

# Как правильно ухаживать за волосами?



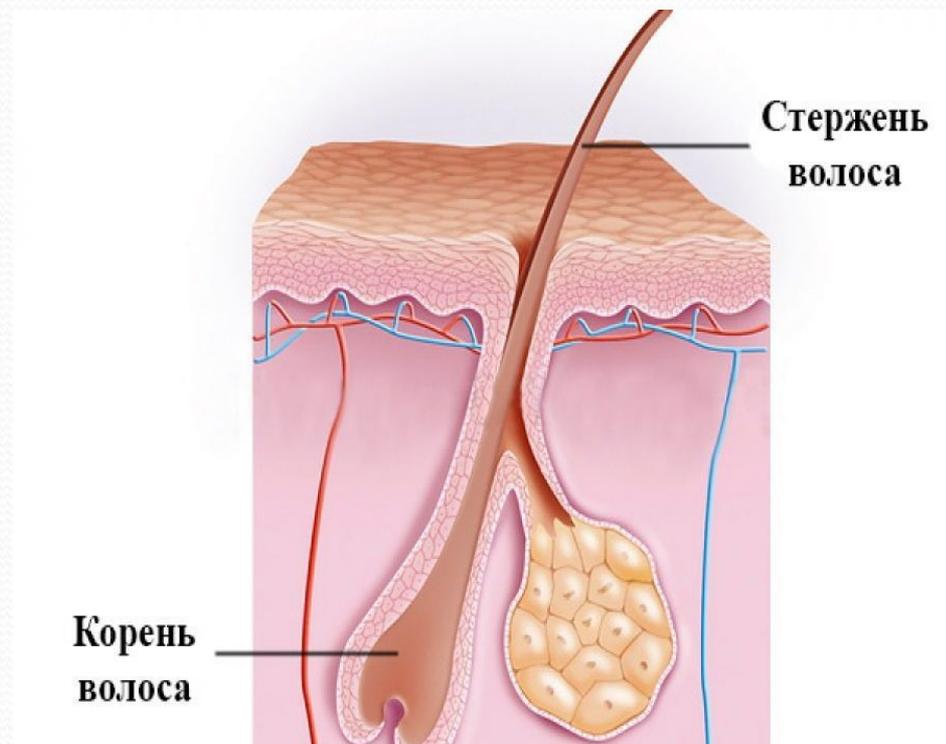
# Загадка

Ношу их много лет,  
А счёт не знаю.

**ВОЛОСЫ**

**ВОЛОС** - тонкое роговое нитевидное образование, растущее на коже человека, млекопитающих.

Толковый словарь Ожегова



17-летняя жительница Индии Ниланши Пател попала в Книгу рекордов Гиннеса, как подросток с самыми длинными волосами в мире. Длина ее волос составляет 190 сантиметров.



# ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ВОЛОСАХ

**Каждый день человек теряет в среднем 60-100 волос.**

Эта цифра будет меняться в зависимости от сезона, Вашей диеты и возраста, также если Вы беременны или болеете.

**Жизненный цикл одного волоса - 3-7 лет.**

Каждый Ваш волос, скорее всего, застанет несколько различных стрижек, множество причесок, прежде чем он самостоятельно выпадет.

**У человека в среднем 100 000 волос.**

Плотность волос на голове взаимосвязана также и с их цветом. У светловолосых людей обычно больше волос, чем у рыжих или брюнетов.

**Ваши волосы вырастают каждый день на 0,3 - 0,5 мм**

Или примерно на 1 см каждый месяц. То есть, длинные волосы могут похвастаться своей многолетней историей.





## От чего зависит цвет наших волос?

- **Натуральный** цвет волос зависит от наличия в организме пигмента **меланина**, от количества воздуха, которое находится в пигменте, а также от вырабатываемого меланоцитами красящего вещества, содержащегося внутри волоса. Меланин отвечает за интенсивность цвета, а за сам оттенок отвечают два других пигмента – эвмеланин и феомеланин.



## ● **Какие бывают натуральные цвета волос**

- Основные цвета волос – это черный, коричневый, рыжий, русый и блонд. Но всего в "спектре" насчитывается **54 оттенка волос**. Но мы не будем акцентировать внимание на всех, расскажем только о 5 основных.

**Брюнет** – вариация оттенка волос от черного до темно-каштанового.

**Шатен** – вариации оттенков от каштанового цвета до темно-русого.

**Рыжий** – от медного до ярко-рыжего и темно-красного, который в природе встречается очень редко.

**Русый** – серо-коричневый цвет варьируется от светло-русого до темно-русого с пепельными или медовыми переливами. Большинство славян имеют этот оттенок волос.

**Блондин** – светло-русые оттенки, с пепельными и золотистыми переливами. Чаще всего встречаются у населения северной и восточной Европы.



# Как правильно мыть голову?



## • Температура воды.

Оптимальное значение — до 50 градусов. Слишком горячая вода активизирует работу сальных желез и влечет за собой выпадение волос. Поэтому лучше всего использовать теплую, а в завершение мытья ополоснуть голову прохладной водой или отваром крапивы



- Травмирующие факторы.

При возможности замените сушку феном на высыхание естественным способом



- Не рекомендуется также расчесывать мокрые пряди, так как это приводит к сечению и ломкости кончиков. Еще одна плохая привычка — ложиться спать, когда волосы не успели высохнуть. Кроме вреда прядям в таком случае есть риск получить к утру не самую лучшую форму прически и заломы.



## Выбираем расческу и аксессуары

- Использование металлической расчески может приносить вред коже головы, а также электризовать и травмировать волосы. Поэтому оптимальными материалами будут дерево и специальная пластмасса.



- Полезно также иметь массажную щетку из натуральной щетины, которая обеспечит мягкое распутывание кончиков и массаж кожи головы. Регулярное использование такой расчески способствует усилению кровообращения и роста волос.



- Расчесывание необходимо начинать с кончиков. Если волосы очень хрупкие и тонкие, можно использовать специальные масла или кремы, которые облегчают расчесывание.



- Резинка непременно должна быть эластичной, так как слишком сильное натягивание прядей может привести к ослабеванию луковиц и выпадению ВОЛОС.



# Защищаем волосы





Обгореть может кожа не только на плечах и переносице, но и на голове — и тут простым кремом после загара не воспользуешься. Чтобы избежать сухости и жжения кожи головы, не пренебрегайте головным убором.

Ошибочно полагать, что волосы послужат защитным экраном для кожи головы — они страдают в первую очередь. Если не позаботиться о защите волос, в итоге, когда вернетесь с пляжа, столкнетесь с трудностями расчесывания и укладки: пряди станут сухими и обезвоженными.

Очередная опасность ждет вас в бассейне — хлорированная вода сильно повреждает структуру волоса. Поэтому прежде чем нырять в бассейн, ополосните голову водой без содержания хлора



