

ВОЛОСЫ В ФОКУСЕ

## Диагностика волос:

3 простых теста, чтобы понять, что нужно вашим  
волосам на самом деле

---

Определите тип, потребности и степень повреждения за 15 минут.

Составьте уход, который работает, а не тратьте деньги на ненужные средства.

## Введение

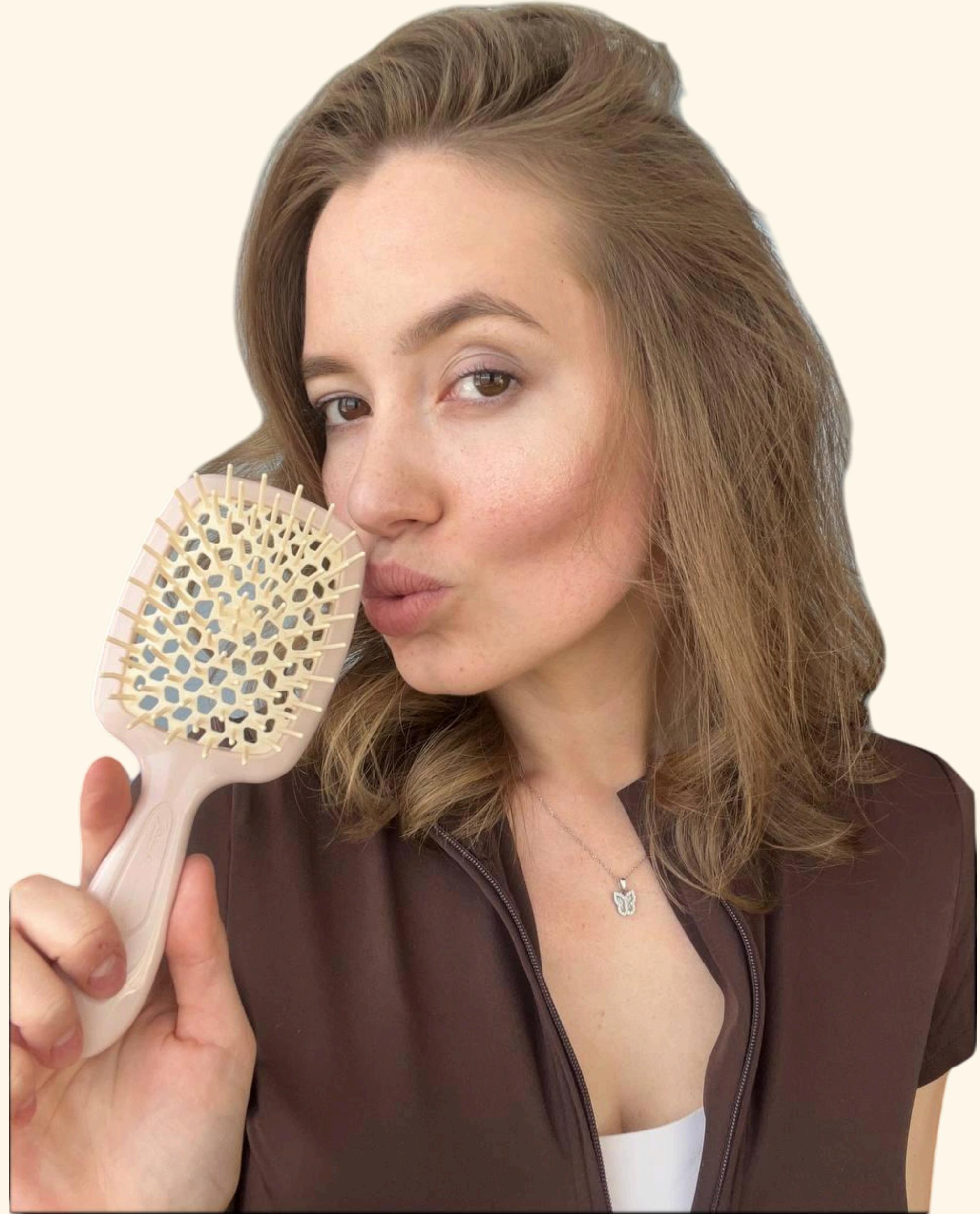
---

Привет! Меня зовут Елена, я косметический химик-технолог.

Я прошла путь от поврежденных волос до здоровых и красивых, и я знаю, что главная проблема — не в плохих средствах, а в непонимании своих волос.

