

ГАЙД ПО УХОДУ ЗА ВОЛОСАМИ

с помощью натуральных масел



О гайде

Всегда мечтала о роскошных, здоровых и блестящих волосах?
Твоя мечта сбывается прямо сейчас с моим уникальным
гайдом по уходу за волосами с помощью масел!

@katyaspivak

СКАЧАНО С WWW.EGROUND.ORG - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

О гайде

Здесь собран мой опыт, который я хочу передать тебе. Я расскажу тебе о различных маслах и их полезных свойствах, дам уникальные рецепты для роста и укрепления твоих волос!

Уже около полутора лет я борюсь с диффузным выпадением волос. Я была на стадии, когда ни один шампунь и ни одна маска мне не помогали, а только ухудшали состояние кожи и волос.

Когда я открыла для себя природные компоненты, моему счастью не было предела. Кожу от себореи и постоянного зуда я вылечила за 4-5 применений масок с маслами.

Сейчас активно ращу волосы, и каждый день радуюсь в каком прекрасном состоянии находится кожа головы и волосы. Если говорить о выпадении, то оно явно прекратилось, и начался активный рост новых волос.

Единственное, о чем я жалею, что не начала углубляться в эту тему полтора года назад и потеряла большое количество сил и времени в борьбе с проблемой состояния кожи головы и выпадения волос.

Я поверила маркетингу и тратила деньги на шампуни, которые не дают обещанный результат. Причина в том, что вещества, направленные на лечение от выпадения в шампуне, не задерживаются на коже головы больше 2 минут пока мы моем кожу, а рабочим компонентам нужно больше времени.

Но при этом шампунь – это неотъемлемая часть ухода за кожей и волосами. Его основная функция хорошо очистить кожу головы и волосы, смыть пыль с наших чешуек на стержне волос, и оставить после себя хорошую pH среду, чтобы болезнетворные бактерии не могли развиваться.

Приятного чтения!



Базовыми называют масла, которые, как правило, получают из растительного сырья. Для их создания используют прессование или экстракцию из семян, косточек, орехов или даже мякоти плодов. Самые полезные получаются путем холодного прессования.

Они не имеют яркого аромата, не летучи, проникают глубоко в кожу и отлично растворяют эфирные масла. В косметике такие масла используют как самостоятельный питательный источник витаминов или как средство доставки для эфирных масел и иногда называют транспортными или маслами-носителями.

Базовые масла обладают полезными свойствами, но не содержат активных веществ в столь высокой концентрации, как эфирные. Поэтому такие масла не вызывают ожогов и аллергии, действуя более мягко.

Растительные масла на 95% состоят из триглицеридов жирных кислот, отличающихся между собой по составу и свойствами, об этом мы еще поговорим. В уходе за волосами наиболее популярными базовыми маслами являются масло примулы вечерней, льняное, марулы, ши, персиковое, жожоба, аргановое и касторовое.

Для улучшения полезных свойств базовых масел применяют способ обогащения путем настаивания в них цветов и трав. Называется такой косметологический продукт «мецератом».

Часто для обогащения используют лекарственные растения, например, звербой, розмарин, тысячелистник, семена пажитника, календулу, гвоздику, лавровый лист, кору дуба, красный и черный перец. Ниже я приведу примеры настоев обогащённых, которые отлично восстанавливают волосы и лечат кожу.

В качестве базовых масел применяют:

■ Баттеры – это масла, у которых температура плавления выше комнатной: масло какао, кокосовое, карите (ши), манго. Для примера, баттеры из кокоса остаются твердыми в далеком углу на полке, но при попадании на кожу сразу растекаются, так как температура плавления кокосового масла 24°C.

■ Масла жидкой консистенции (в этой категории большинство растительных масел).

Отличие базовых масел от эфирных

И базовые, и эфирные масла – натуральные, они имеют натуральное происхождение, так как производятся из растительного сырья. Однако, между ними больше различий, чем сходств – их получают разными методами и из разных частей растений.

Эфирные масла обладают ярким, даже резким запахом и выраженными фармакологическими свойствами. Они не оставляют жирных следов, так как очень летучи. Можно сказать, что это масляный концентрат растения (цветов, листьев, кожуры плодов, коры), квинтэссенция всех его свойств. Концентрация активных веществ в них настолько высока, что в чистом виде эфирные масла в косметике не используют.

Эти два типа масел дополняют друг друга в лечении кожи головы – небольшое количество эфирного масла разводят базовым маслом для нанесения. Транспортное масло обогащается, а эфир получает возможность передать полезные вещества и решить проблему кожи или волос. Содержание эфира в средствах для ухода не должно превышать 3%. Наиболее популярны розмариновое, масло чайного дерева, апельсина, герани, лаванды, сосны, эвкалипта, мяты.

Некоторые эфирные масла обладают эффектом улучшения кровообращения, а другие стимулируют и питают волосяные фолликулы. Не стесняйтесь выбрать 3-5 эфирных масел и создать из них собственные уникальные питательные смеси для волос. После прочтения этого гайда, опираясь на мои рецепты и полученные знания, вы сами сможете делать многокомпонентные масла, которые будут решать ваши проблемы.

Если вы сомневаетесь в качестве купленного эфирного масла, можно провести небольшой тест: 5 капель аромасла нужно капнуть на обычную бумагу или на салфетку и оставить примерно на 5-10 минут.

Если по прошествии заданного времени на материале остались маслянистые пятна это значит, что ароматическое масло некачественное и содержит искусственные добавки липидов.

Использовать его категорически не рекомендуется, поскольку неизвестные химические составляющие могут не лучшим образом повлиять на состояние волосяного покрова головы.



