Чтобы правильно ухаживать за волосами, нужно первым делом определить тип волос. Иначе вы можете навредить своим волосам. Волосы в основном различают на сухие, нормальные, жирные, смешанные. Нормальные волосы переливаются на солнце благодаря хорошим отражающим свойствам. В случае грамотного ухода волосы становятся эластичными, хорошо расчесываются, выглядят отлично несколько дней после того, как вы вымыли голову. В общем, волосы выглядят здоровыми.

Но волосы очень редко бывают без проблем. Если у вас жирные волосы, то вам знаком тусклый блеск. После мытья проходит немного времени после мытья головы и они слипаются, выглядят грязными и слипшимися. Сама жирность зависит того, насколько активны сальные железы кожи. Эта особенность генетическая и сугубо индивидуальна. Но на количество кожного сала влияет тип питания, количество употребляемых жиров и углеводов.

А вот у сухих волосы свет отражается плохо. Они выглядят тусклыми и не имеют глянца. Такие волосы путаются, разрываются, их трудно расчесывать, секущиеся кончики. Часто сухие волосы бывают результатом некорректного ухода. Но это не является следствием сниженной активности саловыделяющих желез.

Смешанный тип в основном это длинные волосы, которые жирные у корня, а на кончиках сухие. Данные волосы неравномерно смазаны жиром по длине. Часто у данного типа волос секущиеся кончики. Здесь нужно применять скорректированную диету, а также ухаживать за волосами специальными средствами.

Уход за волосами

Как же нужно правильно ухаживать за волосами? Мытье головы является главным компонентом при уходе за волосами. Мытье дает косметический и гигиенический эффект. Если волосы здоровые и неповрежденные, то своевременного и правильного мытья вполне хватает для ухода за волосами.

Что касается частоты мытья волос, то здесь вопрос нужно решать в индивидуальном порядке. Кто-то моет голову раз в неделю, кто-то каждый день. Если вы используете лак, гель и т.п., то нужно мыть голову каждый день. Ведь данные средства делают волосы более тяжелыми. При ежедневном мытье используйте мягкие шампуни, которые предназначены специально для этих целей.