

Правильный ежедневный уход за волосами гарантирует им красоту и здоровье, и мытье волос играет здесь немаловажную роль. Несколько несложных правил, могут помочь вам избавиться от таких частых проблем, как возникновение перхоти, ломкости, ухудшение

структуры волос и внешнего вида, потеря блеска. Если у вас длинные волосы, то перед мытьем рекомендуется их предварительно расчесать, чтобы облегчить их расчесывание и после мытья. Шампунь следует наносить на влажные волосы, распределить по волосам и втирать в кожу голову подушечками пальцев. Во время мытья следует двигаться от корней волос к их кончикам, даже если волосы короткие. Чтобы не повредить стержень и кутикулу волоса, запустите пальцы рук в волосы и двигайте в направлении от кожи головы до кончиков волос. Волосы так лучше промываются и не повреждаются.

Также очень важно знать, какой водой вы пользуетесь при мытье волос. Водопроводная вода достаточно жесткая, содержит много примесей, которые осаждаются на ваших волосах. Лучше использовать кипяченую воду, а такие добавки, как пищевая сода, сок лимона и др., окажут должный уход вашим волосам. Волосы необходимо намыливать 2 раза, так как одного раза недостаточно для того, чтобы удалить грязь, пыль, кожное сало и стайлинговые средства. При использовании последнего, рекомендуется намыливать более 2-х раз. Оптимальная температура для мытья волос считается около 35 градусов. Не рекомендуется мыть волосы слишком горячей либо слишком холодной водой, исключение составляет только для жирных волос, ведь чем жирнее волосы, тем прохладнее должна быть вода. Ополаскивать волосы рекомендуется прохладной водой для блеска и легкой укладки. Если вы используете какие-либо средства для укладки волос, мытье волос должно быть ежедневным и обязательным, как макияж. В этом случае выбирайте шампунь для частого применения, ведь от того, насколько правильно подобран шампунь, зависят состояние и здоровье волос. Длинные волосы моют реже и слишком частое мытье противопоказано во избежание ломкости и потери влаги. Короткие волосы можно мыть по мере их загрязнения, но, как правило, они быстрее становятся сальными из-за близкого нахождения к жировым железам. Сушить волосы желательно естественным образом, но если такой возможности нет, используйте фен с щадящим режимом. И помните, что существует множество других способов уложить волосы, не прибегая к использованию фена с горячим воздухом.