



*азбука здравья*

---

*стрижка, укладка,  
окрашивание и завивка волос*



**Лана Бриз**  
**Стрижка, укладка,**  
**окрашивание и завивка волос**  
Серия «Азбука здоровья»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=5972769](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5972769)*

*Стрижка, укладка, окрашивание и завивка волос / Лана Бриз: АСТ, Астрель; Москва; 2008*

*ISBN 978-5-17-055527-7, 978-5-9725-1338-3*

**Аннотация**

Здоровые, блестящие волосы, стильная стрижка или прическа украшают женщину. Если вы хотите быть красивой, нравиться мужчинам, найти успешную работу и наладить личную жизнь, то вам просто необходимо научиться ухаживать за своими волосами. Прочитав эту книгу, вы узнаете, как стричь, окрашивать и мелировать волосы, освоите простые элегантные укладки на каждый день и вечерние прически для торжественных случаев. Вы сможете сами сделать себе химическую завивку или распрямить непослушные кудри.

## Содержание

От автора	4
Выбираем главное	5
С чего начать	6
Придумайте себя лучшую!	8
Прическа – зеркало подсознания	9
Не пытайтесь вести борьбу с природой!	10
Современная женская прическа	12
Начните прямо сейчас	14
Регулярный уход	15
Учимся мыть волосы	16
Почему волосы не блестят	17
Определяем тип волос	19
Избавляемся от перхоти	21
Если волосы выпадают	22
Чтобы волосы не секлись	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Лана Бриз**

## **Стрижка, укладка, окрашивание и завивка волос**

### **От автора**

Если вы намерены повысить самооценку, хотите нравиться мужчинам, улучшить карьерный рост и наладить личную жизнь, то вам непременно нужно научиться самой ухаживать за своими волосами, да и вообще за собой. Ведь прическа нужна нам, женщинам, не сама по себе, а для того, чтобы в целом выглядеть лучше и привлекательней, чтобы быть успешной и любимой. Если женщина не будет сама ухаживать за собой, то вряд ли ей стоит рассчитывать на то, что кто-то другой захочет это сделать.

Каждая женщина хочет нравиться и быть привлекательной. Она стремится быть красивой, чтобы стать счастливой. И это нормально! И совершенно очевидно, что жизнерадостная и ухоженная женщина более созвучна счастью, чем сварливая и неухоженная. А вот о том, чтобы быть ухоженной и жизнерадостной, каждая из нас должна позаботиться сама. Ведь внешний вид и внутреннее самоощущение зависят не столько от вложенных денег и обстоятельств жизни, сколько от нашего намерения обрести красоту и уверенность в себе, от умения это намерение реализовать.

Прочитав эту книгу, вы узнаете, как стричь, окрашивать и мелировать волосы, освоите простые элегантные укладки на каждый день и вечерние прически для торжественных случаев. Вы сможете сами сделать себе химическую завивку или распрямить непослушные кудри.

Если вы не будете уделять внимания себе, то не рассчитывайте, что кто-то другой окажет его вам. Хотите, чтобы за вами ухаживали? Начните сами ухаживать за собой. Хотите, чтобы вас любили и уважали? Научитесь любить и уважать себя. Поверьте, это не купить ни за какие деньги. Но это дается даром тому, кто готов принять такой дар. Тогда вас найдут и Любовь, и Благополучие, и Счастье. Найдут, если вы станете заметны для них и созвучны им.

## Выбираем главное

Разные имиджмейкеры предлагают разные подходы к формированию своего стиля и образа. Никто не запрещает вам пользоваться любыми методиками. Но, на мой взгляд, наиболее логично начинать формирование своего имиджа с головы. В прямом и переносном смысле этих слов. Это и надежней, и эффективней, поскольку сразу же дает ощутимый и видимый результат, которого не добиться приобретением и десятка новых блузок. Новая стрижка или прическа, а тем более другой цвет волос способны преобразить женщину почти молниеносно, подарив ей и новые, радостные мысли.

Каждая из нас знает, как это происходит. В какой-то момент вы понимаете, что срочно надо что-то менять. То ли работу, то ли мужа, то ли платье, то ли прическу.

