Правильно и эффективно ухаживать за волосами можно не только в салонах красоты и косметологических клиниках, но и дома. Маски с натуральными маслами зарекомендовали себя как отличное средство для домашнего ухода, которое несложно приготовить самостоятельно.

Применение.

Натуральные масла можно разделить на две группы:

- Базовые (косметические) масла. Используют в качестве основы для маски.

- Эфирные (концентрированные) масла. Менее жирные и более агрессивные, чем базовые масла. Обычно их смешивают с косметическими. Как правило, достаточно нескольких капель.

Рецептов масок с маслами много, чтобы выбрать подходящий рецепт, нужно обязательно учитывать несколько факторов:

- тип волос;

- эффект, который необходимо получить;

- возможную аллергию.

Рецепты масок.

1. Маски с маслами для роста волос.

На скорость, с которой растут волосы, влияет генетика, образ жизни, питание и т. п. Нормальная скорость роста волос – 1-1,5 см в месяц. Маски для роста волос, как правило, содержат разогревающие компоненты, улучшающие кровообращение кожи головы и стимулирующие волосяные фолликулы.

1.1 Горчичная маска для роста волос:

- Репейное масло – 2 ст. л. (можно заменить на касторовое или оливковое)

- Сухая горчица - 2 ст. л. (порошок)

- Желток - 1 шт.

- Сахар-песок – 1 ч. л.

- Теплая вода.

Горчичный порошок развести в воде в соотношении 1:1, затем добавить желток с сахаром и вмешать масло. Равномерно распределить смесь по волосам. Для усиления эффекта поверх полиэтиленовой можно надеть обычную шапку. Смыть через 15-30 минут. Из-за разогревающих свойств горчицы возможно жжение. Чувствительность у всех разная, поэтому если жжение станет слишком сильным, можно смыть маску раньше.

Горчица сушит, поэтому не стоит применять эту маску слишком часто (не больше 1 раза в неделю, а при сухом типе волос - 1 раз в 2 недели).

Нельзя использовать маски с горчицей, если есть раздражения или воспаления на коже головы.

1.2 Перцовая маска для роста волос:

- Репейное масло - 3 ст. л.

- Настойка перца - 1 ч. л.

- Эфирное масло – 2 капли (чайного дерева или другое по желанию)

- Кондиционер для волос – 3 ч. л.

Подогретую смесь наносят на корни волос под шапочку на 10-15 минут. Ощущение жжения свидетельствует о том, что маска с перцовой настойкой работает правильно. Если жжение станет сильно неприятным, смыть маску раньше.

Необходимо следить, чтобы смесь не попала в глаза, перец вызывает сильное раздражение слизистых.

1.3 Коричная маска для роста волос:

- Оливковое масло – 5 ст. л.

- Мед – 1/3 стакана (в жидком виде)

- Корица – 1 ч. л. (молотая)

- Гвоздика – 1 ч. л. (молотая)

- Перец – 1/3 ч. л. (красный, молотый).

Нанести смесь от корней к кончикам, волосы закрыть полиэтиленовой пленкой и утеплить голову полотенцем (шапкой, платком, шарфом). От тепла действие маски усиливается. Смыть с шампунем через 40 минут.

2. Восстанавливающие и укрепляющие маски.

Каждый день волосы подвергаются агрессивному воздействию. Частое окрашивание, сушка горячим феном, использование плойки и утюжка без применения термозащиты приводят к тому, что волосы истончаются, обезвоживаются и ломаются.

Восстановить и укрепить их помогут маски с питательными веществами.

2.1 Кефирная маска для восстановления волос:

Кефир за счет своей жирности хорошо увлажняет и питает волосы, но при этом способен вымывать пигмент, поэтому не стоит делать кефирную маску на свежеокрашенные волосы.

- Репейное масло – 1 ст. л. (подойдет также оливковое или касторовое)

- Кефир – 3 ст. л.

- Яичный желток – 1 шт.

Нанести на всю длину волос под шапочку, обеспечить голове тепло и оставить маску на 1 час, затем смыть.

2.2 Глицериновая маска для восстановления волос:

- Репейное масло – 2 ст. л. (можно заменить оливковым)

- Глицерин - 1 ст. л.

- Яйцо – 1 шт.

- Уксус - 1 ч. л. (яблочный).

Распределить смесь по волосам и закрыть голову полиэтиленом на 40 минут. Также можно дополнительно утеплить голову. В составе маски содержится яйцо, поэтому маску смывают теплой, но не горячей водой, иначе яичный белок может свернуться.

2.3 Майонезная маска для восстановления волос:

- Майонез – 2 ст. л.

- Масло льна – 1 ст. л. + 1 ч. л.

- Масло бергамота (эфирное) – 2 капли.

