

1. Как бороться с выпадением волос?

- XXВыявить и устранить дефицит витаминов и микроэлементов (сдать необходимые анализы), есть больше овощей, фруктов и мяса, а также поддерживать водный баланс в организме.
- Проверить, нет ли нарушения гормонального фона.
- Меньше нервничать (пожалуй, это самое сложное).
- Раз в неделю скрабировать кожу головы или делать пилинг. Скрабы эффективно убирают загрязнения, остатки стайлинга, ороговевшие частички кожи, а также стимулируют рост волос.

2. Стоит ли бояться сульфатных шампуней?

В современном мире все помешались на бессульфатных, натуральных и экологических шампунях. И это не всегда хорошо. В вашем арсенале всегда должен быть шампунь, **который хорошо пенится и промывает кожу головы**

.

Если вы используете для ежедневного применения мягкий шампунь, то каждый 3-й раз заменяйте его сульфатным средством. Оно **не навредит, но хорошо очистит**. Раз в месяц я советую брать шампунь глубокой очистки, который вымывает все накопившиеся силиконы и остатки стайлинга.

3. Как часто полагается стричь волосы?

- Маленькая хитрость: чем ровнее срез, тем дольше он носится. Желательно освежать стрижку раз в месяц.
- **Не подстригайте волосы дома**. Это должен делать профессионал специальным инструментом, а не ножницами для маникюра (или еще хуже — кухонными). Чем новее и острее будут ножницы, тем дольше вы проходите с прямым и красивым срезом.

4. Как правильно ухаживать за волосами в летний период?

- Первое, что вам нужно сделать, — минимизировать воздействие ультрафиолета. Сидеть в тени 3 месяца, конечно же, не стоит. Лучше носите шляпки и **обязательно используйте несмываемые средства** — флюиды или спреи. От масел советую воздержаться, потому что они только притягивают солнечные лучи.

- Чтобы не потерять влагу в волосах, используйте ухаживающие средства на водной основе и старайтесь выбирать летние серии косметических средств с защитным эффектом SPF.

5. Как выбрать расческу?

Самыми простыми, распространенными и доступными считаются пластмассовые расчески с большими зубьями. Они идеально подходят для ежедневного применения — можно и аккуратно расчесать волосы, и не навредить им. Многие девушки выбирают деревянные гребешки, но их бывает сложно очистить. К тому же дерево — благоприятная среда для размножения бактерий. Массажные щетки стимулируют кровообращение, но частенько растягивают и рвут волосы.

6. Что делать, если волосы электризуются?

Электризации подвержены ломкие и поврежденные волосы.

- Посетите мастера и выберите процедуру, которая напитает ваши волосы и сгладит чешуйки.

- Применяйте несмываемые средства. Флюиды и масла лучше использовать обладательницам плотных и густых локонов. Для тонких и пористых волос лучше подойдут спреи.

- В прохладное время года не выходите на улицу с мокрой головой и всегда прячьте волосы под платок или шапку.

- Заведите расческу с силиконовой или натуральной щетиной.

7. Как защитить концы волос от сечения?

- Увлажняйте и питайте кончики. Когда вы наносите средства для ухода, не забывайте распределять их по всей длине волос с максимальной концентрацией на самых поврежденных участках.

Используйте несмываемые средства, которые не просто поддерживают основной уход, но и дают защиту стержню волоса. Это может быть крем, масло, спрей или флюид.

- Берегите кончики. А если не уберегли — срезайте! Минимизируйте механическое воздействие на волосы: постарайтесь не дергать при расчесывании, не трите их полотенцем. А на стрижку приходите в среднем 1 раз в 2–3 месяца.

8. Как не испортить волосы феном?

- Нельзя сушить феном очень мокрые волосы, с которых стекает вода. Необходимо, чтобы полотенце впитало излишки влаги.

- Фен должен иметь достаточную мощность потока воздуха (от 2 000 Вт), чтобы тепло распределялось, не перегревая пряди.

Фен необходимо держать на расстоянии 15 см от волос.

- Перед сушкой феном нужно нанести легкую термозащиту, которая не склеивает волосы.

- Не стоит сушить волосы на самом высоком температурном режиме — начните с прохладного. А когда волосы станут слегка влажными, переключите на теплый воздух.

- При сушке разбирайте влажные пряди рукой, а когда волосы высохнут на 80 % — расческой.

