

Магия здоровья волос

УДК 613
ББК 51.204

Магия здоровья волос — М. : Т8 Издательские технологии /
RUGRAM, 2020. — 178 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-517-02446-6

Каждая женщина мечтает о здоровых и красивых волосах, которые привлекали бы внимание окружающих своим ухоженным видом, пышностью, шелковистостью и блеском. Каждый мужчина желает иметь густую шевелюру, а не сверкающую лысину. В этой книге мы расскажем вам о том, какими способами этого можно добиться. На пути к красоте волос встречается много преград, таких как перхоть, секущиеся концы, выпадение волос и так далее, преодолеть которые вам помогут правильный уход и гигиена волос, здоровое питание, косметические средства, народная медицина. Не следует забывать также, что здоровье волос зависит от здоровья организма в целом. Поэтому следует поддерживать здоровый образ жизни (курение, например, замедляет рост волос), заниматься спортом, проводить больше времени на свежем воздухе, а в пищу употреблять поменьше жирных и побольше витаминизированных продуктов.

BIC VFG
BISAC HEA024000

ISBN 978-5-517-02446-6

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

Введение

Волосы покрывают почти все тело человека. Они бывают длинными (на голове), щетинистыми (брови, ресницы), пушковыми (на всем теле). Волос состоит из нескольких слоев. Самый верхний – кутикула. Ее клетки располагаются черепицеобразно: нижний край верхлежащей клетки закрывает верхний край низлежащей. Под кутикулой располагается второй слой – корковый. Он состоит из продольно расположенных волокон и выполняет функцию каркаса. Это самый толстый из всех слоев, он обеспечивает толщину самого волоса и пышность прически в целом. Под кутикулой располагается третий слой – мозговой. С его помощью происходит питание. Каждый волосок имеет луковицу, в которой находится ростковый слой. Возле луковицы есть скопление мелких кровеносных сосудов и сальных желез. Именно за счет этих сосудов и питается волос: питательные вещества из капилляра поступают в мозговой слой и разносятся до самого кончика.

Блеск здорового волоса обеспечивает кутикула. Если ее клетки расположены правильно, то преломление солнечного света будет давать эффект блеска. Если клетки сдвинуты относительно друг друга, а их края разрыхлены, то преломление лучей не даст такого эффекта, а кончик будет расщеплен.

Прочность и эластичность волоса зависят от количества влаги, толщины коркового слоя. Если влаги недостаточно, то корковый слой разрыхляется, мозговой – истончается, а волос теряет эластичность и упругость.

Волосы растут примерно на 1 см в месяц. Продолжительность их жизни различна от пола и индивидуальных особенностей организма каждого человека. На голове у мужчин волос растет примерно 2

года, у женщин – 4–5 лет. Гормональный фон также определяет густоту, жесткость и даже скорость роста волос: дамские локоны растут быстрее – примерно 0,35 мм в день, а мужская же шевелюра отрастает за сутки всего лишь на 0,25 мм. Таким образом, женщина, никогда не посещавшая парикмахерскую, теоретически может отрастить волосы до 10 м. Максимальные возможности мужчины ограничиваются всего лишь 9 м. Густота волос зависит от их цвета. Больше всего волос у блондинок – 140 тыс. волосков, а у темноволосых – 110 тыс., т. е. у блондинок волос самый тонкий, а у рыжих – самый толстый. У рыжеволосых около 90 тыс. волосков. Если на расческе у вас остается несколько волосков, то не надо паниковать. У каждого человека ежедневно выпадает в среднем 30–50 волос, а на их месте начинают появляться новые. Рост волос зависит также от времени года и суток. Летом и весной волосы растут быстрее, чем зимой и осенью, а днем – быстрее, чем ночью.

Глава 1

Здоровые волосы

Уход за волосами в упрощенном виде представляет собой мытье, массаж, использование укрепляющих средств, ежедневное расчесывание, стрижку и укладку, заботу о сохранности прически, окраску и восстановление цвета.

Каждому типу волос свой уход

Обычно волосы доставляют своим хозяйкам много хлопот. Они могут быть слишком жирными или слишком сухими, ломкими, редкими и т. д.

Здоровье волос зависит от здоровья организма в

целом. Поэтому параллельно уходу за ними необходимо проводить такие мероприятия по общему укреплению организма, как здоровый сон, ежедневные прогулки, рациональное питание и т. д. Продолжительность жизни, рост и свойства волос зависят от различных факторов, к которым относятся возрастные особенности, обменные процессы в организме и др.

