



В чем секрет красивых и здоровых волос?

Рассказываем о правильном уходе и ошибках, которые нужно избегать.

С одной стороны, всем нам в целом известно, как нужно заботиться о своих волосах. С другой стороны, это не исключает того, что в уходе за ними мы можем допускать ошибки. Как избежать их? Что на самом деле требуется волосам для красоты и здоровья? Отвечаем на эти насущные вопросы.

На что указывают тусклость, сухость, слабость волос? Причин может быть много, и одна из них — неправильный уход. Оказывается, многие из нас, сами того не замечая, неверно пользуются даже такими базовыми средствами, как шампунь и кондиционер! Но ситуацию, к счастью, легко исправить. Секрет красивых, сильных и сияющих волос — в следующем:

Шампунь

Выбрать подходящее средство — вот что нужно для того, чтобы волосы всегда выглядели безупречно! Шампунь должен быть насыщен полезными ингредиентами, чтобы обеспечивать волосы всем необходимым. С этим как нельзя лучше справится Укрепляющий шампунь Herbal Aloe с натуральным соком алоэ, протеинами пшеницы и комплексом природных экстрактов — согласно независимым исследованиям, он делает волосы в 10 раз сильнее уже после первого

применения^[1].

Когда “тот самый” шампунь найден, убедитесь в том, что вы правильно им пользуетесь. Чаще всего шампунь наносят по всей длине волос и тщательно вспенивают, а это не совсем правильно! Во-первых, не нужно стремиться к тому, чтобы на голове образовалась целая шапка пены — слишком большое количество шампуня, которое для этого требуется, пользы волосам не принесет. Во-вторых, в очищении больше всего нуждаются волосы у корней и кожа головы, поскольку она выделяет кожное сало, которое и придает любой прическе несвежий вид. Поэтому специалисты советуют наносить шампунь, уделяя особое внимание корням. Ближе к концам волосы нередко сухие и поврежденные, им больше нужно увлажнение и питание, обеспечить которое им может кондиционер.



Кондиционер

Как ни странно, о кондиционере женщины частенько забывают. Или не пользуются им намеренно — к примеру, в целях экономии времени. Делать это, однако, мы не советуем! Чем дольше вы можете продержат кондиционер на волосах, тем лучше. Запомните: наносить его нужно на влажные, а не на мокрые волосы, иначе они не смогут впитать все полезные

вещества. Кончики волос действительно нуждаются в них, в отличие от волос в прикорневой зоне — у них-то есть “доступ” к натуральным маслам, выделяемым кожей головы! Поэтому обеспечить кончикам увлажнение и питание — задача, которую можно выполнить только с помощью правильного ухода. Подберите подходящее для этого средство. Наполнить волосы жизненной силой и здоровьем поможет Укрепляющий кондиционер Herbal Aloe от Herbalife с натуральным соком алоэ, протеинами пшеницы и комплексом природных экстрактов.

Вода

Осенью и зимой, когда из-за холодов дни напролет хочется проводить, завернувшись в теплый плед, горячий душ — одна из самых приятных процедур! Но, как бы ни хотелось увеличить температуру воды, чтобы согреться, не делайте этого — ради здоровья и красоты своих волос. Вам кажется, что горячая вода помогает лучше очистить волосы? Это не так. На самом деле она сушит как сами волосы, так и кожу головы. Смачивать волосы в начале мытья лучше теплой водой — благодаря ей кожа и волосы не будут терять влагу. А смывать шампунь специалисты советуют прохладной — потому, что она, в отличие от теплой и горячей воды, закрывает чешуйки волосяной кутикулы. В результате в сухом состоянии волосы не будут пушиться, а также порадуют красивым блеском — а это нам и нужно!

Время

Торопливо нанести шампунь, вспенить его и смыть — вот и вся процедура? Спешки быть не должно. Для того чтобы волосы оставались красивыми и здоровыми, нужно уделять им немного больше времени, чем обычно. Ухаживайте за волосами в душе не меньше пяти минут. Порядок действий должен быть такой:

1. Сначала волосы, как мы уже отметили, нужно сполоснуть теплой водой.
2. Затем воспользоваться шампунем. Вмассируйте в корни волос мягкими круговыми движениями пальцев — это поможет, во-первых, лучше очистить волосы, во-вторых, улучшить микроциркуляцию кожи головы. Кстати, последнее помогает волосам быстрее расти.
3. Следующий шаг — нанесение кондиционера. Смывать и его, и шампунь, напомним, стоит прохладной водой.

Каждое действие должно быть нежным и мягким — в противном случае волосы можно запросто повредить. К слову, это же относится и к сушке волос полотенцем после их мытья. Нельзя тереть волосы, чтобы ткань поскорее впитала воду, — их необходимо лишь бережно промокнуть.

Теперь, когда вы знаете все о базовом уходе, дело остается за малым — нужно лишь придерживаться правил, которые мы перечислили, каждый день. И тогда ваши волосы будут выглядеть неотразимо и ослепительно сиять!

¹Исследование *in vitro*. При совместном использовании Укрепляющего Шампуня и Кондиционера Herbal Aloe по

сравнению с необработанными волосами.