Не действуйте сгоряча – попробуйте начать с прически. Ваш собственный новый образ на самом деле может повлиять на многое. Но чтобы результат не разочаровал, к подобным экспериментам нужно подходить вдумчиво.

## С чего начать

Первое, что вы должны сделать, это решить для себя КАКОЙ вы хотите быть. Ведь вы хотите счастливых перемен в своей жизни. Как вы хотите, чтобы люди воспринимали вас?

Как дерзкую и независимую?

Как надежную и хозяйственную?

Как легкую и общительную?

Как созерцательную и романтическую?

Как смелого и решительного лидера?

Или очаровательную кокетку?

А может, как страстную и сексуальную женщину?

Или как строгую и деловую?

Вы сами должны выбрать свой образ. А каждому образу присущи определенные внешние признаки. И это не только манера поведения. Это и прическа и цвет волос, и стиль одежды и аксессуары. Ведь образ формируется из множества деталей, которые формируют и ваше настроение.

Вы не знаете, какой образ хотите иметь? Какую стрижку выбрать? Ключ к выбору образа, а значит и прически (как стратегического фактора), простой – станьте созвучны тому, к чему стремитесь.

♦ Если вы хотите яркой и насыщенной жизни, если стремитесь к радикальным переменам в судьбе, то сами станьте яркой и выразительной, измените свой облик кардинально. Покрасьте волосы в другой цвет, смените тусклые цвета в одежде на яркие и сочные. Купите одежду смелого покроя. Сделайте себе короткую стрижку!

♦ Если вы, наоборот, стремитесь к тишине и покою, стабильности и определенности, то избегайте экстравагантных экспериментов с внешностью и слишком вычурной одежды. Не красьте волосы в красные цвета. Классика во всем будет лучшим решением для вас.

♦ Если вы хотите нравиться мужчинам, то акцентируйте внимание на своей женственности, подчеркните свои достоинства, не бойтесь выглядеть эротично. Отрастите волосы и сделайте себе стрижку на всю длину. Локоны по-прежнему очень популярны у мужчин. Пользуйтесь духами и косметикой, флиртуйте с жизнью! Улыбайтесь чаще! И судьба улыбнется вам в ответ. Возможно, в лице конкретного мужчины. Ведь судьба приходит в лицах.

Так что она есть и у вас – ваша Судьба. Ведь у вас есть лицо? И некий образ тоже есть! Имиджа и стиля, может быть, пока нет, но образ есть! Это точно!

Каждый человек имеет образ. Для того чтобы убедиться в этом, достаточно посмотреть в обычное зеркало. Кто смотрит на вас из зазеркалья? Что бы вы сказали об этой женщине или девушке, если бы увидели ее впервые?

Она жизнерадостная или пессимистичная? Она выглядит успешной и процветающей или утонувшей в своих проблемах? Любима она или одинока? Дружелюбна или враждебна к миру и людям? Сильная она или слабая? Общительная или замкнутая? Открытая или настороженная? Красивая или нет? Чувствует ли она себя счастливой или несчастной?

Какими бы ни были ваши выводы, знайте: вы сформировали этот образ. Своими мыслями, стилем своей жизни. Своим выбором.

Выбором всего: как своего умонастроения и жизненной позиции, так и друзей, мужей, работы. Выбором конкретной одежды, губной помады, формы прически, цвета волос и выражения лица.

Что есть ваша данность? Неизменность? Из внешних параметров – это, пожалуй, только рост и костяк. Все остальное меняется с течением времени. Либо само собой, либо в ту сторону, которая нам желательна.

Если вам не сто лет, то многое можно изменить!

И не только выражение лица, причёску, цвет волос, макияж, стиль одежды, настроение, самооценку. Но и свою жизнь, то есть – Судьбу.

С помощью нового имиджа это намного проще. А главное, реальнее и доступнее!

Изменив имидж, вы сможете:

- ◆ наладить взаимоотношения и свою личную жизнь;
- ◆ решить задачи карьерного роста;
- ◆ гармонизировать отношения с близкими и друзьями;
- ◆ обеспечить эффективный контакт с сотрудниками, клиентами;
- ◆ развить легкость общения;
- ◆ сформировать себе деловое или романтическое настроение;
- ◆ просто поднимать себе настроение!

