

Курс по восстановлению и уходу за волосами.

- Какие витамины необходимы для здоровых волос?
- Маски в домашних условиях
- Правила по уходу за волосами
- Советы/лайфхаки
- Какой у тебя тип волос?
- Кератин&ботокс



Instagram:

Привет!)

Я начинающий блогер, который заинтересовался вопросом по уходу за волосами.

Почему я создала для вас небольшой курс?

-Пока искала информацию, то потратила большое количество времени и сил.

Я решила, что необходимо поделиться ИМЕННО С ТОБОЙ ❤️

Если ты давно мечтаешь воплотить жизнь в свои волосы , подарить им блеск , устранить секущиеся кончики волос, научиться правильно ухаживать за волосами, то переходи дальше 👉

С ЛЮБОВЬЮ,lovoann ❤️

Зачем нужны витамины для

волос?

-Все волосы, которые находятся на нашем теле, включая голову, растут из фолликула, располагающегося в структурах кожи. В такой луковице и находится полотно, от него оно и питается, вследствие чего полотно медленно увеличивается, что мы и называем ростом волос. Питательные вещества, обеспечивающие жизнедеятельность волос, поступают к фолликулам с током крови, после чего луковица передает их от корней и до кончиков. Получается, что для того чтобы Вашей шевелюре было достаточно веществ для роста, питания и дыхания, нужно обеспечить необходимый приток кислорода, белков, жиров и углеводов к фолликулу.

Когда волосы не получают достаточное количество витаминов, их привлекательность снижается – они пушатся, тускнеют, секутся и даже выпадают! Голову приходится чаще мыть, ведь такие волосы очень быстро становятся жирными, кроме того, нужно постоянно бороться с перхотью. Недостаток витаминов препятствует нормальному протеканию биохимических реакций, осуществляющих функционирование клеток волоса, значительно снижается и скорость обмена веществ. Иными словами, волосы не получают достаточного количества элементов для питания и дыхания.



ВИТАМИН А(ретинол)

- Суточная норма 1мг

Полезьа его заключается в следующем:

- Активизирует рост
- Возвращает локонам здоровый блеск
- Делает шевелюру более объемной
- Создает надежный барьер от ультрафиолетового излучения
- Борется с сухостью
- Придает волосяному стержню эластичность и упругость
- Лечит перхоть
- Препятствует сечению кончиков

! Обладательницам локонов жирного типа стоит ограничить применение масок с ретинолом. В противном случае, сальные железы начнут работать еще более интенсивно, и локоны будут засаливаться быстрее **!**

Вы можете обогатить ретинолом любую натуральную маску, а можете воспользоваться проверенными рецептами, в которых уже подобраны пропорции.

(На следующей странице рецепты масок для волос)



Для блеска, прочности и эластичности

- ◆ 2 ст.л. оливкового масла;
- ◆ 1 ст.л. масляного раствора ретинола ацетат.

Смешать компоненты (масло подогреть), нанести на сухие волосы и массируя кожу головы, распределить смесь по длине. Утеплить, выдержать не менее часа. Промыть обыкновенным шампунем. Применять раз в неделю на протяжении 1-2 месяцев.

При сильном выпадении

- ◆ 1 ст. л. луковичного сока;
- ◆ 1 ст. л. репейного и касторового масла;
- ◆ 1 ст. л. настойки перца и ретинола.

Смешать компоненты и втереть маску в кожу, энергично массируя. Не утеплять, смыть через 30 минут. Для устранения запаха в последнюю воду добавить лимонный сок. Повторять процедуру через день, длительность курса - минимум 2 месяца.

От сухости, ломкости, сечения

- ◆ 2 ст.л. масла авокадо;
- ◆ 1 ст. л. витамина А;
- ◆ 5-10 капель ЭМ иланг-иланг.



Теплое масло авокадо смешать с ретинолом и эфирным. Втереть в корни, распределить по длине. Волосы укутать пленкой и полотенцем. Время выдержки - 40-60 минут. Использовать 2 раза в неделю не менее месяца.

Для жирных волос

- ◆ по 1 ч. л. витамина А, димексида, лимонного сока.

Смешать компоненты, втереть в корни и утеплить голову. Смыть через 30 минут. Использовать раз в неделю не менее месяца.

Витамин В: В2-рибофлавин; В6-пантенол ; В6-пиридоксин; В8-биотин; В9-фолиевая кислота.

- Уменьшается выпадение волос
- Помогает справиться с перхотью
- Биотин препятствует образованию секущихся кончиков
- Рибофлавин способствует росту волос и предотвращает ломкость.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ :

Использовать витамин В для волос — отличная идея! Но переизбыток может привести к неприятным последствиям. Например, никотиновую кислоту используют для лечения избыточной жирности корней, поскольку вещество обладает подсушивающими свойствами. Это явно не подходит девушкам со слишком сухой кожей головы.