Итак, кратко подведем итог по базовым и эфирным маслам:

Параметр	Базовые	Эфирные
Источник	Семена, косточки, орехи, некоторые плоды	Цветы, листья, хвоя, корни, кора, древесина, плоды-специи, кожура цитрусовых, смола
Метод получения	Прессование или экстракция	Дистилляция (отжим из кожуры)
Выход	10-65%	0,01-3%
Состав	Жирные триглицериды и другие липофильные составляющие (фосфолипиды, каротиноиды, хлорофилл, токоферолы и др.)	Летучие ароматные молекулы
Действие	Восполнение кожных липидов, снижение потери влаги, некоторый заживляющий, антиоксидантный, антивозрастной эффект	Антибактериальный, противовирусный, противогрибковый, противовоспалительный, антиоксидантный, заживляющий, антивозрастной, лимфодренажный, успокаивающий, тонизирующий эффект и др.
Возможность нанесения в чистом виде	Разрешено. При длительном применении предпочтительно в составе эмульсий	Только при разведении в базовом масле во избежание раздражения, аллергии, непереносимости и других негативных реакций

Как выбрать базовое масло?

При выборе базового масла важно учитывать не только цели применения, тип кожи и особенности организма, но и рекомендуемые сочетания разных видов масел. Масла смешивают так, чтобы свести к минимуму дублирование однотипных жирных кислот и максимально расширить их вариативность. С помощью сочетания масел можно также регулировать интенсивность запаха того или иного компонента в составе.

Существует заблуждение, что нельзя применять масла на жирную кожу, так как проблема только усугубится. Это не совсем верно. Масло может и должно использоваться в уходе за кожей любого типа, важно только правильно подобрать вид масла.

От чего зависит стоимость базового масла?

Стоимость 10 мл базового масла может составлять как 200 рублей, так и 800 рублей. На ценообразование влияют следующие факторы:

- Стоимость растительного сырья. Чем более распространено и доступно сырье в конкретном регионе, тем дешевле масло. В среднем, самыми доступными являются: пальмовое, оливковое, кокосовое, карите.

- Метод получения масла. Методом холодного прессования выходит самый полезный, но при этом дорогостоящий продукт. Экстракция растворителями позволяет снизить стоимость в ущерб качеству – этим часто злоупотребляют производители дешевой косметики.

■ Очистка и содержание примесей. Недобросовестные производители могут намеренно разбавлять дорогие масла более дешевыми, а иногда и вовсе добавлять синтетические компоненты. К сожалению, такие примеси определяются только лабораторным методом.

■ Устойчивость масла к воздействию окружающей среды. Чем быстрее происходит окисление продукта, тем меньше сроки хранения. Поэтому, если производитель не добавляет искусственные компоненты для продления сроков, такое масло будет стоить дороже.

■ Потребительский спрос. Универсальные в своем применении масла (миндаля, персика, винограда) часто используются в промышленных косметических средствах. Соответственно, предложение высокое, а цена доступная. Более специализированные масла, рассчитанные на решение точечных проблем, имеют высокую цену.

Масла и их полезные свойства

В этом гайде мы обсудим масла, которые помогут против выпадения волос, а также те, которые значительно улучшат их вид.

Иногда бывает, что волосы не выпадают, густота их сохраняется, но красивого блестящего полотна, которое отражает свет, нет. Волосы путаются и секутся.

Наши волосы представляют собой белковый стержень, покрытый жесткими чешуйкам кератина. Волосы блестят и выглядят ухоженно, когда эти чешуйки приглажены. А вот если волосы повреждены – чешуйки приподнимаются, повреждается белковый ствол и вымывается внутренний белок, что приводит к тусклости, ломкости и сечению. В уходе за поврежденными волосами нам прекрасно помогают натуральные нерафинированные масла, но нужно понимать механизм их действия и использовать их правильно.



Проникающие, полупроникающие и не проникающие масла

Давайте обратим внимание на следующее важное свойство, информация о котором поможет принять правильное решение и эффективно использовать масло.

Проникающие масла обладают маленькими молекулами, что позволяет им проникать под чешуйки волоса. Они заполняют внутренние пустоты, делая волосы упругими и эластичными. Однако, для достижения этих результатов необходимо учесть следующие факторы:

- Сами масла. К проникающим относят масла с большим содержанием насыщенных жирных кислот: кокосовое, масло какао и ши. Они обладают более компактными размерами, и поэтому могут маневрировать при попытке пройти через кутикулу.

- Масла должны быть первого отжима. «Extra vergin»/«Cold press oil».

- Долгая экспозиция. Разные масла проникают в чешуйки волос от 3 до 14 часов, лучше наносить их на целую ночь или большую часть дня. Соответственно, на полчаса наносить их нет никакого смысла.

Важным условием для успешного проникновения масла является время и температура. Чтобы проникнуть между чешуек кутикулы волоса, молекулы масла вынуждены сжиматься, подстраиваться, и на это им нужно время. Лучше подогреть масло на водяной бане и нанести на волосы еще теплым – это ускорит процесс проникновения масла на 30%.

Необходимо учитывать, что во время мытья волосы вбирают в себя влагу, вода легко проникает под кутикулу, приподнимая её. И каждый цикл мытья – кутикула приподнимается при намокании волос и опускается, когда они высыхают. В следствии бесконечного числа повторений

"черепица" теряет свою прочность и отпадает при неправильном уходе. На волосах этот эффект называется "гидро-усталость".

Проникающие масла как-раз таки и защищают волосы от проникновения внутрь лишней воды и вымывания белка. Поэтому, например, кокосовое масло используется на сухие волосы перед мытьем и защищает волосы от проникновения лишней влаги вовнутрь.

Смывать масла нужно тщательно, в 2 намыливания, обязательно используя кондиционер после.

