В подавляющем большинстве длинные волосы бывают жирными у основания и сухими на концах. Это легко объяснить. Выделяемый кожей головы жир питает волосы и сохраняет их влажность. Даже при самой жирной коже головы естественного жира хватает только на 5-6 сантиметров волос. Именно поэтому длинные волосы нуждаются в усиленном питании.

Его обеспечивают бальзамы, восстанавливающие кремы и маски. Как это ни покажется странным, но более эффективными для питания длинных волос являются маски-бальзамы, приготовленные в домашних условиях. Причем на концы волос и на кожу головы маски готовятся по-разному. Большинство масок для кончиков волос включают в свой состав любое растительное масло: репейное, миндальное, оливковое, касторовое.

Мелко нарежьте травы: ромашку, зверобой, крапиву, листья березы и залейте половиной стакана растительного масла. Плотно закройте банку и настаивайте в темном месте не менее недели. Затем процедите. Можно заменить эту маску компрессом из теплого оливкового масла с добавлением небольшого количества лимонного сока. Также подойдет желток, взбитый с десертной ложкой касторового масла.

Для кожи и основания волос рекомендуются такие маски: алоэ, лимонный сок и мед - в равных пропорциях; или взбитый желток с выдавленным зубчиком одной дольки чеснока; или размятые ягоды рябины. Маски наносятся на волосы за 30 минут до мытья, укрепляются полиэтиленом, сверху для тепла надевается шапка.

Чтобы длинные волосы не туснели, их нужно ополаскивать после мытья травами: отваром зверобоя, крапивы, смесью ромашки и шалфея или репейника и лопуха. Оптимальные пропорции - две столовые ложки мелко нарезанных трав на пол-литра воды. Довести до повторного кипения и настаивать не менее часа. Затем - процедить и добавить кипяченой воды. Перелить настой в тазик и прополоскать в нем волосы. Можно ополоснуть волосы водой с добавлением водки: столовая ложка на литр воды - или зеленым чаем. Ополаскивания придают волосам, иссушенным своей длиной, серебристый блеск.

Для блеска стоит промокнуть волосы шелковым платком. Знаете, почему? Стержень волоса состоит из мягкого кератина. Сверху он завернут в кутикулу, словно в чехол. Кутикула - это несколько слоев прозрачных чешуек. В здоровом состоянии чешуйки плотно прилегают друг к другу - волосы блестят и легко расчесываются. У ослабленных волос чешуйки приподнимаются под разным углом, в зависимости от степени заболевания, и волосы путаются и тускнеют. Шелк замечательно "приглаживает" кутикулы.

Теперь - о шампунях. Для длинных волос нужно иметь два шампуня: для жирных волос, которым моются кожа головы и волосы у основания, и для сухих - для мытья всей длины волос. Также нужно пользоваться двумя бальзамами-ополаскивателями. Одна из новинок - шампунь для смешанной структуры волос, который используется и для кожного покрова, и для волос.

Как известно, существует более десяти тысяч наименований шампуней и ополаскивателей. Чтобы остановить свой выбор на наиболее подходящем именно вашим волосам, стоит провести диагностику волос у профессионального парикмахера. Для длинных волос я бы советовала пользоваться лечебными шампунями, среди которых, на мой взгляд, лидирующее положение занимают итальянские фирмы, французская компания "Л'Ореаль", немецкая "Шварцкопф" и отечественная "Русское поле". Мыть длинные волосы следует реже, чем короткие, - не чаще одного раза в неделю. Дважды в год следует принимать курс витаминов с маркировкой для укрепления волос. Подходят также поливитаминные комплексы, направленные на оздоровление ногтей.

Лучшая укладка длинных волос - накручивание полусухих волос на мягкие безвредные бигуди. Непоправимый вред наносит волосам лак. Его желательно заменить смачиванием волос соком лимона или разбавленным пивом. Волосы приобретут



желаемую жесткость, и даже самая сложная прическа зафиксирована. Вылечить поврежденные длинные волосы очень трудно. Поэтому длинным волосам противопоказаны химия и мелирование. Не рекомендуется использование стойких красок с химическими красителями. Лучше подкрашивать волосы растительными красками: хной, басмой или луковой шелухой. Допустимо тонировать волосы щадящими оттеночными средствами.

Современная мода подчеркивает длинные прямые волосы и объемные вьющиеся. Если вам надоел хвост, косы кажутся банальными, а распущенные волосы мешают - придумайте новую прическу. Основу большинства причесок из длинных волос составляет высокий хвост. Пряди можно завить и сформировать в виде буклей, которые следует укрепить тонкими шпильками по произвольному рисунку. Можно придумать множество переплетений. Попробуйте расчесать волосы на прямой пробор и завязать два невысоких хвостика над ушами. Хвосты переплетите друг с другом, а кончики спрячьте внутрь, закрепив шпильками. Получится изящный "валик" над шеей.

Правила, полезные для волос любой длины и необходимые для длинных кос

1. Мыть волосы не под сильной струей воды, а в тазике.
2. Вода должна быть приятной температуры, не холодной, но и не горячей.
3. Нечасто менять шампуни - волосы не имеют тенденции привыкать к ним.
4. Недопустимо втирать в кожу головы и в волосы концентрированный шампунь - первоначально разведите его с водой.
5. Все средства по уходу за волосами должны быть одной фирмы. В этом случае они лучше и эффективнее дополняют друг друга.

Узнать, больны ли ваши волосы или они испытывают временные проблемы, помогут два простых теста:

1. Посчитайте, сколько волос осталось на вашей расческе за день - в течение дня вы можете "безболезненно" потерять не более 30-40 волосков.
2. Взять кончик длинной пряди и слегка потянуть. В руке должно остаться не более трех волосков.

Современные медицинские исследования доказали, что питают волосы не только внешние процедуры. Огромное значение имеет ежедневный рацион пищи. Недаром волосы чаще всего выпадают у женщин, увлекающихся модными диетами. В меню нужно вводить блюда с пищевым желатином - студни, заливные, муссы, желе, кисели. Вот перечень продуктов, в которых содержатся витамины и минералы, необходимые для здоровья волос: кисломолочные продукты, печень, мясо молодых цыплят, нежирная говядина, рыба, яблоки, ростки пшеницы, лук, чеснок, зелень, особенно свежий шпинат, морковь, ягоды облепихи, бобовые.