С возрастом волосы не только седеют, но и становятся более тонкими и ломкими, замедляется их рост. Также волосы становятся более чувствительными к применению красок и средств для укладки. Поэтому следует более внимательно следить за гигиеной кожи головы и соблюдать правила ухода за волосами.

Чрезмерное выделение кожного сала, обусловленное состоянием нервной и эндокринной систем, приводят к повышению жирности волос, их быстрому загрязнению. Из-за ряда заболеваний может развиваться недостаточное функционирование сальных желез, что может вызвать чрезмерную сухость волос. К сухости волос может привести и неправильный уход за ними, например частое мытье, завивка, использование одеколонов, спиртовых растворов. Чтобы уменьшить опасность выпадения волос, не следует зимой ходить с непокрытой головой, выходить на улицу с мокрой головой. Все, что влияет на общее состояние организма, сразу же сказывается на волосах. Чем они тоньше и мягче, тем быстрее поддаются влиянию окружающей среды и реагируют на внутреннее состояние.

Принадлежности для ухода за волосами

Неотъемлемой частью нашего обихода является расческа. Но не все знают, что от расчески зависит интенсивность роста, эластичность и жирность волос.

Густые и длинные волосы лучше всего расчесывать

расческой с редкими зубьями. При сухих волосах полезно использовать массажные щетки (пластмассовые, капроновые, деревянные). Массажная щетка увеличивает прилив крови к голове, интенсивность роста волос, очищает кожу головы от грязи и омертвевших клеток кожи. При постоянном применении массажной щетки увеличивается и выделение подкожного жира, что полезно для сухих волос, но неблагоприятно для волос жирного типа. Расческа с длинной ручкой удобна при окрашивании волос. Она пригодится также при накручивании на бигуди и начесывании. Круглые расчески применяют для придания волосам формы при укладке феном.

Фен в домашних условия зачастую просто незаменим. Бытует мнение, что он вреден для волос. К сожалению, это мнение оправдывает себя, так как не все умеют правильно им пользоваться. Фен не вредит волосам, если держать его не ближе 15 см от головы и не сушить одно и то же место слишком долго. Фен, даже при использовании режима горячей сушки, нагревает воздух до температуры, не превышающей 85 °С, а волосы портятся при 140 °С. Для накручивания волос в домашних условиях удобно иметь электрощипцы или электрорасческу. Принадлежности ухода за волосами должны быть индивидуальными и содержаться в чистоте.

Выбор прически

Выбор прически обычно нелегко, так как универсальных причесок и стрижек, которые подходили бы абсолютно всем, не существует. У мужчин короткие стрижки обычно ассоциируются с требовательностью и агрессией, а длинные волосы являются символом женственности, спокойствия и покорности. Но, по мнению косметологов, наилучшими являются короткие стрижки,

которые позволяют коже головы дышать и подходят женщинам любого возраста. Но при выборе стрижки необходимо учитывать еще и такой фактор, как форма лица. Прическа прежде всего должна быть призвана подчеркивать достоинства и скрывать недостатки и, конечно же, гармонизировать с чертами вашего лица.

Если вы являетесь обладательницей узкого и длинного лица, то вам подойдут короткие стрижки с пышными волосами. Прически с длиной волос до середины скул создадут эффект более широкого лица.

Круглое полноватое лицо выглядит лучше при коротких прическах с прямыми волосами, доходящими до углов нижней челюсти. Также людям с этим типом лица подходят прически с длиной волос до плеч, закрывающие часть лица. Они зрительно удлиняют лицо. Если у вас квадратный тип лица, то вам подойдут прически с локонами до подбородка, смягчающие линию скул.

Пышная челка до уровня бровей поможет увеличить низкий лоб, а при очень высоком лбе лучше будет смотреться короткая челка. Чтобы устранить дефекты шеи, лучше сделать прическу с длинными, чуть завитыми волосами. При короткой шее лучше носить короткие стрижки.

Длинные волосы больше подходят молодым девушкам с правильными чертами лица.

Красивая густая коса – украшение девушки. Если вы предпочитаете заплетать волосы в косу, то запомните следующее правило: никогда не стягивайте волосы туго. Это очень вредно. Секрет безупречной косы состоит в равномерном натяжении прядей.