Важно: масла могут активно вымывают краску из волос. Это особенно относится к проникающим маслам. Так что окрашенным волосам масляные обертывания можно делать только за пару дней перед окрашиванием. Ну или если вы хотите вымыть неудачный оттенок поскорее.

Непроникающие или обволакивающие масла имеют довольно большие молекулы, внутрь волоса они проникнуть никак могут, но создают на поверхности волос защитную плёночку, препятствующую испарению влаги. Здоровый волос состоит на 15-17% из воды и, если в нем ее меньше нормы, он становится сухим, безжизненным и хрупким, как итог – ломается.

Но поскольку масла "обволакивающие", то они практически на 100% будут смываться при мытье головы. Это значит, что лучше такие масла использовать с несмываемыми сыворотками для кончиков волос, а не как масляное обертывание перед мытьем. Обволакивающие масла не восстанавливают, а предотвращают повреждение волос.

К обволакивающим относятся масла, содержащие ненасыщенные кислоты. Это масло черной смородины, жожоба, льняное, виноградное, грецкого ореха, аргановое. Но есть очень важный момент! Наносить обволакивающие масла лучше на чуть влажные, чистые волосы. Таким образом влага "запирается" внутри волоса.

Их можно наносить и перед мытьем на сухие кончики волос, если у вас очень поврежденные волосы и любой контакт с шампунем для них может стать последним.

Ненасыщенные ЖК

Мононенасыщенные

- Олеиновая (Ω -9)
- Пальмитолеиновая (Ω -7)
- Гадолеиновая (Ω -9)
- Рицинолевая (Ω -9)

Полиненасыщенные

- Ленолевая (Ω -6)
- Альфа-линоленовая (Ω -3)
- Гамма-линоленовая (Ω -6)
- Арахидоновая (Ω -6)
- Сорбиновая

Полупроницающие масла

- Абрикосовое (косточка)
- Авокадо (мякоть+ядро)
- Асаи
- Бразильский орех
- Камелии
- Касторовое
- Кунжутное
- Лесного ореха
- Макадамия
- Манго (баттер)
- Марулы
- Моринги
- Ним (баттер)

Непроницающие масла

- Амарантовое
- Арбуз (дыни Калахари)
- Аргановое
- Брокколи (семена)
- Виноградных косточек
- Гибискус (семена)
- Кедровый орех
- Конопляное
- Льняное
- Маковое (семена)
- Малина (семена)
- Маракуйя
- Огуречное (семена)

Продолжение:

Полупроницающие масла

- Облепиховое
- Оливковое
- Пракакси
- Руккола (семена)
- Сапота (семена)
- Сладкого миндаля
- Слизовых косточек
- Таману
- Тулукуна (Тоулукуна)
- Янгу (африканский каштан)

Непроницающие масла

- Орех кукуй
- Пекан
- Пекун
- Перилловое (семена)
- Примулы вечерней
- Сафлоровое
- Томат (семена)
- Тыквенное
- Черная смородина
- Финиковая пальма (семена)

Насыщенные ЖК

- Лауриновая
- Стеариновая
- Пальмитиновая
- Миристиновая
- Миристиновая
- Арахидоновая
- Каприловая

Проницающие масла

- Бабассу (баттер)
- Бакури (семена)
- Иллип (баттер)
- Какао (баттер)
- Купуасу (баттер)
- Мурумуну (баттер)
- Панья (баттер)
- Саловое дерево
- Тукума (баттер)
- Ши (баттер)

Подведем итоги

Понимание влияния насыщенных и ненасыщенных жирных кислот на кожу головы и волосы важно для правильного ухода.

Давайте рассмотрим их свойства и влияние в контексте ухода за волосами:

■ **Насыщенные жирные кислоты и волосы**

1. **Увлажнение и укрепление:** насыщенные жиры могут помочь увлажнить кожу головы и волосы, обеспечивая необходимое питание и укрепление.

2. **Барьерная функция:** насыщенные жиры могут помочь восстановить и поддерживать барьерную функцию кожи, защищая кожу головы от потери влаги и внешних раздражителей.

3. **Повышенный риск забивания пор:** поскольку насыщенные жиры обычно более плотные и твердые при комнатной температуре, они могут забивать пор на коже головы, если используются в избытке.

4. **Источники:** кокосовое масло – популярный источник насыщенных жирных кислот, часто используемый в продуктах по уходу за волосами.

■ **Ненасыщенные жирные кислоты и волосы**

1. **Улучшение здоровья волос и кожи головы:** ненасыщенные жирные кислоты, особенно омега-3 и омега-6, способствуют здоровью волос и кожи головы. Они могут уменьшать воспаление, укреплять волосы и стимулировать их рост.

2. **Гидратация и блеск:** мононенасыщенные жиры, такие как олеиновая кислота в оливковом масле, могут глубоко увлажнять волосы, придавая им блеск и гладкость.

3. Уменьшение ломкости и сплетения: полиненасыщенные жирные кислоты могут помочь уменьшить ломкость волос и предотвратить их сечение, улучшая эластичность волос.

4. Противовоспалительное действие: они также обладают противовоспалительными свойствами, что может быть полезно для кожи головы, склонной к перхоти или дерматиту.

■ **Общее влияние на волосы и кожу головы**

1. Увлажнение: оба типа жирных кислот помогают увлажнять волосы и кожу головы, но ненасыщенные жиры делают это более эффективно и без риска забивания пор.

2. Укрепление волос: ненасыщенные жирные кислоты особенно полезны для укрепления волос и стимулирования их роста.

3. Блеск и здоровый вид: ненасыщенные жиры придают волосам блеск и способствуют их общему здоровому виду.

