Title: Как отрастить волосы после короткой стрижки?

ОБЪЕМ БЕЗ ПРОБЕЛОВ: 6300 – 6500

Даже самые заядлые «пацанки», обладательницы мальчуковых причесок, хотя бы раз в жизни (а то и не один) задумываются над тем, как отрастить волосы после короткой стрижки. И дело здесь не только в моде – последние три года на пике популярности роскошные волосы до пояса, ну, или хотя бы волосы ниже лопаток, - а (и даже в большей степени) в психологии.

Так, смена прически в жизни женщины зачастую обусловлена какими-то знаковыми событиями, как хорошими, например, первая любовь, так и плохими, к примеру, разлад в семье. Причины для желания отрастить длинные волосы могут быть самые разные: это и взросление, и смена образа жизни, окружения, и даже новый фильм с любимой актрисой и сотни ее фото после стрижки в глянцевом журнале. А может быть и так: просыпаешься однажды утром и думаешь: «Хочу отращивать волосы! Надоело! Все! Включая собственный короткий «ежик» на голове…».

Как бы там ни было, приняв решение отрастить волосы после короткой стрижки (особенно, если этот период жизни длился долгое время), женщина решается на сложное испытание, непростой марафон длиною, минимум, в год, который, как показывает практика, выдерживают далеко не все. И зачастую причина этого кроется в кошмарном переходном этапе, периоде, сравнимом с тем, когда гадкий утенок превращается в прекрасного лебедя.

В среднем, этот интервал длится 3-6 месяцев (в зависимости от индивидуальных особенностей и скорости роста волос, на которую, кстати, вполне можно повлиять). Поэтому если вы мнительны и сильно восприимчивы к чужим словам, отращивать волосы даже не пытайтесь. Ведь стоит кому-нибудь из не очень доброжелательных подруг отметить бесформенность или неаккуратность вашей прически (что для переходного периода неминуемо), как вы стремглав понесетесь в парикмахерскую для возвращения старой короткой стрижки.

**Что же делать?**

Если же вы настроены оптимистично, полны решимости и по-настоящему уверенны в своем желании отрастить косу, как у сказочной Рапунцель (ну, или хотя бы какой-нибудь Золушки), вот вам три волшебных совета. Они помогут отрастить вожделенную длину, сделать прическу как на фото суперзвезд, и при этом сохранить собственную нервную систему, продолжать радоваться, глядясь в зеркало и радовать окружающих.

Совет первый. Составьте четкий план действий по отращиванию прядей: распечатайте и повесьте на стену два фото: собственное фото, где вы с короткой стрижкой, и фото какой-нибудь знаменитости, обладающей прической, к которой вы стремитесь. И каждый раз, когда ваше отражение в зеркале на переходном этапе будет вас бесить, переводите взгляд на фото голливудской красавицы, глубоко вдыхайте и повторяйте: «Я смогу»! Кстати, очень хорошо, если для мотивации вы выберете фото красотки Шарлиз Терон, сумевшей отрастить модную прическу после необходимой для съемок очень короткой стрижки.

Совет второй. Обсудите собственный план по отращиванию волос со своим стилистом, парикмахером. Хорошо, если именно он и посоветует вам форму прически, которая наиболее выгодно подчеркнет ваше лицо (грубо говоря, подчеркнет достоинства и позволит спрятать недостатки). Также желательно, чтобы парикмахер как профессиональный врач, наблюдал вас на всем этапе отращивания волос, ежемесячно производя необходимые «хирургические вмешательства» (придавая форму отрастающим торчкам, обновляя прическу). Как минимум, снимать секущиеся концы (а, может, и привносить модные штрихи в прическу) следует обязательно. Обязательной также является тщательная покраска желательно качественной безаммиачной краской – это придаст волосам здоровый вид и блеск. В этой ситуации ваша головка и на переходном этапе будет выглядеть красиво, и не придется прятать ее под шляпами и платками.