Приведите внешнее и внутреннее к гармоничному равновесию. Сгармонизируйте себя на уровне личности. Ибо гармоничный облик:

- ◆ влияет на настроение человека;
- ◆ формирует его самооощущение, самооценку;
- ◆ создает вокруг него ауру притягательности и обаяния;
- ◆ способствует успешной адаптации во внешнем мире и конкретных жизненных обстоятельствах;
- ◆ улучшает качество общения, как личного, так и делового;
- ◆ способствует выявлению лучших задатков личности;
- ◆ помогает развитию и усилению недостающих черт характера;
- ◆ благотворно воздействует на физическое и психоэмоциональное состояние.

Различные образы создают различные настроения. Не только плохие или хорошие, конструктивные или деструктивные, радостные или печальные. С помощью сознательного выбора стиля-образа можно легко и быстро настроить себя на определенную волну жизни, как радиоприемник на определенную музыкальную волну.

Работа с образом таит в себе колоссальные возможности для жизни и судьбы. Но для того чтобы убедиться в этом, надо попробовать применять знания на практике.

Знать мало. Надо делать. Тогда будет результат.

## Придумайте себя лучшую!

Такую, какой хотите быть. Возьмите лист чистой бумаги и запишите те характеристики, которыми вы хотите обладать. Какая вы? Будьте смелей! Возможно все!

К любой цели можно прийти, если знать ее признаки, а тем более видеть ее. Например, какой вы видите себя через два года? Через пять? Или через десять?

Какой у вас вес? Цвет и длина волос? Какая одежда? Это классика или авангард? Трикотаж или кашемир? Джинсы или бархатное платье?

Вы у станка, в офисе или на балу? Одна или вместе с Ним? Какой Он?

О! Этот вопрос заслуживает более подробного рассмотрения.

Не пожалейте чистого листа бумаги и напишите характеристики своего избранника. Но пишите только в прилагательных. Какой Он? Список желаемых качеств может быть сколь угодно длинный. Не скромничайте. Пишите все то, что способно сделать вас счастливой.

А потом переведите все эти прилагательные в женскую форму, и вы будете точно знать КАКОЙ должны стать вы, чтобы заинтересовать собой такого мужчину: Подобное притягивается к подобному!

Написав список, попробуйте представить себя обладающей всеми этими качествами.

Включите свое творческое воображение. Представьте, как вы ходите, как смотрите, как и что говорите своим знакомым и друзьям, как реагируете на восхищенные взгляды поклонников, как отвечаете им на их комплименты, и заодно внимательно разглядите, во что вы одеты, какие у вас волосы, какого они цвета, длины.

Если вы сможете создать в своем воображении и ясно увидеть свой собственный яркий восхитительный образ, то сумеете и реально соединиться с ним, то есть сумеете соединить себя с новой психологической и жизненной ролью.

Все в ваших руках. Действуйте! Тогда вы будете не только хорошо выглядеть, но и прекрасно себя чувствовать.

В этой книге мы подробно рассмотрим вопросы, связанные с волосами. Ведь прическа для женщины очень важна. Голова – это доминанта образа.

В условиях нашей непредсказуемой действительности всем нашим женщинам просто необходимо владеть знаниями, которые позволили бы им получить некоторую автономность и избавили их от необходимости все время подстраиваться под капризы нашего рынка, причуды производителей косметической продукции и колебания бюджета семьи.

## Прическа – зеркало подсознания

Специалисты по биоэнергетике утверждают: выбор стрижки или укладки волос способен скорректировать психологическое состояние человека.

Особое свойство волос принимать и аккумулировать энергетику на практике использовали в древности хранители тайных знаний. Тибетские ламы отращивали волосы, заплетая их в длинные косы, не просто по традиции. Закрепленные волосы становились настоящим оружием. В тибетских монастырях удар косой считался самым страшным.

Ламы обучались способности держать свой организм под таким контролем, что заряженные биоэнергией волосы превращались как бы в железную палку. Она всегда могла послужить для обороны. Резко повернулся – и на противника обрушился мощный удар.

Но и обычные люди бессознательно тоже пользуются необычными возможностями своих волос, хотя и не догадываются об этом. А ведь мы не случайно принимаем решения: обрезать или отрастить волосы, зачесать налево или направо. Волосы прекрасно поглощают как позитивную, так и негативную информацию. Это и позволяло в старину девичьей косе быть оберегом, который выполнял защитную роль в молодости, пока формируется личность.