Нельзя применять витамины при: частых аллергиях; мигренях; приеме других комплексов, содержащих группу В; беременности и лактации.



ВИТАМИН Е(токоферол)

- Является антиоксидантом, который создаёт новые кровеносные сосуды (капилляры) и улучшает циркуляцию крови кожи головы.
- Замедляет появления преждевременной седины.
- Увлажняет и восстанавливает сухие волосы.
- Защищает от неблагоприятных внешних факторов (солнечных УФ лучей), задерживая процессы старения.
- Поддерживает и сохраняет яркость цвета волос.

ПРИМЕНЕНИЕ.

Витамин Е можно купить в аптеке в виде ампул, капсул или жидкого масляного раствора. Его стоимость варьирует от 20 до 500 руб., в зависимости от производителя. Использование его в любом виде, окажет неоценимую пользу для волос и вашего организма в целом. Рекомендации по использованию витамина Е для волос: Лучше употреблять в естественном (от матушки природы) и натуральном (масла) виде: он хорошо усваивается организмом.



ВИТАМИН D₃(кальциферол)

Кальций - для волос жизненно важный микроэлемент. Ведь данный микроэлемент отвечает за их здоровье и активный рост. Нехватка данного минерала может привести к симптомам облысения.

Ведь он отвечает за такие важные процессы, как:

- Регуляция проницаемости мембран клеток
- Работа нервной системы
- Поддержание функционирования сердца и его системы

Выпадение волос – это первый признак нехватки кальция в организме.

Повышенная потребность в данном микроэлементе проявляется у людей следующих категорий:кормящие матери и беременные женщины;дети в период полового созревания;менопауза у женщин.

Где содержится (на 100 г продукта)

 Сельдь 294-1676 МЕ	 Лосось 200-800 МЕ	 Скумбрия 304-405 МЕ	 Печень до 50 МЕ
 Сметана 50 МЕ	 Сливочное масло до 35 МЕ	 Яичный желток 25 МЕ	 Мясо 13 МЕ
 Кукурузное масло 9 МЕ	 Молоко до 4 МЕ	 Небольшое количество витамина D содержат грибы, петрушка, карто- фель, семечки и орехи	* МЕ (Международная единица) - единица измерения количества вещества, используется для витаминов, гормонов, вакцин и некоторых лекарств в фармакологии

- Чтобы узнать, какого витамина или микроэлемента не хватает, можно сдать анализ. Сдавать спектральный анализ волоса на микроэлементы уместно, если речь идёт о нарушении структуры волос.
- Для профилактики гиповитаминоза идеальный вариант — получать витамины и микроэлементы из питания, оно должно быть разнообразным. Другой разговор, что во время стресса, болезни, приёме некоторых лекарств микронутриенты расходуются с более высокой скоростью. В такие периоды организм можно поддержать профилактическими дозами витаминов и микроэлементов, но **после консультации с врачом.**



Какой тип волос у тебя ?

Для грамотного и эффективного ухода за волосами важно правильно определить свой тип волос, так как в противном случае есть риск ухудшить их состояние. Волосы делят на нормальные, сухие, жирные и смешанные:

- **Нормальные волосы** - эластичные, умеренно тонкие, не слишком сухие и не очень жирные, кожа головы без перхоти, при легком расчесывании выпадает до 50 волос.
- **Сухие волосы** - более тонкие, пушистые, хрупкие.
- **Жирные волосы** - толще, чем нормальные, обильно покрыты жиром, более эластичны, меньше поглощают воду.
- Между основными типами волос есть переходные формы: **умеренно или чрезмерно сухие, умеренно или чрезмерно жирные.**



ВАЖНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Ищите на этикетке сурфактанты — легкие ингредиенты, которые отвечают за удаление загрязнений и очищение кожи головы. Другой важный компонент — пантенол, контролирующий баланс влаги.

ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА ВОЛОСАМИ:

МАССИРУЙТЕ КОЖУ ГОЛОВЫ

Массаж предназначен не только для тела. Он также может принести большую пользу вашим волосам. Нежно массируйте кожу головы в течение 2-3 минут. Это позволит стимулировать кровообращение и снять напряжение.

РАСЧЕСЫВАЙТЕ ВОЛОСЫ ДЕЛИКАТНО

Чтобы волосы были здоровыми, нужно их правильно расчесывать. Если волосы длинные – расчесывайте снизу, а не от макушки. Иначе запутаются. Если пряди все же запутались, аккуратно распутывайте узелки, не разрывая их. Не расчесывайте влажные волосы, дайте им высохнуть.

АКСЕССУАРЫ ДЛЯ ВОЛОС ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Расчесываться необходимо щеткой или расческой, которые не будут травмировать волосы. Поэтому выбирайте деревянные или пластмассовые. Забудьте о металлических предметах, которыми вы пользовались ранее: бигуди, заколках и расческах. Они ломают волосы и значительно их травмируют.

ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССОВ

Забота о волосах начинается с заботы о себе. Сбалансированная диета, регулярные физические упражнения и здоровый сон крайне необходимы для сохранения красоты волос.

ЗИМОЙ И ЛЕТОМ УДЕЛЯЙТЕ ЗДОРОВЬЮ ВОЛОС БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ

Жаркое летнее солнце способно пересушить волосы. Зимой они испытывают дискомфорт из-за работы отопительных приборов, теплой шапки и резких перепадов температур. Поэтому в летние и зимние месяцы стоит особенно тщательно беречь волосы. Например, пользоваться дополнительными увлажняющими и питательными средствами.



МОЙТЕ ВОЛОСЫ ПО МЕРЕ НЕОБХОДИМОСТИ

Некоторые считают, что ежедневное мытье волос вредно. Напротив, не на пользу волосам оставаться грязными. Ежедневно в них накапливается большое количество пыли, которую обязательно смывать. Но для того, чтобы частое мытье приносило большую пользу, выбирайте качественные шампуни и средства по уходу за волосами.

РЕГУЛЯРНО СТРИГИТЕ КОНЦЫ ВОЛОС

Даже если вы мечтаете о длинных волосах, смиритесь с мыслью, что их придется периодически подстригать. Иначе вместо красивой и здоровой шевелюры получите волосы с высушенными концами. Чтобы этого не произошло, один раз в 2-3 месяца состригайте по 5 миллиметров. Этого количества будет достаточно, чтобы волосы выглядели здоровыми и блестящими.



НЕ ХОДИТЕ С ПОЛОТЕНЦЕМ НА ГОЛОВЕ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ

Что касается тюрбана из полотенца, которые многие так любят заворачивать на голове после душа, то это тоже нежелательная процедура: она нарушает кровообращение и кожное дыхание и тоже может способствовать ломкости волос. После мытья пряди желательно слегка отжать от излишков воды, затем завернуть в полотенце на несколько минут, а не ходить с ним полчаса по квартире.

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЕТСКИЕ ШАМПУНИ

Кожа головы взрослого по уровню кислотности отличается от кожи головы ребенка, к тому же содержащиеся в шампунях для малышей вещества не рассчитаны на то, чтобы промывать волосы взрослого человека. Кроме того, такие средства не защитят окрашенные пряди от вымывания цвета. Взрослым лучше всего пользоваться косметикой, предназначенной специально для них.



КЕРАТИН & БОТОКС

КЕРАТИН представляет собой уникальный белок, устойчивый к воздействию воды и физиологической температуры, придающий колоссальную прочность и эластичность волосам, ногтям и клеточной структуре кожи.

Именно этими свойствами объясняется его использование в средствах по уходу за волосами. Его добавляют в маски, шампуни, косметические добавки, составы для выпрямления и прочие профессиональные средства по уходу. С помощью кератина можно добиться гладкости и зеркального блеска волос, улучшения их структуры и питания, уменьшения ломкости и посеченности. Обволакивая волос по всей длине, белковые волокна защищают его от избыточной потери влаги, влияния негативных экологических факторов, снижают термическое воздействие и предотвращают появление эффекта «пушистости». В результате достигается не только косметический, но и терапевтический эффект.

БОТОКС– еще одно биологическое вещество белкового происхождения, обеспечивающее красоту нашей кожи и волос. Если немного углубиться в биохимию, то название «ботокс» слегка упрощенно. На самом деле, в основе препарата лежит токсин ботулизма – одно из самых ядовитых веществ. Пугаться не стоит, токсин не применяется в чистом виде, а его ценность заключается в способности связывать молекулы вещества и транспортировать в клетку. В отличие от кератина, ботокс применяется в лечебных целях, когда проблема уже дала о себе знать.

Сыворотка содержит витамины и питательные вещества, которые с помощью токсина доставляются непосредственно в тело волоса и восстанавливают его структуру изнутри. Основные эффекты применения ботокса для волос: восстановление структуры волоса, сокращение выпадения и увеличение объема.

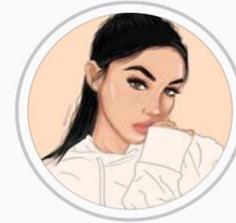
РЕШАТЬ ТОЛЬКО ТЕБЕ 👑

Я надеюсь, что кому-то данная информация была полезна. Мне очень хотелось рассказать о важности ПРАВИЛЬНОГО ухода за волосами.

Теперь буду стараться как можно чаще создавать такие «курсы» с разной тематикой, но пока я даю выбор тебе.

Пиши о своём предложении/желании следующего небольшого курса мне в инстаграм.

Instagram: @lovoann



42

Публикации

Я ВПЕРЕДИ 🌍 ВСЕЙ

Личный блог

Аня, которая замотивирует каждого ЛЕНИВЦА

Мне **17** лет

Полюби себя и добивайся высот... ещё

Изменить

Промоакции

Контакты



Новое



В сердечке



Food



Темы постов



Так живу

