

# 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