4. Балансирование выработки себума: ненасыщенные жиры могут помочь в регулировании выработки кожного сала, предотвращая чрезмерное увлажнение или сухость кожи головы.

Таким образом, при выборе продуктов для ухода за волосами и кожей головы, важно учитывать баланс между насыщенными и ненасыщенными жирными кислотами.



Давайте рассмотрим масла, содержащие ненасыщенные жирные кислоты (мононенасыщенные и полиненасыщенные), а также масла, содержащие насыщенные жирные кислоты, применяемых в уходе за волосами.

Масла с ненасыщенными жирными кислотами:

■ Мононенасыщенные жирные кислоты

1. Масло жожоба и касторовое масло особенно интересны. Масло жожоба состоит из длинноцепочечных восковых эфиров, а касторовое масло уникально своим высоким содержанием рицинолеиновой кислоты. Оба они содержат мононенасыщенные жирные кислоты, но их уникальный химический состав дает им особые свойства

2. Масло жожоба (Jojoba): Технически является воском, но богато мононенасыщенными жирными кислотами, в основном гадолеиновой кислотой.

3. Оливковое масло: основной компонент – олеиновая кислота.

4. Масло авокадо: богато олеиновой кислотой.

5. Сладкого миндаля масло: содержит олеиновую кислоту.

6. Масло макадамии: высокое содержание олеиновой кислоты.

7. Масло аргана: богато олеиновой кислотой.

■ Полиненасыщенные Жирные Кислоты

1. Масло тыквенного семени: высокое содержание омега-6 и омега-3 жирных кислот.

2. Масло зародышей пшеницы: богато омега-6 жирными кислотами и витамином E.

3. Касторовое масло: хотя оно богато рицинолеиновой кислотой, которая является мононенасыщенной, оно также

содержит некоторое количество полиненасыщенных жирных кислот.

4. Льняное масло: Высокое содержание омега-3 (альфа-линоленовая кислота).

5. Масло черной смородины: Богато омега-6 (линолевая кислота) и омега-3.

6. Масло бораго (огуречника): Высокое содержание гамма-линоленовой кислоты (омега-6).

7. Масло вечерней примулы: Содержит гамма-линоленовую кислоту.

8. Конопляное масло: Богато омега-6 и омега-3.

■ **Масла с насыщенными жирными кислотами**

1. Масло марулы: содержит насыщенные жирные кислоты, но также богато мононенасыщенными жирными кислотами, включая олеиновую кислоту.

2. Кокосовое масло: основной компонент – лауриновая кислота.

3. Пальмовое масло: высокое содержание пальмитиновой и стеариновой кислот.

4. Масло иллипе: богато стеариновой кислотой.

5. Масло мурумuru: содержит лауриновую и миристиновую кислоты.

6. Масло бабассу: похоже на кокосовое масло по своему составу.

7. Масло какао: высокое содержание стеариновой кислоты.

8. Ши (карите) масло: содержит стеариновую и пальмитиновую кислоты.

9. Масло мафура: содержит пальмитиновую кислоту.

10. Масло сали (*Shorea robusta*): высокое содержание стеариновой кислоты.

■ Полупроницающие и непроницающие масла

Полупроницающие масла (например, кокосовое масло и масло авокадо) имеют молекулы меньшего размера и могут частично проникать в структуру волоса, обеспечивая глубокое питание и увлажнение.

Непроницающие масла (например, миндальное и аргановое масла) образуют защитный слой вокруг волоса, удерживая влагу и предотвращая повреждение, но не проникают глубоко в кутикулу волоса.

Эти масла можно использовать в зависимости от потребностей ваших волос и кожи головы, учитывая их свойства и состав жирных кислот.



А сейчас поговорим о коже на нашей голове

■ Какие масла использовать для прекращения воспаления кожи головы, что на это влияет в составе масел?

■ Какие компоненты в маслах останавливают выпадение волос и стимулируют процесс появления новых волос?

Если говорить о проблеме выпадения волос, то существует множество веществ антиандрогенов, которые наравне, а порой и эффективнее миноксидила, борются с андрогенной алопецией!

Проверить норму выпадения волос довольно просто – сформируйте пробор длиной не менее пяти сантиметров, и подсчитайте количество коротких волосков – их должно быть не менее пятнадцати это хорошо. Но активная фаза роста – это когда больше 30 коротких волосков. Именно этого мы с вами добиваемся с помощью масел.

Было доказано, что гамма-линоленовая кислота и некоторые другие жирные кислоты являются эффективным ингибитором 5-альфа-редуктазы. Считается, что это одна из сильных форм выпадения волос, с которой столкнулась я. Несмотря на восстановление дефицитов витаминов и микроэлементов, улучшение сна и питания процесс выпадения волос продолжался. Это все говорит о повышенном гормоне дегидротестостероне в фолликуле. Что делает фермент 5-альфа-редуктаза?

Клетки сальных желез обладают гормональной активностью, так при участии фермента 5-альфа-редуктаза происходит преобразование тестостерона в его активный метаболит дегидротестостерон, что стимулирует рост себоцитов. Таким образом значительно усиливается выработка себума, что приводит к расширению пор и потере волос.

При этом самая высокая ингибирующая активность была отмечена у гамма-линоленовой кислоты, арахионовая, альфа-линоленовая, линоленовая и пальмитолеиновая кислоты в убывающем порядке.

Гамма-линоленовая кислота содержится в больших количествах в некоторых маслах, о которых я расскажу далее.

Масло примулы вечерней

(14% гамма-линоленовой, 65-80% линолевой)

Масло примулы вечерней обладает гормональными, противовоспалительными и антиоксидантными свойствами.

Во время исследования было обнаружено, что содержащаяся в ней арахионовая кислота удлиняет стержни волос и стимулирует здоровый рост клеток.

