

УРОК № 27-28 Засоби зміцнення та поліпшення росту волосся

План

- характеризувати та доцільно рекомендувати засоби для зміцнення росту волосся, враховуючи індивідуальні потреби;

ДЗ: ПРОЧИТАТИ ТА ПЕРЕПИСАТИ ПІДКРЕСЛЕНИЙ ТЕКСТ:

Підручник Ж.П.Хайдарова ст. 119- 120

Дайте відповідь:

1. Який би Ви обрали для себе особисто засіб для поліпшення росту волосся ?

Вкажіть стан свого волосся: довжина, косметична чи натуральна база, колір, тип, текстуру, схильність до жирного чи сухого волосся.

Розмістіть фото засобів (2-3 шт.), вкажіть назву, виробника, як застосовувати, його призначення.

Засоби для зміцнення та поліпшення росту волосся працюють шляхом покращення кровообігу та живлення волоссяних фолікулів, що стимулює ріст нових, сильніших волосин. Вони можуть містити вітаміни, мінерали, рослинні екстракти та інші біологічно активні речовини, які живлять клітини, прискорюють їхню роботу та зміцнюють структуру волосся.

Принцип роботи засобів для росту волосся

Покращення мікроциркуляції: засоби, що стимулюють кровообіг (наприклад, лосьйони з екстрактом розмарину або процедури дарсонвалем), покращують надходження кисню та поживних речовин до волоссяних фолікулів.

Живлення клітин: Вітаміни, мінерали та інші активні компоненти, що входять до складу косметичних засобів та харчових добавок, живлять клітини фолікулів, що призводить до утворення більш міцної волосини.

Стимуляція росту: Завдяки достатньому живленню та покращенню кровообігу, волосяні фолікули активніше виробляють волосяні цибулини, що прискорює ріст волосся.

Зміцнення структури волосся: Збагачення волосся поживними речовинами робить його більш стійким до ушкоджень, ламкості та випадіння, що покращує його загальний стан та густоту.

Типи засобів та їх дія

Лосьйони та ампули: містять вітаміни, олії, рослинні екстракти (розмарин, м'ята), які стимулюють кровообіг та живлять корені волосся.

Вітамінні комплекси: прийом вітамінів (А, С, D, E, групи В) та мінералів (цинк, залізо) з їжею або у вигляді добавок забезпечує необхідні речовини для здорового росту волосся.

Ін'єкційні процедури (мезотерапія): введення вітамінів, мінералів та інших активних компонентів безпосередньо в шкіру голови для посиленого живлення фолікулів.

Фізіотерапевтичні методи (дарсонваль): високочастотний струм покращує кровообіг, стимулює клітинну активність і очищає шкіру голови.

Масаж шкіри голови покращує кровообіг, що сприяє кращому живленню коренів волосся.

Комплексний підхід: для досягнення найкращих результатів важливо поєднувати зовнішній догляд із правильним харчуванням та уникненням стресу.

Регулярність: засоби для росту волосся діють тільки за умови регулярного застосування.

Для зміцнення та поліпшення росту волосся використовують вітамінні комплекси (з біотином, вітамінами А, С, Е, групи В, цинком), натуральні маски з додаванням рослинних олій (рицинова, арганова) та екстрактів (кропива, женьшень), а також спеціальні шампуні та ампули з активними компонентами (кофеїн, пептиди, міноксидил). Важливо також включати до раціону продукти, багаті на білок, жирні кислоти (жирна риба), залізо (зелені овочі, бобові) та інші мікроелементи.

Вітамінні комплекси та добавки:

Вітаміни групи В (особливо біотин) необхідні для зміцнення коренів та прискорення росту.

Вітаміни А, С, Е сприяють здоровому стану волосся, його зволоженню та захисту від ламкості.

Цинк важливий для здоров'я волосяних фолікулів та запобігання випадінню.

Вітамін D-3 підтримує здоров'я волосяних цибулин.

Омега-3 жирні кислоти живлять фолікули та надають блиску волоссю.

Зовнішні засоби:

Шампуні з кофеїном, біотином, рослинними екстрактами (розмарин, женьшень) стимулюють кровообіг та зміцнюють фолікули.

Маски на основі натуральних інгредієнтів, таких як житній хліб, сир, яйця, кисле молоко та ефірні олії, живлять волосся та шкіру голови.

Сироватки та ампули можуть містити пептиди, міноксидил та інші активні компоненти для глибокого відновлення та стимуляції росту.

Харчування та спосіб життя: білок є будівельним матеріалом для волосся, тому важливо вживати достатньо м'яса, риби, яєць та бобових. Збалансований раціон з великою кількістю фруктів, овочів, горіхів та насіння забезпечує волосяні фолікули необхідними вітамінами та мінералами.