

Як відновити волосся після зими



Лєся Козій

Поради від Лєсі Козій, провізора, експерта з фармацевтичної опіки мережі аптек «D.S.» (м. Львів)

ВІТАМІНИ І ЧИСТА ВОДА

Зима — це справжнісінький стрес для нашого волосся, адже мороз, вітер та різка зміна температури впливають на нього доволі агресивно. Особливо небезпечним є переохолодження волоссяних цибулинок і шкіри голови, оскільки зумовлює звуження кровоносних судин і зменшує живлення тканин, внаслідок чого ріст волосся сповільнюється і воно починає випадати.

Швидко відновити волосся напередодні весни насправді не так вже й просто. Лише живильні маски і шампуні, навіть дороговартісні, допомагають не завжди. Тому їх варто доповнити відновлювальними вітамінними комплексами, які одночасно гарно впливатимуть і на стан шкіри. Найбільше виснажене за зиму волосся потребує вітамінів А, Е, С і В, а також мікроелементів — кремнію, кальцію, цинку і міді.

Поза тим, урізноманітніть своє щоденне меню такими продуктами, як чорна редька, мед, цитрусові, жирна морська риба, морепродукти, горіхи, домашній сир. Водночас не забувайте про воду — впродовж дня потрібно випивати не менше 1,5 л чистої негазованої води. І, певна річ, спіть не менше 8 год на добу. Не забувайте, волосся, навіть найрозкішніше, негативно реагує на стрес і перевтому.

ЩОДЕННИЙ ДОГЛЯД

Недарма кажуть, що найкраща зачіска — це чисте волосся. Тому щоденний догляд насамперед передбачає його очищення.

Мити голову рекомендовано теплою або злегка прохолодною водою. Гаряча вода підвищує активність сальних залоз і робить волосся жирнішим. Також вона розкриває лусочки волосся, позбавляючи його гладкості та блиску. Тому фахівці радять споліскувати волосся після миття прохолодною водою, яка надасть йому блиску і пружності завдяки щільнішому притисканню кутикули до волосини.

Для миття тьмяного і ламкого волосся обирайте лагідні шампуні, які не містять лаурилсульфатів. Бажано, аби до їхнього складу входили кераміди, протеїни, вітаміни групи В і Е, натуральні рослинні екстракти.

Краще мати кілька різних шампунів і користуватися ними по чергово. До прикладу, після фарбування волосся доцільно використовувати спеціальний засіб для фарбованого волосся, через 2 тиж — відновлювальний шампунь. Потім — такий, що призначений саме для вашого типу волосся чи для зміцнення коренів.

Продукти, які створено для інтенсивного відновлення, проникають глибоко всередину волосини і надають їй ваги, тому після їхнього використання доречними будуть різноманітні стайлінги.

Після зими волосся краще мити не водою з-під крана, а теплою перевареною і споліскувати відварами цілющих трав — ромашки, липи, подорожника, хвоща.

Причому робити це варто не частіше ніж раз на 3–4 дні. Також не слід розчісувати мокре волосся. Зачекайте, коли воно підсохне — це допоможе уникнути зайвого травмування. Та й, певна річ, сушити волосся краще без використання фена, а природним шляхом.

І ВДОМА, І В САЛОНІ

Через те, що найефективніше корисні речовини проникають у структуру волосся під впливом температури і пари, корисними для його відновлення будуть гарячі компреси, які можна робити в домашніх умовах самостійно. Найчастіше для таких процедур використовують кокосову олію або ж коктейль олій із понад 10 складників.

Натомість ефект парової ванни в салоні забезпечить спеціальний ультразвуковий прилад вапоризатор, призначений для термообробки волосся парою. Його використовують для того, щоби пом'якшити вплив хімічних складників на шкіру голови і волосся. Вапоризатор не тільки багатократно посилює дію будь-яких компонентів, але й істотно скорочує тривалість проведення процедури. Поза тим, термообробка парою сприяє покращанню загального стану і структури



Після зими волосся краще мити не водою з-під крана, а теплою перевареною і споліскувати відварами цілющих трав — ромашки, липи, подорожника, хвоща

волосся та шкіри голови, оскільки впливає на них за допомогою дрібнодисперсної пари, яка забезпечує глибоке проникнення активних речовин препаратів, що зволожують шкіру голови і волосся по всій довжині. Однак якщо волосся

щойно пофарбоване, то гарячі процедури можна проводити тільки через 2 тиж, щоб колір міг стабілізуватися.

Ще одна обов'язкова процедура для відновлення волосся — ліквідація посічених кінчиків, через які воно й виглядає недоглянутим. Для цього якнайкраще підходить стрижка гарячими ножицями, яка має ще й додатковий лікувальний ефект — запобігає посіченню кінчиків на майбутнє.

Якщо ви додасте до всього переліченого вище ще й регулярний масаж голови, то позитивний результат не забариться — ваше волосся буде не тільки доглянутим, але й здоровим.

Підготувала Лариса Дедишина