Также исследования смогли показать, что стерины, выделенные из масла примулы вечерней, могут помочь уменьшить воспаление кожи головы.



Масло черной смородины

(16% гамма-линоленовой, 17% альфа-линоленовой, 48% линоленовой)

Содержит незаменимые для организма жирные кислоты омега-6 и омега-3, оно богато гамма-линоленовой кислотой.

Его применяют для восстановления сухой, шелушащейся, раздраженной кожи и в комплексной терапии кожных заболеваний. Масло черной смородины восстанавливает барьерные функции кожи.





Масло авокадо

(30% линолевой, 5% альфа-линоленовой, 13% пальмитолеиновой, содержание олеиновой кислоты до 80%)

Масло авокадо является одним из самых экологически чистых. Его получают из мякоти плодов растения без применения дополнительной химической фильтрации. Продукт состоит в основном из глицеридов олеиновой кислоты, а также пальмитиновой и линолевой кислот.

Льняное масло

Обладает золотисто-коричневым цветом и легким пряным ароматом. В составе натурального масла присутствуют ценные компоненты: белок, клетчатка, жирные кислоты омега-3, -6 и -9, витамины А, В₁, В₂, В₃, В₄, В₆, В₉, Е (холин), К, F, фитостеролы, сквален, тиопролин, лецитин, макро- и микроэлементы (калий, фосфор, магний, железо, цинк). Льняное масло – растительный источник альфа-линоленовой кислоты, которая обладает противовоспалительным действием и успокаивает кожу головы.

Считается, что в этом масле самый высокий процент содержания жирных кислот (до 55%). Однако, покупатели редко обращают на него внимания, ведь данный продукт имеет серьезный недостаток. В открытом виде у масла короткий срок годности. Если его не использовать или хранить неправильно, то омега-3 в нем подвержены окислению и отличаются нестабильностью.

Касторовое масло

Касторовое масло совершенно точно имеет антибактериальные и противогрибковые свойства. Благодаря им оно может использоваться для лечения разнообразных кожных инфекций, вызванных микробами.

Тыквенное масло

Оно может использоваться для любого типа волос, но за счет повышенного содержания цинка в своем составе наиболее положительный эффект масло тыквы оказывает на посеченные и поврежденные волосы, склонные к сухости и ломкости.

Это масло уменьшает процессы воспаления, замедляет развитие соединительной ткани (противодействие фиброзу), а также блокирует действие 5-альфа редуктазы, которая является основным ферментом и основным антагонистом, участвующим в андрогенной алопеции.

Розмариновое эфирное масло

Отшелушивающие свойства делают розмариновое масло эффективным средством в борьбе с себореей и перхотью. Было доказано, что местное применение экстракта розмарина ингибирует 5-альфа редуктазу.

Розмарин обладает противогрибковыми свойствами, а также антибактериальным и противовоспалительным.

Но в розмарине есть еще много важных для волос веществ:

- Амфены, которые разглаживают волосяной стержень и восстанавливают повреждения.
- Цинеол – дезинфицирует поверхность кожи, снимает воспаление, останавливает шелушение кожи, избавляет от зуда.



■ Карнозол и розмариновая кислота снабжают локоны всеми необходимыми витаминами и микроэлементами.

■ Горечи и натуральные смолы (укрепляют фолликулы, запускают отрастание локонов, препятствуют потере цвета).

Эфирное масло мяты

Масло мяты – отличное средство для укрепления волос и стимуляции их роста. Оно эффективно улучшает кровообращение кожи головы, а это, в свою очередь, положительно сказывается на здоровье волос и предотвращает их выпадение.



Масло ши (карите)

Ценнейшее базовое масло! Ши служит важным источником витаминов С, А, F. Почти 80% в составе масла приходится на триглицериды. Они очень быстро смягчают и увлажняют кожу, устраняют стянутость, защищают от негативных факторов внешней среды и при этом не забивают поры.

Масло ши не текучее, но хорошо распределяется и быстро впитывается, обладает восстанавливающими свойствами.



Масло марулы

Масло марулы богато на олеиновую кислоту (омега-9), которая отличается медленным, но глубоким проникновением, за счет чего успевает как следует встроиться в поврежденные участки кутикулы и липидного слоя.

Она замещает собой недостающие липиды и надолго восстанавливает структуру волос. Соответственно, такое масло больше подойдет как несмываемое средство.



Масло жожоба

Особняком стоит масло жожоба, его часто относят к обволакивающим. Строго говоря, это и не масло вовсе, поскольку оно не содержит триглицериды жирных кислот, а является жидким растительным воском. Этот замечательный воск очень стабилен и практически не окисляется со временем. Поэтому его используют для стабилизации масел, содержащих много ненасыщенных жирных кислот, очень полезных, но нестойких при хранении, окисляющихся под воздействием кислорода, воздуха и солнечного света.

Со пальметто

Со Пальметто имеет огромное число полезных элементов веществ (P, Mg, Fe, Zn), различные масла и кислоты. Эффективно борется с выпадением волос. Особый интерес представляют плоды, поскольку они содержат в своем составе полезные вещества и питательные макро- и микроэлементы, такие как фосфор, магний, железо, цинк, каротин, жирные кислоты, эфирные масла, флавоноиды, фитостеролы.

Хранение масла

Чтобы масло сохранило свои полезные вещества как можно дольше, масло нужно хранить:

- В бутылке из темного стекла или в темном месте (это касается масел с ненасыщенными жирными кислотами, кокосовое масло к ним не относится, поэтому вы часто могли видеть это масло в прозрачной бутылке).
- В плотно закрытой таре.
- Вдали от источников тепла.
- С соблюдением срока годности для конкретного сорта масла. Спрашивайте эту информацию у производителя или смотрите на упаковке.

