

Волосы – это наше украшение и драгоценность, которую приходится беречь и пеленать. Обсудим самые волнующие вопросы, связанные с локонами.

Райская жизнь от корней до кончиков

От чего выпадают волосы?

Нужно понимать, что волосы выпадают всегда и у всех. Это нормальный процесс: из луковицы (которая находится в коже) вырастает волосок, через какое-то время он «стареет», выпадает, и на его месте начинает расти новый. Это закон природы, так мы устроены. Учёными подсчитано, что одна волосяная луковица способна дать примерно 25 волосков.

А чтобы убедиться, что твои прядки в порядке, можно провести простой тест.

Тест на выпадение волос

Отдели густую прядь волос, зажди между пальцев и аккуратно проведи от корней до кончиков (как будто расчёсываешь). Теперь смотри, сколько волосков осталось в руке:

1-5: у тебя крепкие здоровые волосы;

6-10: твои волосы в норме, но можно провести укрепляющие процедуры;

Более 10: стоит сходить на консультацию к врачу.

В проблемах волос и кожи головы разбирается специальный врач – трихолог. Если такого узкого специалиста нет в поле досягаемости, то всегда можно обратиться к дерматологу или косметологу.

Помогает ли шампунь для роста волос?

Шампунь – это в первую очередь очиститель, и, если говорить по-честному, он не может сильно влиять на рост или густоту волос. А если подобные заявления есть на упаковке, то это всего лишь рекламная уловка.

Густота и рост волос зависит от состояния волосяных луковиц. Поэтому если есть цель быстрее отрастить косы или укрепить их, то нужно применять средства, которые втираются в кожу головы или наносятся именно на корни волос.

Укрепляем шевелюру

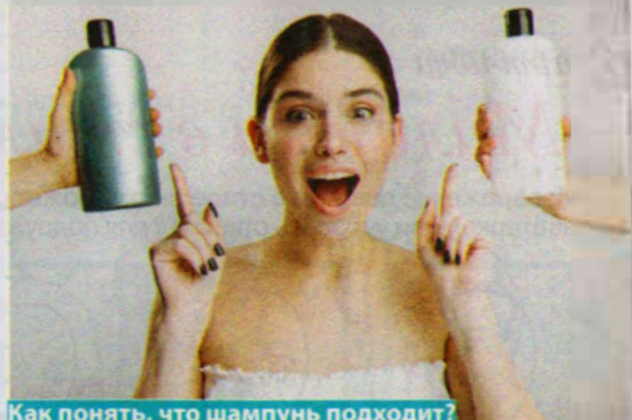
Чтобы укрепить волосы и заставить их расти быстрее, попробуй устроить «райскую жизнь» для волосаных луковиц снаружи и изнутри:

1 Начни питать корни волос любимыми масками, бальзамами, маслами (1-2 раза в неделю).

2 Ежедневно делай массаж: кончиками пальцев круговыми движениями массируй кожу головы от затылка ко лбу и в обратном направлении (это занимает 1-2 минуты). Прилив крови к коже головы укрепит волосаные луковицы и будет стимулировать рост волос.

3 Следи за питанием: в твоём рационе обязательно должны быть мясо, рыба, каши, орехи, овощи, фрукты и кисломолочные продукты.

А вот укоротить жизненный цикл волос может частое использование плоек, фена, средств для стайлинга, окрашивание и прогулки без шапки в мороз (да-да, переохлаждение тоже способствует выпадению драгоценной шевелюры).



Как понять, что шампунь подходит?

Если после применения ты чувствуешь, что волосы и кожа головы чистые, локоны упругие, блестящие, а корни немного приподнялись, то значит, шампунь вполне подходящий.

Если же после мытья появляется зуд и раздражение кожи головы, волосы сильно путаются, появилась перхоть, локоны быстро теряют объём или становятся жирными, то от такого шампуня лучше отказаться.

Елизавета СОКОЛОВА, кометолог, г. Санкт-Петербург

Кефирная маска

Смешать яичный желток, 2 стл. кефира, 1 стл. масла жожоба (можно заменить другим косметическим маслом), 1 стл. любого бальзама для волос. Все продукты должны быть комнатной температуры. Нанести маску на корни волос. Массировать кожу головы 2-3 минуты, затем обернуть волосы пищевой плёнкой (или пакетом), сверху завязать полотенце. Через 30 минут вымыть волосы обычным способом.

После этой маски волосы становятся крепче, приобретают блеск.

Паллина СЕРЕДА, Витебская обл.

Комментирует Ирина ЗИНОВИЧ, парикмахер, г. Минск

Кефир в составе маски будет способствовать осветлению волос. Это на руку натуральным блондинкам и тем, кто мечтает побыстрее отмыть крашенные локоны.