Совет третий. Играйте со своим новым образом. Изменение длины волос дает возможность попробовать много различных вариаций причесок на отрастающих после стрижки волосах, например, плетения на половине головы, использование всевозможных шпилек и заколок для волос. Также можно попробовать изменить пробор: если вы носили пробор по центру, сместите его влево или вправо и, наоборот, при помощи геля для фиксации и лака попробуйте вообще убрать пробор и зачесывать волосы назад. Также, не ленитесь и используйте антураж, - подберите аксессуары для волос. Речь идет, прежде всего, о модных повязках, косынках, на худой конец, шапочках и шляпках. Кстати, выше упомянутая Шарлиз Терон практически полгода во время переходного периода прятала свою отрастающую прическу - носила широкополые черные шляпы, и без головного убора на публике и тем более перед камерами не появлялась.

**Как помочь своим волосам расти быстрее?**

По данным ученых, в среднем ежемесячно волосы отрастают на 1-1,5 сантиметра (исследования проводились на территории Европы). Показатели, которые ниже единицы, считаются замедленным ростом волос (ниже 0,5 сантиметра - патологией), выше 1,5 сантиметра – быстрым ростом. При этом также доказано, что вполне реально ускорить рост шевелюры самостоятельно, воздействуя на волосы снаружи и изнутри.

Если есть финансовая возможность, с просьбой помочь поскорее отрастить волосы лучше обратиться в хороший салон. Там вам могут предложить курс стимуляции роста волос посредством лазерной расчески, которая ускоряет кровообращение в коже головы, а также мезатерапию – специальные уколы, активаторы роста волос, которые вводятся под кожу в непосредственной близости от волосяных луковиц и дают действительно волшебный эффект. Девушки, которые пробовали этот метод, отмечают увеличение длины волос вместо средних 1,5 сантиметра на 3 сантиметра в месяц.

Несколько дешевле обойдется использование профессиональных средств для ускорения роста волос – шампуней, бальзамов, масок, эмульсий и ампул. Хорошие результаты дают средства таких фирм, как «Шварцкопфф Профешнл», «Лореаль Профешнл», «Матрикс», «Консепт».

Ну, и бюджетным вариантом является использование домашних средств, ускоряющих рост волос. Это, прежде всего, маски на основе перцовой настойки, горчицы, корицы. Раздражая кожу головы, они, в сочетании с натуральными косметическими маслами (репейным, оливковым, жожоба, виноградных косточек) и витаминами, при условии того, что делаться маски будут правильно, - тоже дают неплохой результат.

Стоит также обратить внимание и на то, правильно ли вы ухаживаете за волосами. Так, мыть голову следует по мере загрязнения, но не ежедневно. Температура воды при этом должна быть 35-38 градусов. После мытья головы сушить волосы феном не рекомендуется – горячий воздух пересушивает пряди, из-за чего волосы начинают сечься и ломаться, хуже растут. По этой же причине лучше отказаться от щипцов для завивки и выпрямления.

Также обязательным является качественное расчесывание волос (желательно расческой из натуральных материалов) и массаж кожи головы – это стимулирует приток крови к волосам, ускоряет их рост.

Не менее важным для ускорения роста волос является и воздействие на них изнутри. При желании поскорее изменить прическу с короткой на длинную или хотя бы среднюю, стоит курсом пропить комплексные витамины, в идеале, если их назначит квалифицированный врач-трихолог. Также особое внимание стоит уделить своему питанию. Так как волосы по большому счету состоят из белков, нужно следить, чтобы в рационе всегда присутствовала белковая пища (мясо, грибы, бобовые). Необходимо также в достаточном количестве поступление в организм витаминов группы В, А, Е (рыбы, печень, орехи, свежие овощи и фрукты), кальция (кисломолочные продукты), железа (яблоки, гречка, печень трески), растительных жиров (подсолнечное и оливковое масла, семечки). Также важно поддерживать водный баланс в организме – выпивать не менее 4-х литров жидкости в день.

Кроме того, если вы желаете после короткой стрижки в кратчайшее время получить роскошные волосы, постарайтесь оградить себя от стрессов (как показывает практика, у нервных людей волосы растут медленнее), побалуйте свое тело умеренными физическими нагрузками, например, начните бегать по утрам, займитесь йогой. Это поможет тонизировать организм в целом, ускорить обмен веществ, а значит, и ускорить рост волос.

Ирина СУМСКАЯ