Этот чек-лист заменит вам десятки советов из интернета и даст точный план действий.

Просто следуйте шагам!



# Тест №1: Определяем пористость (ключ к увлажнению)

## Зачем это нужно?

Пористость определяет, как хорошо ваши волосы впитывают и удерживают влагу.

От этого зависит, какие средства вам подойдут.

## Как провести:

1. Вымойте волосы сульфатным шампунем (чтобы смыть все силиконы).
2. Положите один чистый, сухой волос в стакан с водой.
3. Подождите 2-3 минуты и посмотрите, где он находится.



Высокая пористость  
(тонет быстро)



Нормальная пористость  
(тонет медленно)



Низкая пористость  
(не тонет вообще)

# Результаты

---

Результат	Что это значит?	Ваш главный приоритет в уходе
<b>Волос утонул</b> Высокая пористость	Кутикула приоткрыта, волосы легко впитывают влагу, но так же легко ее теряют. Часто сухие, тусклые, пушатся.	<b>УВЛАЖНЕНИЕ + ЗАПЕЧАТЫВАНИЕ.</b> Используйте маски с кератином, протеинами, а после — кремы или масла, чтобы «закрыть» кутикулу и удержать влагу внутри.
<b>Волос плавает посередине</b> Средняя пористость	Идеальный баланс. Волосы хорошо поддаются укладке, долго сохраняют вид.	<b>ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ УХОД.</b> Используйте сбалансированные маски (увлажняющие и питательные), избегайте агрессивных процедур.
<b>Волос остался на поверхности</b> Низкая пористость	Кутикула очень плотная. Средства плохо проникают внутрь, волосы медленно намокают и сохнут.	<b>ОЧИЩЕНИЕ + ЛЕГКОЕ УВЛАЖНЕНИЕ.</b> Используйте шампуни для глубокого очищения и легкие жидкые кремы/спреи. Избегайте тяжелых масел и бальзамов.

## Тест №2: Определяем эластичность (ключ к прочности)

---

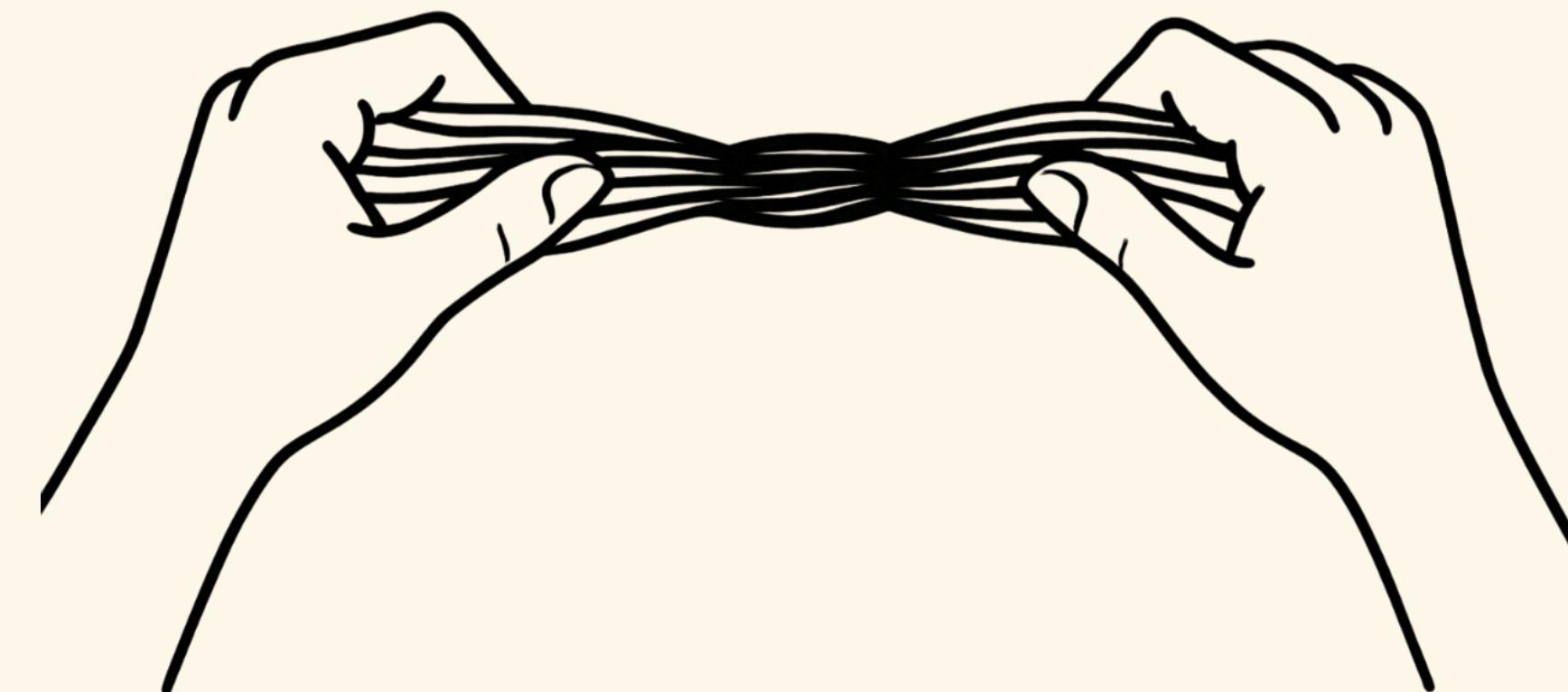
### Зачем это нужно?