Как правило, недобрые взгляды посылаются в спину, которая является самым незащищенным местом человека. И волосы как бы берут удар на себя. Раньше «тылы» закрывали длинные косы, вбирая в себя сгустки темной энергии. От нее избавлялись просто – вымыв голову.

Но и лишившись в наши дни традиционной длины, волосы по-прежнему выполняют свою защитную функцию. Все наши челки, пряди, проборы отражают глубинное «Я». Почему сейчас так редко встречаются дамы, у которых прическа всегда в порядке? Это – исчезающий тип женщин, не имеющих психологических проблем. Наша современница бессознательно прихорашивается, поправляя волосы через каждые полчаса. А это свидетельствует о внутреннем дискомфорте.

Люди раскрываются, не только поправляя прическу, но и создавая ее конфигурацию. Прямой пробор свидетельствует о внутреннем равновесии, верности, стремлении к стабильности. Проборы слева и справа говорят, соответственно, о преобладании в личности женского либо мужского начала.

Открытый лоб свидетельствует о динамичности, о решительном и смелом, даже дерзком характере. Такой человек не боится смотреть трудностям в лицо. А вот челка, наоборот, служит как бы маской. Женщина, прячущая лоб за густой челкой, чаще всего предпочитает в жизни роль стороннего наблюдателя. А если она надевает парик, то как бы загоняет свои проблемы внутрь.

Если женщина прячет уши под волосы, значит, она бессознательно стремится спрятаться от мира. Это психологическое уединение, как и преобладание черного цвета в одежде, говорит об уходе от суеты, о желании размышлять. Владелица открытых ушей открыта миру, готова в нужный момент прийти на помощь. А вот изобилие украшений на голове – заколок, косичек, бантиков – говорит психологу о дискомфорте в душевном состоянии женщины.

Но можно ведь избавиться от чрезмерного изобилия ненужных украшений на своей голове, тогда и внутреннее самоощущение изменится. Ведь снаружи то, что внутри. И – наоборот! Внешнее и внутреннее взаимосвязано! И кое-что в этой связке мы можем изменить.

## Не пытайтесь вести борьбу с природой!

Ну кто из женщин хоть раз в жизни не сетовал на свои волосы? Обладательницы прямых волос каждую ночь спят на бигуди, чтобы волосы хоть немного вились. А их кудрявые подруги делают все, чтобы распрямить непослушные прядки.

Подружитесь с природой и возьмите ее себе в союзники, а не превращайте ее во врага. Для этого необходимо, в первую очередь, не спорить со своими природными данными – не пытаться насиловать прямой волос завивками, а вьющийся – распрямлениями. Подчеркните то, что у вас есть, выберите стрижку в соответствии с фактурой волос, и уже этим одним вы решите половину проблем.

Не надо из непокорных волос пытаться сделать короткую графическую стрижку, а тонкие и редкие – закручивать в локоны.

Не блондируйте очень темные, и тем более черные волосы, лучше подберите для них красивый оттенок или другой цвет того же тона.

Тонкие и слабые волосы не травите бесконечными химическими завивками. Просто стригитесь чаще. Делайте себе короткую модную стрижку. И больше ухаживайте за волосами.

А ведь часто происходит обратное. Женщина решительно вступает в борьбу с самой матушкой-природой! И проигрывает. Природу еще никому не удалось победить.

А вот помочь ей раскрыть себя не только можно, но и нужно.

Способов разных придумано множество! И в этой книге мы рассмотрим некоторые из них. Причем рассмотрим как новейшие методики, так и те, которые более доступны и, что существенно важно, прекрасно зарекомендовали себя, можно сказать, в веках.

Конечно, если у вас здоровые волосы, можно позволить себе любую стрижку и прическу. А если волосы оставляют желать лучшего? Если они тонкие, безжизненные и редкие? Что делать обладателям не блестящих (в прямом и переносном смысле) волос?

Тем, чьи волосы уже значительно пострадали от бездумных экспериментов, следует умерить свой имиджмейкерский пыл и заняться лечением волос.

