

Здоровье волос

- [Как отрастить бороду?](#)
- [Советы для выбора шампуня и ухода за волосами](#)
- [Проверяем средства ухода - шампуни](#)

Как отрастить бороду?

1. 5% миноксидил 1 г в день 2 раза наносишь туда, где нужна борода.
2. Раз в неделю мезороллером проходишься по всей территории, где нужна борода.
Бери мезороллер с 1мм глубиной иголок
3. Увлажняй маслом жожоба раз в 2-3 дня
4. Третиноин (Ретинол) (Ретин-А), микро-дозировка, очень мало, очень чуть-чуть (примерно половину горошины) туда, где борода, 1 раз в 3-4 дня. Если используешь третиноин, так же используй крем против загара каждое утро, нормально так наноси.
5. Плюс увлажнять уже нужно каждый день. Лучше всего купи увлажняющий крем типа CeraVe для лица. Для значимого эффекта всё это примерно год делать надо плюс очень важно. Бери миноксидил пенный. Он будет дороже стоить, но он не противный. Если будешь брать дешёвый kirkland или как он там, он очень долго остаётся на коже и жирнит. Плюс меня от него заливает.

Автор заметки: Глеб

Советы для выбора шампуня и ухода за волосами

Если в вашем шампуне более трех веществ из списка ниже, рекомендую заменить его

1. Sodium laureth sulfate / Sodium lauryl ether sulfate
2. Cocamide DEA / Cocamide MEA
3. Hydantoin
4. Diethanolamine
5. Parabens

Подробнее о каждом из них

1. Сульфаты (SLS / SLES)

Облегчают смешивание шампуня с водой и помогают образовывать хорошую пену.

Чем опасны?

Сульфаты слишком эффективны и агрессивны при мытье головы.

Негативные эффекты после их использования разнообразны: зуд на коже, сухость головы, ломкие волосы у корня, перхоть

SLS и SLES - Это продукты нефтепереработки. Обычно используют в моющих средствах для посуды или для мытья полов (а также в шампунях).

Важный нюанс! Иногда их маскируют, называя в составе "продукт орехового / кокосового масла и т.п."

Избегайте сульфатов если у вас:

- чувствительная кожа / кожные заболевания
- сухие / вьющиеся / крашеные волосы
- хим. завивка / другие химические изменения волос

Попробуйте безсульфатные шампуни и посмотрите со временем на качество волос и кожи головы. Или купите шампунь с Sodium Laureth-5 Carboxylate это менее агрессивная штука, но всё еще не идеал.



2. Кокамиды (Cocamide DEA / MEA)

С ними шампунь лучше пенится.

Чем опасны?

Фактически, было показано, что воздействие DEA потенциально канцерогенно для человека и увеличивает риск развития рака. А в небольших дозах DEA вызывает раздражение кожи, аллергические реакции и легкий дерматит. Калифорния например вовсе запретила использование Cocamide DEA в косметике. Также это вещество может повышать чувствительность кожи головы, в результат снова перхоть, зуд и прочие "радости".

Если на косметике указан процент кокамидов и он не выше 0,3%, то можно использовать, но я бы отказался.

3. Гидантоин

Добавляет противомикробные свойства.

Чем опасен?

Выделяет формальдегид. Гидантоин может быть допустим, если выделяет не больше 20% формальдегида. Формальдегид сам по себе не так вреден для волос. Есть исследования,

которые показывают что его небольшое кол-во укрепляет ногти и волосы.

4. Диэтаноламин

Помогает попадать добавкам из шампуня в ваши волосы.

Чем опасен?

Может вызывать истончение кератинового слоя. Часто в шампунях 2в1 / 3в1 есть добавки, которые призваны сделать волос мягче. Наш волос не всегда принимает извне всё что в него пихают. Эта добавка позволяет высвободить часть вашего кератина и дать место для добавок производителя из шампуня.

5. Парабены (Parabens)

Обычно используют для увеличения срока годности шампуня, и это снова продукт нефтепереработки.

Чем опасны?

Парабены имитируют человеческий гормон эстроген. Они могут ощутимо влиять на гормональный баланс вашего тела, независимо от вашего пола. Не все парабены опасные, самые опасные из них это пропилпарабен и бутилпарабен. Однако, оптимально избегать шампуня (и других косметических средств) с парабенами.

Помимо компонентов которые следует избегать, есть и советы:

Обратите внимание на pH шампуня.

Используйте шампунь, соответствующий вашему типу волос (4-5 для сухих, 5-6 для нормальных, 6+ для жирных). Длительное использование не соответствующего вашим волосам шампуня - не оптимально.

Можете начать использовать хороший кондиционер. (также проверьте его состав)

Думайте об этом как об умывании лица, при котором вам желательно наносить увлажняющий крем, соответствующий вашему типу кожи.

Автор **заметки**: qwinken

Проверяем средства ухода - шампуни

О выборе шампуня

Не стоит ожидать от шампуня, что он решит все ваши проблемы. Задачи вроде выпадения волос, запущенной себореи, эффективнее решать другими средствами. Шампунь должен мыть волосы и не вредить вам.

Не стоит покупать шампунь с дорогими ингредиентами в составе, так как время контакта кожи головы со средством короткое, и это деньги на ветер.

Можно присмотреться к бессульфатным шампуням от Lador, цена/качество хорошее, расход экономичный:

- <https://ozon.ru/t/XGj04gD>