Эластичность показывает, насколько волосы прочные и здоровые изнутри. Это прямое указание на необходимость восстановления.

### Как провести:

---

1. Намочите одну прядь (10-15 волосков).
2. Аккуратно растяните ее.
3. Посмотрите, как она себя ведет.



# Результаты



**Степень 1 (Здоровые):** Ратянулась и сразу вернулась в исходное состояние.

**Что делать:** Продолжайте ваш текущий уход! Все отлично.

**Степень 2 (Нормальные):** Вернулась в исходное состояние с небольшим трудом.

**Что делать:** Профилактика. Используйте питательные маски 1 раз в 1-2 недели.

**Степень 3 (Ослабленные):** Легко растянулась и медленно возвращалась обратно. Возможно, окрашены.

**Что делать:** Активное восстановление. Вам нужны маски с кератином и протеинами. Чередуйте с увлажняющими средствами.

**Степень 4 (Сильно поврежденные):** Ратянулась и порвалась или не вернулась в форму.

**Что делать:** Интенсивная терапия. Сфокусируйтесь на протеиновых масках и несмываемых средствах для защиты. Рассмотрите стрижку секущихся концов.

# Тест №3: Определяем потребности (симптомы и решения)

## Зачем это нужно?

Этот тест по симптомам поможет вам выбрать правильные средства прямо сейчас.

### УВЛАЖНЕНИЕ

- Сухие на ощупь
- Электризуются
- Кончики «хрустят»
- Белые точки на кончиках

### ВОССТАНОВЛЕНИЕ

- Тусклые, нет блеска
- Сильно путаются
- Рвутся при расчесывании
- Образуют мелкие спиральки

### ПИТАНИЕ

- Пушатся
- Нет упругости, безжизненные
- Шершавые
- Жесткие, несговорчивые

### Ключ к результатам:

#### Больше галочек в «Увлажнении»?

Ваша задача – притянуть и удержать влагу. Ищите в составах **гиалуроновую кислоту, пантенол, глицерин, алоэ**.

#### Больше галочек в «Восстановлении»?

Вашим волосам не хватает белка. Ищите в составах **кератин, гидролизованные протеины пшеницы/шелка, аминокислоты**.

#### Больше галочек в «Питании»?

Вашим волосам не хватает липидов для гладкости и блеска. Ищите в составах **масла (арганы, макадамии, жожоба), церамиды**.

Поздравляю! Теперь у вас есть четкая карта для ухода за вашими волосами.  
Больше не нужно покупать случайные средства.

---

**Ваш следующий шаг:**

Используйте эти данные, чтобы осознанно выбирать маски, бальзамы и  
несмываемый уход.

У вас остались вопросы? Хотите получить персональные подборки средств?

**Присоединяйтесь к моему Telegram-каналу «Волосы в фокусе»** — там я ежедневно  
разбираю конкретные случаи, показываю лучшие средства по составу и делаю  
лайфхаками для здоровья ваших волос!

**Перейти в канал:** [https://t.me/volosy\\_v\\_fokuse](https://t.me/volosy_v_fokuse)

С заботой о ваших волосах,  
Елена