Хорошими лечебными средствами для пересушенных волос являются маски. Почти незаменимыми стали бальзамы для волос с лецитиновыми и протеиновыми компонентами, а также другие эмульсионные композиции. Бальзамами следует пользоваться не только с профилактической целью после каждого мытья. Следует регулярно делать для волос маски-обертывания (густо нанести на волосы бальзам, вмассировать в кожу головы, накрыть пленкой, укутать в тепло, оставить на голове от 30 минут до 2 часов).

«Вылинявший» цвет волос можно оживить, не прибегая к сильным красителям. Сейчас появилось огромное множество красящих пенек, муссов и бальзамов для волос. Эти средства безопасны и достаточно эффективны. Попробуйте. Не переходите на «жесткие» краски, пока не подлечите волосы, даже если у вас есть седина.

Ну а самый радикальный способ «лечения» сожженных, безжизненных волос – это ножницы. Свежая стрижка поможет вам решить все проблемы.

Посмотрим правде в глаза. Мало встречается женщин, чьи волосы безукоризненно ложатся в прическу, стоит их только расчесать. У большинства есть проблемы. То есть – задачи. И если вы хотите их решить, то используйте современные способы, помогающие бороться с непокорными волосами.

Спреи, пенки, кремы, воски и муссы для укладки волос, будучи нанесены на чистые влажные волосы, дадут вам возможность легче уложить их при помощи фена или собственных рук. Гель поможет пригладить или взъерошить волосы, воск – мягко подчеркнуть кон-

туры, придать блеск. Ну и – конечно, лак для волос. Его рекомендуется использовать в качестве закрепителя прически.

## Современная женская прическа

Прежде чем выбрать что-то конкретное, надо знать, а что, собственно, есть? Начнем мы наш обзор современных причесок с тенденций моды, чтобы лучше понять, что нам надо.

Сегодняшняя мода необыкновенно богата разнообразными стилями и направлениями. Модным считается все – классика, авангард, ретро, фольклор, эклектика. То же самое происходит и с модой на женские прически – какую бы вы ни выбрали, она окажется модной и уместной, но лишь в том случае, если соответствует вашему стилю и характеру.

В современной моде действительно трудно выделить какое-то приоритетное направление. Такое разнообразие дает огромный простор для самовыражения как самой женщине, так и мастеру. Однако можно сказать, что многие женщины предпочитают классическим женским прическам короткие молодежные стрижки, так как по достоинству оценили их удобство.

Облегченные варианты женских причесок нетребовательны, за ними очень легко ухаживать, они практически не отнимают времени на укладку, кроме того, способны сделать каждую женщину неповторимой. У современных женских причесок нет строгих рамок, и мастер имеет возможность «поиграть» какими-то деталями, длиной и создать форму, идеально подходящую именно этой женщине: овалу ее лица, стилю одежды, образу жизни. Хороший мастер редко стремится точь-в-точь повторить рисунок предыдущей стрижки: каждый раз женщина должна уходить из салона чуть изменившейся, обновленной и посвежевшей. А правильно выполненная стрижка позволяет укладывать волосы по-разному, придавая прическе то спортивное, то романтическое, то торжественное звучание.

Впрочем, иногда, для того чтобы обновить свой облик, требуется не столько изменить стиль или рисунок стрижки, сколько освежить цвет волос, а то и вовсе кардинально его изменить. В каждом конкретном случае, конечно, необходимо отталкиваться от личности женщины, от того, какой стиль и какую цветовую гамму она предпочитает в одежде, учитывать ее возраст, род занятий.

Молодым девушкам подходят прически креативного характера и соответствующая окраска волос. Это направление моды предполагает в первую очередь неординарную форму прически, использование прядей разной длины, всевозможной асимметрии. Цвет волос при такой стрижке должен соответствовать общему стилю – быть смелым, ярким, насыщенным. Допускается и, более того, приветствуется использование одновременно нескольких цветов – контрастных или близких по тону.

Авангардный стиль современных женских причесок, которому свойственны длинные челки-вуали, подчеркивающие загадочность взгляда, асимметричные формы, «рваные» кончики волос, создает образ женщины-загадки.