Переходим к маскам

Указания, которые вы должны знать перед применением курса масляных смесей.

Противопоказания:

Следует с осторожностью использовать косметику на основе базовых и эфирных масел, равно как и сами свежие ингредиенты, которые мы применяем для приготовления комбинаций, при беременности, лактации, гипертонии и эпилепсии.

Прежде чем начать курс восстановления маслами, попробуйте их на отдельном участке тела, а потом на небольшой части головы. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Если никакой тревожной реакции не будет, то тогда можно начинать курс.

Советы по уходу за волосами

Парикмахерская бутылочка с гребнем

Это приспособление поможет вам не только равномерно и аккуратно распределить масло по волосам, но и облегчит процесс его нагрева.

Вы можете смешать в ней необходимые ингредиенты или перелить порцию готовой смеси и поставить на водяную баню, после чего комфортно нанести смесь на волосы.





Полотенце

Обратите внимание на те полотенца, которыми вы пользуетесь после мытья головы:

■ Если полотенце плохо впитывает, то волосы слишком долго остаются влажными и начинают ломаться. Кожа головы при этом «парится», из-за чего могут возникнуть зуд и шелушение. В идеале пряди должны высохнуть за 20-30 минут.

■ Если полотенце слишком быстро впитывает влагу, оно может вытянуть больше воды из волос, чем нужно. Это вызовет сухость ваших волос.

■ Если у полотенца слишком длинный или жесткий ворс, то он цепляется за открытую кутикулу мокрого волоса и повреждает ее. Как результат – ломкость.

Для улучшения состояния ваших волос рекомендуется обратить внимание на материалы полотенца, которые способствуют благоприятному воздействию на качество волос:

Микрофибра

Такое полотенце тонкое, легкое и хорошо впитывает, ускоряя процесс высыхания волос в 3 раза. Но при этом такое полотенце оставляет достаточное количество влаги в волосе.

Микрофибра – гипоаллергенная, она не раздражает кожу головы, обеспечивая бережную и аккуратную сушку. Такое полотенце подойдет для любого типа волос, даже для кудрявого. При этом оно прочное и быстро высыхает, что особенно удобно, если брать с собой в дорогу.

Шелк

Главное преимущество такого полотенца – оно не травмирует волосы, потому что не имеет ворсинок. Очень

легкое, быстро впитывает влагу, но не пересушивает пряди. Натуральный шелк имеет антибактериальные свойства, хорошо пропускает воздух и не создает эффекта «бани» для кожи головы.

На фотографиях представлено то, что я сама использую в уходе за волосами. Вы можете ориентироваться на мой выбор, а можете подобрать масла, подходящие именно вам!





Теперь у вас есть понимание о свойствах различных масел, и вы можете составлять сами смеси для своих волос, также вы можете использовать и одно масло!

Но большую эффективность дают комбинированные масла, так как их состав становится более обогащенным полезными компонентами.

Ниже я приведу примеры масок из масел, которыми пользуюсь сама.

елен Сам Катя @instajivki_new

Рецепт маски для устранения шелушения и чесания

Эта маска для кожи головы на основе касторового масла, розмарина, тыквенного масла, масла жожоба, масла арганы и масла примулы вечерней подходит для тех, у кого есть шелушения/зуд кожи головы. Вот как можно приготовить и использовать маску:

Ингредиенты:

- Касторовое масло: 2 столовые ложки.
- Масло розмарина: 6 капель.
- Тыквенное масло: 1 столовая ложка.
- Масло жожоба: 1 столовая ложка.
- Масло арганы: 1 столовая ложка.
- Масло примулы вечерней: 1 чайная ложка.

Способ применения:

1. Смешайте касторовое масло, тыквенное масло, масло жожоба и масло арганы в чистой ёмкости.
2. Подогрейте смесь масел до 40-50°C. Следите за температурой, чтобы не перегреть.
3. Снимите с водяной бани.
4. Добавьте масло розмарина и примулы вечерней.
5. Тщательно перемешайте все ингредиенты до однородной консистенции.
6. Нанесите маску на кожу головы и корни волос, аккуратно массируя.

7. Заверните голову в пищевую пленку и наденьте шапочку для душа или теплую шапку.

8. Оставьте маску на 8-14 часов, а лучше всего на ночь.

9. Утром тщательно смойте маску шампунем 2 раза, нанесите кондиционер.

Маска идеально подходит для ночного применения. Подогрев масла усиливает его питательные свойства, а длительное время воздействия позволяет активным компонентам глубоко проникнуть в кожу головы и волосы, обеспечивая максимальный уход.

Эту маску рекомендуется использовать 2 раза в неделю для достижения наилучшего результата.

Мацерат для ускорения роста волос и предотвращения выпадения

Отмечу, что такие масла как конопляное, льняное, рыжиковое, масло примулы вечерней, подсолнечное склонны к быстрому окислению и категорически не подходят для изготовления инфузов в домашних условиях. Их можно добавлять непосредственно в готовый мацерат перед самым применением. Это же правило касается к добавлению эфирных масел.

Для приготовления инфуза нужно использовать стабильные растительные масла, т.е. масла устойчивые к прогорканию и имеющие достаточно длительный срок хранения (от одного года и более).

Ингредиенты:

- Масло авокадо: 50 мл.
- Масло арганы: 50 мл.
- Крапива, розмарин, лопух: по 1 столовой ложке.

■ Масло розмарина, масло лаванды, масло чайного дерева: каждое по 2-3 капли (эфирные масла для добавления перед применением).

■ Масло примулы вечерней, масло льна: каждое по 1/2 чайной ложки (дополнительные ингредиенты перед применением).

