**Основы физиологии кожи и волос**

**15 группа. 1 курс**

Основные типы волос: характеристики и особенности ухода

В подтверждение слов Коко Шанель "Чтобы быть незаменимой, нужно все время меняться", мы постоянно стремимся выпрямить волнистые волосы, завить прямые, отрастить, обстричь или изменить цвет. Зачастую в стремлении кардинальных перемен мы действуем под девизом – "цель оправдывает средства", не задумываясь о последствиях влияния химических средств и процедур на шевелюру. Но в этом желании, постоянно улучшать свой внешний вид, и есть вся женственность. Поэтому нужно знать о волосах все, правильно ухаживать и любить их такими, какие подарила природа.

**ТИПЫ ВОЛОС**

Строение волос у всех одинаковое, но структура, цвет и свойства очень индивидуальны. Образ жизни и особенности ухода оказывают влияние, но в основном все зависит от генетики. Существует три основных типа волос – нормальные, жирные и сухие, и один дополнительный – комбинированные.

**Нормальные волосы**

Видя в рекламе косметических средств густые, ухоженные волосы, мы ошибочно делаем вывод, что только так и должны выглядеть нормальные волосы. Но учитывая, что существуют тонкие, пушистые, тяжелые и прочие разновидности структуры волос, нормальные волосы – это, прежде всего, здоровый вид и правильная работа сальных желез. Волосы со здоровым блеском, не путаются при расчесывании, не электризуются, легко поддаются укладке и не требуют частого мытья. Ровные, тонкие, волнистые, любого цвета – нормальные волосы будут блестеть на солнце, и держать форму.

***Уход за нормальными волосами:***

Волосы нормального типа требуют мытья 1-2 раза в неделю. Средства для ухода выбирать только для своего типа волос, чтобы не нарушить pH-баланс. Рекомендуется использование бальзамов и кондиционеров для дополнительного питания и защиты волос от воздействия внешней среды, а витаминизированные маски с натуральными компонентами и массаж только улучшат состояние и ускорят рост волос.

**Жирные волосы**

Обладательницы жирных волос согласятся, что попытки привести кожу головы в порядок частым мытьем превращаются в замкнутый круг. Чем чаще мы моем волосы, тем быстрее кожный покров головы пытается восстановить привычный баланс с повышенной продуктивностью сальных желез. Если одного мытья в день достаточно, чтобы Ваша прическа до вечера сохраняла нормальный вид, то можно смириться с ежедневным мытьем. Но если через пару часов волосы выглядят как после недели в пустыне под солнцем, то это конечно пытка. Некоторые предпочитают собирать волосы в хвост, делают короткие стрижки или моют волосы частично, но все же лучше решать проблему другими методами. Если тип волос изменился в определенный период, то это может быть связано с нарушением гормонального фона или неправильным образом жизни, поэтому для начала нужно изменить схему питания и проверить общее состояние организма.

***Уход за жирными волосами:***

Кожу головы, склонную к излишней выработке кожного сала, необходимо ограждать от мытья слишком горячей водой. Теплый душ с шампунем для жирных волос – этого вполне достаточно для очищения. Бальзамы также нужно использовать для волос жирного типа, так как они имеют более легкую структуру, не отягощают и не оставляют лишнего слоя у корней. Для продления состояния чистоты волос можно взять за правило ополаскивания после мытья – чередовать слабую концентрацию в воде соды или лимонной кислоты. Сода и кислота являются сорбентом для остатков кожного сала и делают волосы более легкими. Как минимум – раз в неделю нужно проводить пилинг кожи головы специальными средствами или обычной солью. Во время пилинга микрочастицы соли или косметического свойства качественно убирают кожное сало, предотвращают закупорку пор и воспаления волосяных фолликул. Дополнительным эффектом пилинга является массаж – усиливается приток крови и улучшается микроциркуляция. Волосы жирного типа, как и любые другие, требуют питания. Рекомендуется предпочесть маскам с насыщенным составом и плотной структурой отвары трав и фруктово-ягодные кашицы.

**Сухие волосы**

Волос состоит всего на 3% из влаги и микроэлементов и остальные 97% составляет кератин. Поэтому не сложно представить, как важно сохранить естественный баланс. Любые химические процедуры, недостаток витаминов, стрессы и неправильный образ жизни сразу же отражаются на состоянии волос. Сухая и ломкая структура волос с посеченными кончиками в сочетании с кожей головы, склонной к появлению перхоти, стягиванию и зуду – достаточно сложны в уходе. Если волосы стали сухими вследствие косметологических экспериментов, можно для начала провести курс лечения для восстановления структуры. При генетической склонности к сухому типу нужно подобрать правильную схему ухода и Ваши волосы будут выглядеть здоровыми и живыми.

***Уход за сухими волосами:***

Сложно рекомендовать график мытья волос, это индивидуально по степени загрязнения, но не чаще 2 раз в неделю. Мыть лучше теплой водой, используя средства без агрессивных компонентов. Шампуни, маски и бальзамы для сухих волос специально разработаны для смягчения кожи и возмещения естественной влаги в волосах. Желательно периодически использовать несмываемые ухаживающие муссы, кремы и пенки для заполнения поврежденных чешуек и посеченных кончиков, волосы будут более гладкими и не путаться при расчесывании. Отвары трав и маски с натуральными маслами необходимо делать не реже 2 раз в месяц, это позволит устранить раздражения на коже и предотвратить воспаления. Витаминные комплексы укрепят фолликулы и улучшат состояние волос по всей длине. Средства для укладки также желательно использовать без силикона с легкой текстурой, тогда прическа будет выглядеть естественно длительное время.