Новые технологии выполнения женских причесок заключаются в том, что они учитывают, как будет расти волос, поэтому прическа не теряет своей формы по мере отрастания волос. Длинные волосы предполагают интенсивный уход и сложную укладку, однако можно обойтись и без этого, если волосы подстрижены плавным переходом, а их концы несколько прорежены для создания перистого контура. Такие волосы можно оставить прямыми, слегка подвить кончики или собрать в узел, а в торжественных случаях можно использовать в укладке принцип «единства противоположностей», когда прямые и волнистые пряди чередуются или гладкий верх сочетается с подвитыми концами. Главное, чтобы прическа выглядела гармонично.

В зрелом возрасте женские прически больше предполагают классические линии и не такие смелые цветовые решения. Предпочтение лучше отдавать естественным оттенкам, а цветовые переходы решать в одной гамме. В этом случае волосы как бы мягко переливаются

разными по интенсивности оттенками одного тона, что необыкновенно оживляет общий образ прически и оставляет впечатление естественного сияния волос.

А может быть, стоит сделать короткую стрижку? Короткая стрижка дает возможность каждой из нас без проблем ухаживать за волосами. Короткая стрижка всегда модна, не требует сложного ухода, короткие волосы легче уложить в модную прическу, они делают лицо моложе и подходят женщине любого возраста. Эта стрижка хороша на все времена года, особенно в зимний период, когда волосы требуют особого ухода. Но прическа должна гармонировать с чертами лица, подчеркивать достоинства, скрывать дефекты. Так, например, плоский затылок можно округлить короткой стрижкой, особенно пышной в области макушки и затылка, завитой или начесанной прической, шиньоном. При короткой шее также лучше коротко стричься.

Женщинам среднего возраста не следует носить длинные волосы, как распущенные, так и взятые в пучок, – они старят. Прически из гладких, затянутых в пучок волос, подчеркивающие и открывающие лицо, хороши только для молодых лиц с правильными чертами.

Современные стрижки разительно отличаются от тех, которые были популярны раньше. Экстремодна короткая стрижка с филированными, подстриженными лесенкой краями волос. Затылок, челка и виски выглядят хаотично, но сохраняют объем, если сушить вымытые волосы в различных направлениях.

Очень большой популярностью пользуются асимметричные стрижки. Их можно укладывать так, что волосы будут казаться то короткими, то длинными, то аккуратными, а то асимметричными. В общем, настоящий рай для стильных женщин, любящих разнообразие и ценящих неординарность.

## Начните прямо сейчас

Не откладывайте «на потом». Сходите к парикмахеру – постригитесь. Надо снять кончики уставших волос, придать волосам форму. Причем помните, что стрижка – это не длина, а форма.

Ищите своего мастера и прислушивайтесь к его советам. Пусть один человек несет ответственность за вашу стрижку, тогда вы наверняка найдете свой стиль и будете ходить всегда с красивой прической. В противном случае вас периодически будут посещать разочарования.

Возможно, вам стоит покрасить волосы. Особенно в том случае, если уже появились седые волоски, или прежний цвет потускнел, или волосы отросли от корней, или вам просто хочется измениться. Современные краски не только придают волосам блеск, они действительно ухаживают за ними. В результате до того блеклые волосы становятся блестящими, шелковистыми, сочно-цветными.

Если сомневаетесь в выборе, то посоветуйтесь с мастером. А лучше пофантазируйте сами.

Рыжие оттенки волос добавят вам уверенности, дерзости, независимости и оптимизма.

Красные оттенки придадут характеру больше решительности, смелости, энергичности.

Натуральные оттенки русых волос сформируют спокойную уверенность и стабильное настроение и добавят при определенных условиях больше элегантности.

Став блондинкой, вы обретете больше легкости и радостного восприятия жизни. Вам захочется флиртовать и кокетничать.

Коричневые волосы стабилизируют эмоции, придадут серьезности.

Черные волосы усилят созерцательность и чувствительность. Сделают вас загадочной.

Не поленитесь совершить «марш-бросок» в парикмахерскую. Право, потраченное время и деньги того стоят. Ведь когда у женщины в порядке голова, ее внешность сразу меняется к лучшему.