Смешать теплый майонез и горячее льняное масло, добавить масло бергамота. Нанести теплую маску на всю длину под пленку. Вымыть голову через 1,5 часа.

3. Маски с маслами для жирных волос.

Проблема быстро загрязняющихся волос знакома многим девушкам. Интенсивность выработки кожного жира зависит от генетической предрасположенности, состояния эндокринной системы, питания, а также от косметики. Помочь в борьбе с чрезмерной жирностью способны маски с косметической глиной или морской солью.

3.1 Солевая маска для жирных волос:

- Морская соль – 2-3 ст. л. (лучше мелкого помола)

- Масло чайного дерева – 3-5 капель (эфирное).

Нанести на корни влажных волос, помассировать несколько минут и смыть. Маска работает как пилинг, частицы морской соли отшелушивают ороговевшие чешуйки кожи и стимулируют кровообращение. Нельзя использовать солевые маски при раздражениях или воспалениях на коже.

3.2 Глиняная маска для жирных волос:

- Голубая глина – 2 ст. л. (порошок)

- Косметическое масло миндаля– 1 ч. л.

- Масло мелиссы – 3 капли (эфирное)

- Вода – 1 ч. л.

Развести глиняный порошок в воде с маслами. Предварительно намочить волосы и нанести маску на 30 минут.

4. Маски для сухих волос.

Эксперименты с химическими веществами (завивка, окрашивание), а также ежедневная укладка горячим феном, плойкой, утюжком повреждают структуру волос, в результате чего нарушается их питание. Волосы становятся сухими, истончаются и ломаются. В этом случае помогут увлажняющие и питательные маски с базовыми маслами. Для сухих волос хорошо работают масла в чистом виде - кокоса, арганы, жожоба, ши, оливы, миндаля, репейное и другие. Причем, чем дольше выдерживать масло на волосах, тем сильнее будет эффект. Одним из популярных способов является нанесение масла на ночь под шапочку, чтобы волосы успели вобрать в себя как можно больше питательных веществ. Регулярное применение подобных масок способствует восстановлению и укреплению поврежденных волос.

5. Маски с витаминами.

В нашем теле огромное количество микроэлементов и витаминов, от баланса которых зависит работа внутренних органов, самочувствие и состояние кожи и волос. Наиболее ценны для здоровья волос витамины группы B (В5, В7, В12), ретинол (А), токоферол (Е), группы F и никотиновая кислота (PP). Именно эти витамины чаще всего добавляют в уходовую косметику, многие из них продаются в чистом виде в аптеке (в ампулах).

5.1 Маска для густоты с ретинолом:

- Репейное масло - 1 ст. л.

- Касторовое масло – 1 ст. л.

- Витамин А (ретинол) – 1 ампула

- Яичный желток - 1 шт.

Нанести смесь от корней к кончикам. Закрыть волосы полиэтиленовой пленкой и прогреть теплым феном в течение 5 минут. Смыть через 30-40 минут.

5.2 Маска от выпадения с комплексом масел и никотиновой кислотой:

Никотиновая кислота обладает сосудорасширяющим, стимулирующим кровообращение и обмен веществ действием, благодаря чему ее широко используют в косметологии.

- Комплекс масел в соотношении 1:1:1 (репейное, касторовое, льняное) - по 1 ч. л.

- Никотиновая кислота (витамин PP) – 1 ампула.

Нанести маску на корни волос. Закрыть волосы пленкой, поверх можно повязать платок или шарф. Через 30 минут промыть волосы с шампунем.

Меры предосторожности.

Перед применением маски необходимо убедиться в отсутствии аллергической реакции (сыпь, зуд, жжение, покраснение). Для этого вещество необходимо нанести на внутреннюю сторону запястья или сгиб локтя и подождать от 15 минут до получаса.

Противопоказания.

Любое, даже самое безобидное вещество, имеет противопоказания. Некоторые вещества нельзя использовать в период беременности и ГВ, а также при хронических заболеваниях, поэтому необходимо внимательно читать состав и инструкцию. Это поможет выбрать качественный продукт и не навредить себе.

Советы по уходу.

Чтобы сохранить волосы красивыми и здоровыми, нужно относиться к ним бережно. Перед каждой укладкой феном или утюжком необходимо использовать термозащиту. Волосы также нуждаются в защите от воздействия ультрафиолета, поэтому не стоит ходить летом без головного убора. Нельзя расчесывать волосы сразу после мытья, так как мокрые волосы легко запутываются и ломаются. Горячая вода негативно влияет на состояние волос, поэтому для мытья головы следует использовать теплую воду, а для ополаскивания полезна прохладная вода.

Необходимо помнить, что образ жизни, питание и привычки влияют не только на внешность, но также на общее самочувствие и здоровье.