При выборе прически также следует руководствоваться типом волос. Если у вас жирные волосы, Вам не следует носить длинные прически с

челкой. Практично иметь коротко подстриженные волосы, которые без усилия и быстро можно вымыть. Вам подойдут также и прически с локонами, потому что они не так плотно прилегают к коже головы и меньше соприкасаются с кожным жиром. Для сухого типа больше подойдут гладкие прически из длинных волос.

Правильный уход за волосами

Вот несколько правил для того, чтобы ваши волосы надолго оставались блестящими, густыми и чистыми:

Для волос необходимы солнце и свежий воздух. Поэтому необходимо совершать прогулки в парк или сад. Причесывать волосы надо щеткой. Это стимулирует рост волос.

Причесывать следует сначала против, а потом по росту волос. Чем жестче волосы, тем тверже должна быть щетка. Не следует слишком часто делать химическую завивку и окрашивать волосы.

Если вы посещаете бассейн, то не забудьте про шапочку. Содержащаяся для дезинфекции в воде хлорка очень плохо влияет на волосы. В холодную и жаркую погоду необходимо носить головной убор. Лаком и пенками для волос не стоит пользоваться очень часто, так как они портят структуру волоса.

Волосы – сильнейшее оружие и гордость каждого человека. Но они еще являются и зеркалом вашего внутреннего здоровья. Можно каждый день лелеять свои волосы, делать питательные маски и использовать самые дорогие средства и не обращать внимания на внутреннее состояние организма, и получить результат: редкие, быстро секущиеся и тускнеющие локоны. Это происходит потому, что волосы очень чувствительны к нарушению внутренней среды организма.

Вот несколько причин, приводящих к ухудшению состояния и внешнего вида волос:

1) плохое и несбалансированное питание, нарушение режима труда и отдыха, недостаток витаминов и микроэлементов в рационе;

2) заболевания внутренних органов (хронические гепатиты, анемии, гипотиреоз и т. д.);

3) неблагоприятное воздействие окружающей среды.

Начиная заботу о волосах, необходимо позаботиться о своем внутреннем состоянии.

Уход за волосами

Француженки утверждают: чтобы поднять настроение, иногда достаточно просто вымыть голову. Чистые, блестящие, пышные волосы действительно преображают человека. Если же они у вас все время липкие, имеют матовый налет, не спешите винить шампуни. Возможно, вы просто неправильно ухаживаете за волосами, не знаете их особенности и потребности.

Нормальные волосы

Нормальные волосы – упругие, мягкие, эластичные, блестящие. Как правило, не подвергавшиеся химическому воздействию: окраске, обесцвечиванию, завивке. Они легко расчесываются и укладываются, хорошо держат форму и не требуют специального ухода. Уход за нормальными волосами состоит в их мытье, расчесывании утром и вечером расческой и потом щеткой, т. е. очищении и массаже, втирании различных средств и укладке волос.

Сухие волосы

Сухие волосы лишены природного блеска, тусклые и ломкие, секутся на концах, легко спутываются, трудно расчесываются и плохо укладываются. При таком состоянии введите в свой рацион крупы, печень, сливочное масло, овощи и фрукты (преимущественно оранжевого цвета). Принимайте поливитамины и обязательно месяц в году витамин А – ретинол в виде масла – по 15 капель на кусочек ржаного хлеба. Волосы этого типа наиболее уязвимы при воздействии различных внешних факторов, таких как высокие температуры, химическая завивка и т. д. Поэтому уход за ними должен быть щадящим. Расчесывать такие волосы нужно очень осторожно, нежелательно применять жесткие щетки и расчески. Мыть их желательно не чаще 1 раза в 10–14 дней. Наиболее эффективно действуют восстанавливающие шампуни. После мытья обязательно применение смягчающих средств, бальзамов, лосьонов.

Особенно полезны для таких волос восстанавливающие маски из различных натуральных компонентов

Жирные волосы

Жирные волосы – маслянистые, с характерным блеском, слипаются в пряди, не держат объем, плохо поддаются укладке, выглядят прилизанными и быстро засаливаются после мытья.

Проблема жирных волос состоит в их быстром загрязнении. Следует употреблять обезжиривающие шампуни и мыть голову не реже 1 раза в неделю. Рекомендуются протирать каждые 2 дня кожу головы соком лимона. На жирность волос влияют употребляемые