Как правильно выбрать шампунь и мыть голову

Современным **средством по уходу за волосами** и кожей головы **в домашних условиях** является шампунь, он удаляет с волос остатки сальных желез, средств укладки, пыли и других загрязнений. За здоровье волос, а значит и их красоту отвечает именно он. Шампунь защищает кутикулу, повышает эластичность волос, не сушит их, уменьшает статическое электричество.

Важно:

* подобрать правильный шампунь, который подойдет вам по типу кожи головы и защитит волосы от вредного воздействия хлорированной воды;
* состав шампуня наполовину состоит из воды и основы, т.е. активного вещества, которое создает пену и очищает волосы. Минимальный вред наносит шампунь без отдушек и парабенов.

Мыть голову нужно по мере загрязнения, так как у корней волос скапливается грязь, она мешает дышать коже головы, в результате замедляется рост волос. Для лучшего проникновения шампуня волосы лучше расчесать.

В зависимости от того, какой длины волосы зависит и количество шампуня. Для равномерного распределения по волосам необходимо вспенить его в ладонях. Массирующими движениями подушечками пальцев наносим средство на голову.

Благоприятная температура воды в 40-50 градусов легко удаляет с волос загрязнения, а также улучшает кровообращение кожи головы. Мытье головы более горячей водой активизирует работу сальных желез у корней, при этом кончики волос становятся секущимися и ломкими. Для блеска волос рекомендуется в конце процедуры мытья головы прополоскать их прохладной или холодной водой.

Бальзам или кондиционер обязательны

После мытья головы шампунем, даже если он нейтрален, микро чешуйки волоса раскрываются и становятся незащищенными. Расчесывание или укладка феном повреждает незащищенную структуру волоса. Бальзам и кондиционер питают и дополнительно защищают от вредного воздействия средствами укладки и сушки волос феном, придают гладкость волосам и создают дополнительный объем **в домашних условиях**.

Для восстановления поврежденных волос рекомендуется использовать бальзам. Эфирные масла и минералы, содержащиеся в бальзаме, питают волосяную луковицу. На чистые немного подсушенные волосы и кожу головы наносят бальзам и оставляют на 10-15 минут. Для того чтобы волосы не утяжелялять бальзам используют после каждого второго мытья головы.

Для того чтобы волосы были более гладкими и объемными, а также легко расчёсывались нужно использовать кондиционер, он склеивает чешуйки волоса невидимой пленкой. На влажные чистые волосы, после каждого мытья головы избегая попадания на корни, наносят кондиционер. Время воздействия 1-2 минуты. Если кондиционер нанести на корни они будут быстрее становиться жирными, к тому же для создания прикорневого объема необходима жесткость волоса.

Для комплексного ухода лучше использовать шампунь, бальзам и кондиционер одной марки подходящий вашему типу волос.