■ Жидкий витамин E: 10 капель 1000 IU в зависимости от концентрации (дополнительные ингредиенты перед применением).

Способ приготовления:

1. В стерильную банку положите сухие травы и специи, залейте смесью масла авокадо и масла арганы.

2. Настаивайте смесь в течение 2-3 недель в темном и прохладном месте, регулярно встряхивая.

3. По истечении времени процедите мацерат.

Хранение:

■ Храните мацерат в темном и прохладном месте.

■ Срок годности – до 6 месяцев.

Способ применения:

1. Разогрейте смесь до 40°C на водяной бане.

2. Втирайте теплую смесь в кожу головы массажными движениями.

3. Оставьте маску на 10 часов, затем тщательно смойте, используя шампунь дважды, после чего нанесите бальзам.

Этот мацерат обогащен питательными компонентами, которые могут способствовать укреплению волос и стимулированию их роста. Помните о проверке на аллергию и, при необходимости, консультации с врачом.

Розмариновая вода

Этот отвар благодаря своим компонентам может укреплять волосы, способствовать их росту и улучшать общее состояние кожи головы.

Ингредиенты:

- Вода: 350 мл.
- Свежие ветки розмарина: 3 штуки.
- Сушеная гвоздика: 1 чайная ложка.
- Лавровый лист: 5-6 листьев.

Способ приготовления:

1. Поместите свежие ветки розмарина, гвоздику и лавровые листья в кастрюлю с водой.
2. Доведите смесь до кипения, затем уменьшите огонь и варите на медленном огне в течение 20-30 минут.
3. Дайте отвару полностью остыть, затем процедите.

Способ применения:

1. Наносите отвар на кожу головы и на еще влажные волосы после мытья.
2. Не смывайте отвар. После нанесения сушите волосы феном.
3. Эту воду можно использовать после каждого мытья головы.

Дополнительные советы:

- Храните готовый отвар в холодильнике, желательно в стеклянной бутылке. Используйте в течение 1 недели.



Маска для укрепления волос, стимуляции их роста и улучшения общего состояния кожи головы

Ингредиенты:

- Масло жожоба: 2 столовые ложки.
- Касторовое масло: 1 столовая ложка.
- Эфирное масло розмарина: 5 капель.
- Эфирное масло мяты: 5 капель.
- Масло марулы: 1 столовая ложка.
- Аргановое масло: 2 столовые ложки.
- Тыквенное масло: 1 столовая ложка.

Способ применения:

1. Смешайте все масла в стеклянной емкости.
2. Нагрейте смесь до 40°C на водяной бане.
3. Аккуратно втирайте масляную смесь в корни волос.
4. Наденьте пищевую пленку и шапочку, чтобы создать дополнительное тепло.
5. Оставьте маску на 6-9 часов, желательно на ночь.
6. Утром тщательно смойте маску шампунем и примените бальзам.

Эта маска помогает улучшить кровообращение кожи головы, укрепить волосы и способствует их здоровому росту. Перед первым использованием рекомендуется проверить на аллергическую реакцию.

Рецепт маски для придания блеска волосам

Эту маску мы наносим на всю длину волос и держим 6-8 часов перед мытьем головы.

Смесь масел из этого рецепта дает эффективный результат, но если у вас есть всего один ингредиент, то его тоже будет достаточно для получения видимого эффекта.

Ингредиенты:

- Кокосовый баттер: 2 столовые ложки.
- Какао-баттер: 2 столовые ложки.
- Ши-баттер (масло ши): 2 столовые ложки.

Способ приготовления:

1. Смешайте все ингредиенты в стеклянной емкости.
2. Нагрейте смесь до температуры 35-40°C.
3. Нанесите маску на сухие волосы. Распределите ее по всей длине волос, избегая попадания на кожу головы и особенно уделяя внимание кончикам.
4. После нанесения маски, аккуратно заплетите волосы в косичку и наденьте шапочку с шелковой подкладкой – это поможет защитить подушку во время сна и минимизировать механическое трение.
5. Оставьте маску на волосах на 6-8 часов, например, на ночь.
6. Утром тщательно вымойте волосы шампунем дважды, чтобы полностью удалить масло. После этого нанесите кондиционер.

Эта питательная маска защищает волосы во время мытья, минимизируя повреждение чешуек волоса. Она делает волосы более гладкими и блестящими, придавая им здоровый вид.

Маска для придания волосам шелковистости на основе льняного семени с добавлением розмаринового или мятного эфирного масла

Ингредиенты:

- Семена льна: 1/4 стакана.
- Вода: 2 стакана.
- Розмариновое или мятное эфирное масло : 2-3 капли.

Способ приготовления:

1. Смешайте льняное семя с водой в кастрюле.
2. Доведите до кипения на среднем огне, затем уменьшите огонь.
3. Варите 8-10 минут, регулярно помешивая, пока смесь не станет похожей на гель (как белок яйца).
4. Снимите с огня и дайте остыть.
5. Процедите через ситечко или чулок, чтобы отделить семена от геля.
6. Добавьте в гель 2-3 капли выбранного эфирного масла и тщательно перемешайте.

Хранение:

- Храните готовый гель в холодильнике в плотно закрытом контейнере.
- Срок хранения: 1-2 недели.

Нанесение на сухие волосы (до мытья):

1. Нанесите маску равномерно на сухие волосы, особенно на кожу головы.

2. Оставьте на 30-60 минут.

Эффект: Укрепление корней волос, стимуляция роста, улучшение кровообращения кожи головы.

Нанесение после шампуня (перед маской или кондиционером):

1. Нанесите маску на влажные, чистые волосы.

2. Оставьте на 15-20 минут.