**Комбинированные волосы**

Любой тип волос при неправильном уходе постепенно может стать комбинированным и доставить немало хлопот владелице. Усиленная работа сальных желез кожи головы в сочетании с сухими и ломкими волосами требуют ежедневного сложного ухода. Пытаясь устранить излишний жир у корней средствами для глубокой чистки, можно пересушить и истощить волосы. И наоборот, различными питательными средствами с плотной структурой можно восстановить здоровый вид волос, но забить поры у корней, ослабить фолликулы и замедлить рост волос.

***Уход за комбинированными волосами:***

Комбинированные волосы требуют смешанного ухода. Подобрав свой оптимальный комплекс средств, Вы забудете об отсутствии объема у корней и ломкости кончиков. При мытье волос нужно наносить шампунь на корни, тщательно массируя кожу головы, не вспенивая средство на волосах по всей длине. После очищения рекомендуется наносить на кончики защитные эмульсии, особенно при последующем использовании фена или утюжка. Специальными масками и пилингами необходимо проводить регулярное глубокое очищение кожи головы, при этом наносить на волосы питательные маски. При возможности, обходиться от использования фена, провоцирующего горячим воздухом ускорение салоотделения. Для создания укладки на длительное время можно использовать плойки для прикорневого объема. Периодические полоскания волос отварами трав и массажи позволят нормализировать состояние кожного покрова и улучшить состояние волос.

**Окрашенные волосы**

Окрашивание волос аммиачными красками предусматривает изменение структуры волос посредством обесцвечивания естественного пигмента и заполнения красящим составом. В составе красок присутствует полный комплекс масел и микроэлементов, которые позволяют свести к минимуму негативное воздействие химической процедуры, но их действие временно. Волосы после окрашивания требуют более бережного ухода и постоянного питания.

***Уход за окрашенными волосами:***

При выборе средств для ухода за окрашенными волосами необходимо объективно оценить состояние, учесть тип волос и силу воздействия процедуры. Изменение цвета на несколько тонов или химическая завивка достаточно сильно нарушает естественную структуру волос. Чтобы заполнить и пригладить поврежденные чешуйки необходимо наносить специальные питательные косметические средства, имеющие накопительные свойства. Насколько серьезная косметическая процедура была проведена, настолько и бережного ухода требуют волосы. Можно использовать готовые косметические средства или, с учетом особенностей своих волос, скомбинировать масла, активы и витамины. Уход за волосами необходимо сочетать с питанием фолликул, для их укрепления и улучшения роста волос. При последующем окрашивании, по возможности, подвергайте воздействию средства отросшие волосы у корней, не затрагивая окрашенные раннее. При желании постоянных экспериментов в поиске идеального цвета, лучше обращаться к специалисту – проще сохранить свои волосы, чем отращивать их снова.

**Проблемы волос и их решение**

Волосы, как и любой орган нашего организма, требуют индивидуального ухода. Вследствие различных причин могут возникать заболевания и нужно знать основные их различия и пути решения. Основные проблемы кожи головы имеют инфекционную, дерматологическую или грибковую природу. Грибковые и инфекционные заболевания протекают с воспалительными процессами, покраснениями, разрушением фолликул и выпадением волос. Дерматологические заболевания, такие как перхоть или псориаз, вызывают образования и наслоения на коже. При малейшем подозрении на нарушения состояния кожного покрова головы, зуде или очагов воспалений необходимо обратиться к профессионалу – трихологу. Самолечение может только усугубить состояние и привести к необратимым последствиям.

Также можно рассмотреть отдельно временные проблемы – такие как выпадение волос, ослабленный рост или изменение структуры, вызванные отклонениями работы организма. Изменение гормонального фона может достаточно сильно отразиться на состоянии волос, после беременности или климакса волосы могут начать виться или выпрямятся. Стрессы или болезни могут спровоцировать остановку роста волос или их выпадение. В любой из этих ситуаций необходимо определить причину, позаботиться о правильной жизнедеятельности всего организма и обеспечить комплексное питание коже головы в сочетании с массажем.

***Профилактические меры для ухода за волосами и кожей головы:***

В первую очередь, в любом процессе руководствуйтесь чувством меры, излишние процедуры могут навредить.

Для профилактики перхоти и сухости кожи головы необходимо пить не менее 1,5 литров воды в день, без учета сока, чая или кофе. Увлажнять кожу головы легкими косметическими средствами, препятствующими проявлениям стягивания или зуда кожи. Регулярно использовать проверенные народные рецепты – отвар ромашки, листьев и почек березы и корня репейника, которые давно зарекомендовали себя как противовоспалительные и питательные средства.

Если нет противопоказаний, можно простимулировать рост волос благодаря комбинированию пилинга и питания витаминными составами. Солевой или другой пилинг очистит кожу у корней волос от жира и остатков косметических средств, усилит кровообращение и откроет поры для питательных микроэлементов.

На сегодняшний день существует достаточно много профессиональных косметологических процедур, позволяющих вернуть волосам здоровый вид даже при достаточно печальном состоянии. Также и все чаще парикмахеры используют щадящие безамиачные краски или на основе фруктовых кислот. не бойтесь пробовать новые средства и технологии для сохранения естественной красоты волос.

Избегайте травмирования кожного покрова, перепадов температуры и мытья волос без необходимости. Поддерживайте правильную работу всего организма, принимая витамины в межсезонье для предотвращения стрессов, а правильный образ жизни станет еще одним значительным вкладом в здоровье Ваших волос.