



**Гигиена и
уход за
волосами.**

**Уход за волосами имеет
исключительное
значение.**



**Наши волосы
постоянно
подвергаются
различным
воздействиям.**

Важно правильно определить свой тип волос.

Нормальные волосы

- Переливаются на солнце
- Почти не секутся
- Легко укладываются и расчесываются
- Имеют живой вид



Жирные волосы

- Тусклый блеск
- Слипаяются
- Начинают казаться
грязными



Жирность волос зависит от
активности сальных желез кожи головы

Сухие волосы

- Плохо отражают свет
- Смотрятся тусклыми
- Легко рвутся



- Путаются
- Трудно расчесываются
- Секутся на концах

Волосы смешанного типа

• Длинные волосы

• Жирные у корней и сухие на концах

• Концы часто секутся



Как правильно расчесывать волосы и как часто?

- Ежедневно, хотя бы два раза в день
- Ежедневные приглаживания щеткой
- Расчесывать лежа или сидя
- Чередовать движения расческой с поглаживанием волос ладонью свободной руки
- Недопустимо использование чужих расчесок



Мытье волос

- После расчесывания
- Осторожными круговыми движениями пальцев
- Ополаскивать голову надо очень тщательно
- Не мойте очень горячей или холодной водой
- Температура воды чуть выше температуры тела



Витамины для волос

- Вода
- Белки
- Минералы для волос:
железо, медь, цинк



- Витамины для роста волос:
Витамин А, Витамины В,
Витамины С