**Расческа – самая нужная вещь в женской сумочке**

Здоровые и красивые волосы всегда считались одним из главных атрибутов женской привлекательности. Но похвастать их идеальным состоянием может далеко не каждая представительница прекрасного пола. Кому-то портит настроение надоедливая перхоть, кто-то безуспешно борется с секущимися кончиками, кто-то страдает от непрерывного «волосопада»… Как бы там ни было, если волосам плохо, им нужно помочь. Думаете, спасти их сможет только дорогой салонный уход? Вовсе нет! Преобразить свои волосы вы можете сами. Главное – не пренебрегать… расческой! Ведь правильно подобранная расческа – это уже 50% красоты и здоровья волос, что, согласитесь, – не так уж и мало!

**В каждую сумочку – по деревянной расческе!**

Для ежедневного использования, по мнению трихологов, в нашем арсенале должно быть не менее двух расчесок – массажная щетка и гребень с редкими зубьями. И едва ли не самую главную роль играет материал, из которого изготовлен этот инструмент.

Самым популярным вариантом, конечно, является пластмассовый гребешок. Он не занимает много места в сумочке, его легко мыть, да и стоит он довольно дешево. Однако пользоваться такой расческой каждый день специалисты не рекомендуют. Дело в том, что ежедневное использование пластмассовой расчески истончает корковый слой волос, постепенно разрушая их структуру. Пластмасса, как любой искусственный материал, делает волосы безжизненными, тусклыми и ломкими. Кроме того, она сильно электризует волосы и даже может стать причиной головных болей!

Лучше всего пользоваться расческами из натурального дерева – березы, дуба, можжевельника. Об этом еще наши прабабушки знали: только природа может сделать волосы красивыми. Дерево и по сей день считается одним из лучших материалов для расчесок. Оно экологически безопасно и не накапливает статического электричества в волосах. Деревянная щетка прекрасно массирует кожу головы, укрепляет волосяные фолликулы и стимулирует рост новых, здоровых волос. А с помощью деревянных гребешков косметологи рекомендуют наносить различные маски и средства для укладки. Натуральное дерево никогда не вступает в реакцию с химическими составляющими косметических средств.

Однако стоит отметить, что дерево портится при частом и длительном контакте с водой. Такие расчески очень быстро впитывают влагу, и при не надлежащем уходе могут стать рассадником грибка или микробов. Поэтому расческу из дерева придется довольно часто менять.

**Правила расчесывания нужны для того, чтобы… им следовать!**

Трихологи считают, что расчесывать волосы необходимо минимум 2 раза в день – утром и вечером. Делать это нужно плавно, аккуратно, и ни в коем случае не дергать волосы, даже если вы очень спешите. Волосы должны полноценно насытиться кислородом. Особенно это касается длинных волос. Корни их не могут «дышать», поскольку волосы «прижаты» к голове собственным весом.

Расческу двигают в разных направлениях – по ходу и против роста волос. Голову при этом нужно наклонить вниз. Правильное расчесывание – это чередование движений расческой и поглаживаний волос ладонь другой руки. Одно движение расческой, другое – ладонью. Полезно уделить несколько минут поглаживанию волос и после расчесывания. Это позволит равномерно распределить кожное сало, которое дает дополнительную защиту от неблагоприятных условий окружающей среды.

А что же говорят специалисты о расчесывании мокрых волос? Здесь мнение однозначное – только что помытые волосы расчесывать нельзя. Под воздействием воды волосы разбухают, становятся ослабленными и легко повреждаются. К тому же мокрая кожа головы плохо удерживает волосяные фолликулы, и есть большая вероятность того, что вы потеряете часть абсолютно здоровых волос, расчесывая их. Поэтому если вы помыли голову, расчесываться лучше, когда волосы немного подсохнут. А до этого можно аккуратно разделить волосы пальцами, одновременно слегка массируя круговыми движениями кожу головы.

Сделать волосы красивыми и здоровыми – задача несложная. Особенно сегодня, когда на прилавках магазинов есть масса косметических средств на любой вкус, цвет и кошелек. Однако самое главное – это подобрать подходящую расческу и соблюдать нехитрые правила расчесывания. Не ленитесь ухаживать за своими волосами, и они обязательно ответят вам взаимностью!