## Регулярный уход

Все мы знаем, что за волосами нужно ухаживать. Мы знаем, как ухаживать, что делать, чем... И даже все необходимое для этого есть. Стоит где-то на полочке. Но нам все время некогда. Мы постоянно откладываем уход за собой «на потом», а так – все на скорую руку. Быстро моемся тем, что под руку попадет, быстро сушимся, привычную укладочку делаем как-нибудь, раз в несколько месяцев – стрижечку... Вечно у нас времени нет. Да и кто на нас особо смотрит-то?! Бегом, бегом. Все потом да потом... Так жизнь и идет...

В юности мама строгая наставляет: «Тебе еще рано, сначала подрасти». А потом мы больше об антураже думаем, не о качестве: чтобы не внешность, а фейерверк! Потом – семья. Муж, дети, работа, заботы...

Нет у нас привычки за собой ухаживать, вот и времени не находится. А оно и пришло. Время. Вот же оно! Прочтете – и собой займитесь! Пора!

А то ведь как иногда бывает?

Нередко женщины, подходя к зеркалу, «вдруг» обнаруживают, что давно себя не видели. И – о ужас! Из зеркала смотрит нечто совершенно одичавшее, с повисшими безжизненными волосами. Надо срочно что-то делать! И такое намерение абсолютно правильно!

Независимо от того, какой стиль вы выберете для себя и на какой конкретно форме стрижки или прически остановите свой выбор, качество ваших волос должно быть хорошим. Изобилие препаратов по уходу за волосами делает это занятие не только легким и удобным, но и приятным. Главное – правильно подобрать свой комплект.

## УЧИМСЯ МЫТЬ ВОЛОСЫ

Начните с шампуня. Подобрать его можно экспериментальным путем или проконсультировавшись с мастером. Обязательно покупайте шампунь, подходящий именно вашим волосам. Обращайте внимание на маркировки: для сухих, жирных или нормальных или же поврежденных волос.

Заочно дать рекомендацию по выбору шампуня невозможно, но фактом является то, что одним только шампунем можно как значительно улучшить, так и значительно ухудшить качество своих волос. Шампунь должен хорошо промывать волосы, не создавая после мытья ощущения грязных волос (а это бывает, если жирные волосы моют слишком питательным шампунем). Волосы после мытья должны скрипеть, блестеть, хорошо расчесываться и иметь объем.

Если в шампуне вас что-то не устраивает – не жадничайте. Подарите его тому, кому он может подойти. Себе купите другой.

И еще один совет. Волосы привыкают к действию определенной марки шампуня. Со временем его положительные свойства уменьшаются, особенно если речь идет о шампунях от перхоти. Нужно периодически менять шампуни, тем более что выбор в магазинах богат.

Приучите себя делать легкий массаж кожи головы до мытья волос и во время него. Мы часто забываем о том, что это – прекрасная расслабляющая процедура, которая снимает напряжение тканей, улучшает их кровоснабжение, стимулирует рост новых здоровых волос.

Приобретите себе и бальзам-ополаскиватель. Особенно если волосы от природы сухие или окрашенные.

Для лечения слабых или поврежденных волос существует много препаратов, и для индивидуального подбора средств лучше посоветоваться со специалистом. А вот питательные маски для волос не повредят никому. Их можно сделать из готовых препаратов, например бальзамов или кондиционера. Специальные маски для волос, содержащие витамины, компенсируют недостаток влаги и разглаживают огрубевший чешуйчатый слой. Под воздействием тепла ценные вещества впитываются значительно быстрее.

Нанесите состав на чистые влажные волосы, промассируйте кожу головы, укройте пластиковым пакетом и теплым полотенцем. Подержите маску на волосах в течение получаса, после смойте обильным количеством воды, правильно вытрите и правильно расчешите.

Как это сделать правильно? Не трите волосы, а только отжимайте промокательным движением. Учтите, что поверхность волоса состоит из чешуйчатого слоя. Под воздействием воды он становится рыхлым, и неосторожное расчесывание может разрушить его. Поэтому влажные волосы следует расчесывать расческой с редкими зубьями, начиная от концов и постепенно поднимаясь к корням. Даже выполняя эти простые правила, вы значительно улучшите качество своих волос и внешний вид в целом.