Эффект: Увлажнение, питание волос, уменьшение ломкости и сплит-эндов.

Дополнительные Советы:

■ Розмариновое масло стимулирует рост волос и улучшает их общее состояние.

■ Мятное масло освежает кожу головы, обладает охлаждающим эффектом и способствует уменьшению перхоти.

Используя эту маску, вы сможете улучшить состояние ваших волос, укрепить их и придать здоровый блеск.

Эфирные масла добавляют дополнительные ухаживающие и ароматерапевтические свойства.

Маска для очищения фолликула волоса

Ингредиенты:

- Касторовое масло: 30 мл.
- Эфирное розмариновое масло: 5 капель.
- Эфирное масло чайного дерева: 5 капель.

Способ приготовления:

1. Смешайте все масла и разогрейте их до 40 °С при помощи водяной бани в течении 2 минут.
2. Нанесите маску по проборам (на волосы не нужно).
3. После нанесения промассируйте скальп головы.
4. Заплетите косу и наденьте шапочку из шелка, либо укутайте голову пищевой пленкой, а сверху наденьте любую шапочку. Греть феном ничего не нужно!
5. Ходить с такой маской нужно от 9 до 14 часов. Лучше ее делать на ночь.
6. По истечении указанного времени маску необходимо смыть своим шампунем, промыв голову два раза, а затем нанести кондиционер.



Перед вами фото забитых фолликулов, заполненных скоплением грязи, остатками стайлинговых средств или пленкообразователей от масок и лосьонов, а также естественным себумом, который в повседневной жизни выделяется фолликулами.



А вот так выглядят чистые фолликулы, не забитые себумом!

Рицинолевая кислота, основной компонент касторового масла, обладает несколькими благоприятными свойствами для кожи головы:

1. Противовоспалительное действие

Рицинолевая кислота имеет противовоспалительные свойства, которые могут помочь уменьшить раздражение и воспаление кожи головы.

2. Увлажнение

Она способствует увлажнению кожи головы, предотвращая ее пересыхание и уменьшая вероятность чрезмерного выделения себума в ответ на сухость

3. Антибактериальные свойства

Рицинолевая кислота может помочь уменьшить бактериальную активность на коже головы, что полезно при некоторых состояниях, таких как перхоть и себорейный дерматит.

Таким образом, рицинолевая кислота может быть полезной для улучшения состояния кожи головы и волос.

Однако, как и любое другое средство, её следует использовать с осторожностью, особенно если у вас чувствительная кожа или склонность к аллергическим реакциям.

Гидролат из розмарина

Поскольку эфирное масло не смешивается с водой и его нельзя наносить в чистом виде, а его смесь с базовыми маслами может придать коже жирный вид после применения, данный рецепт идеален для тех, кто стремится каждый день приносить своим волосам пользу.

Выше я уже писала о полезных свойствах розмарина.

Этот метод идеально подойдет для сторонников ежедневного ухода за волосами, не вызывая при этом избыточную жирность, а, наоборот, способствуя балансу выработки кожного сала в свою пользу!

Думаю, что ни у кого нет специального оборудования для производства гидролатов и эфирных масел, поэтому сделаем его сами.

Весь рецепт я демонстрирую в фото, чтобы вам было легче шаг за шагом повторить рецепт.

Нам понадобится кастрюля из пищевой нержавеющей стали, кастрюли с тефлоновым покрытием использовать нельзя!

Очень подойдут кастрюли для варки мантов. Можно пофантазировать и использовать, например, сито вместо кастрюли с дырочками.

Также понадобится чаша, которую мы поставим в наши травы. Туда будет стекать гидролат.

Главное, чтобы кастрюля сверху не притрагивалась к воде, а именно пар проходил через сито и травы.

Ингредиенты:

- Свежий розмарин: 500 грамм.
- Вода: 1 литр.

Способ приготовления:

1. Промываем розмарин.



2. Набираем воду.



3. Ставим нашу чашу и вокруг неё укладываем розмарин.



4. Накрываем крышкой и ставим на медленный огонь. Вода не должна кипеть – это нарушит весь процесс! Она должна держаться на таком уровне, чтобы образовывался пар. Сверху кладем лед, чтобы улучшить выработку конденсата.



5. Продолжительность всего процесса зависит от того, сколько гидrolата вам необходимо. Можете следить через крышку, когда нужный объем будет готов – снимите с огня.



6. Баночку, в которую будете заливать воду, необходимо обязательно стерилизовать – прокипятить!



Хранить гидролат нужно в холодильнике. Срок годности воды до 6 месяцев, но у меня она заканчивается за неделю!

Пользуюсь я им каждый день при любом удобном моменте. Обязательно наношу утром и вечером!



Поздравляю вас
с прохождением
моего гайда по
уходу за волосами
с использованием
натуральных масел!

Я искренне надеюсь, что информация, которую я собрала и представила здесь, станет для вас полезным инструментом на пути к здоровью и красоте ваших волос.

Хочу подчеркнуть, что изучение масел и их воздействия на волосы и кожу головы – это непрекращающийся процесс. Мой гайд представляет собой основу, начальную точку, которая, я надеюсь, вдохновит вас на дальнейшие исследования и эксперименты.

Волосы каждого человека уникальны, и то, что работает для одного, может не подойти другому. Поэтому я призываю вас не останавливаться на достигнутом и продолжать искать те средства и методы ухода, которые будут идеально подходить именно вам.

Помните, забота о ваших волосах – это не только о красоте, но и о здоровье, и я очень рада, что смогла стать частью вашего пути к этой цели.

Желаю вам красоты, здоровья и блеска на ваших волосах!

@katyaspivak

СКАЧАНО С WWW.EGROUND.ORG - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!