Но ухаживать за волосами необходимо не только при мытье головы. Поврежденные волосы требуют ежедневного внимания, потому не стоит забывать о различных гелях и тониках для укладки с защитным эффектом! Эти средства спасут волосы от перепадов температуры, от копоты, атмосферных осадков и солнечных лучей. Защищает от холода и дождя всем известный, проверенный не одним поколением «Лондавиталь». Помимо него существуют гели и бальзамы для волос, содержащие алкалоиды, которые при нанесении обволакивают каждый волосок защитной пленочкой.

Внимание: не используйте новые средства, не опробовав их на небольшом участке кожи: многие из них вызывают аллергию, болезни волос, которые потом очень трудно лечить.

## Почему волосы не блестят

Женщины редко задумываются над тем, что тусклость волос не в состоянии скомпенсировать ни одна стрижка или самая лучшая прическа. Волосы теряют живой блеск не только из-за воздействия химических средств. Мы, к сожалению, вообще живем в не очень благоприятной экологической среде, и даже те девушки, которые «ничего, никогда» не делали со своими волосами, вряд ли могут похвастаться их особым блеском или шелковистостью. Сказывается здесь качество и питания, и воды, которую мы пьем и которой моем волосы, и атмосферные воздействия, и солнечные лучи, и прочее, и прочее. Словом, причин слишком много. И потому своей природе следует помочь. Ведь блестящие, шелковистые, ухоженные волосы – не только желаемая деталь внешности, но и один из существенных показателей фактора класса женщины.

Но знаете ли вы, ПОЧЕМУ волосы блестят или не блестят? Почему путаются или бывают шелковистыми? Многие, наверное, не вполне представляют себе, в чем же все-таки дело.

Давайте немного изучим анатомию волоса. Волос по наружному слою порит чешуйками. Далее идет корковый, или кератиновый, слой. Именно в этом слое содержатся пигмент (красящее вещество) и пузырьки воздуха. Чем толще корковое вещество, тем эластичнее и крепче волос, а чем больше пузырьков воздуха, тем волос светлее. В седых волосах вообще нет пигмента. В центре располагается сердцевина, ее еще называют мозговым слоем волоса, он состоит из полностью ороговевших сплюснутых круглых клеток.

На качество волоса влияет состояние всех трех слоев, но особенно – чешуйчатого и коркового. Большинство питательных процедур направлены именно на сохранение целостности последнего.

Что касается чешуйчатого слоя, то нетрудно догадаться, что, чем целостнее чешуйчатый слой, чем плотнее чешуйки его прилегают друг к другу, тем больше блеска на волосах и тем меньше у них возможности путаться. При хорошем чешуйчатом слое более высокая отражающая способность будет у волоса, в структуре которого больше пигмента меланина (волосы более темные). Прямой волос также имеет более явный блеск по сравнению с вьющимся (натуральным или завитым).

Прямой волос в сечении круглый, волос африканца сильно сплюснут. Волос слегка вьющийся имеет в сечении эллипсоидную форму. На этом принципе построена химическая завивка. О том, какие процессы происходят в волосах при ее использовании, поговорим дальше, сейчас же можно сказать, что, выполненная на целостных волосах грамотным специалистом, она совершенно необязательно должна испортить вам волосы, особенно если вы обеспечиваете им регулярный уход.

Волосы, за которыми не ухаживают, а пытаются придать им хоть какой-то вид при помощи эпизодических воздействий – той же краски или химической завивки, – обычно выглядят весьма плачевно. Под микроскопом такой волос имеет вид «старой зубной щетки». Чешуйчатый слой сильно поврежден, во многих местах чешуйки вообще отсутствуют, а те, что есть, топорщатся в разные стороны. Такой волос не только не имеет блеска, он сильно путается, чешуйки соседних волос цепляются друг за друга. В результате механического, термического или химического воздействия он легко рвется (защитный чешуйчатый слой во многих местах отсутствует). Восстановить такой волос невозможно. Можно лишь постараться учесть опыт своих бездумных экспериментов, максимально подлечить волосы, а лучше всего – сделать короткую стрижку и обеспечить волосам рациональный, грамотный уход. Что же в него входит?

В первую очередь – питание (биологическое воздействие). Как внутреннее, так и внешнее. В вашей пище должно быть больше витаминов групп А и В. К внешним видам питания относится применение всевозможных бальзамов, ополаскивателей, кондиционеров, отваров из трав, масляных масок.

Во вторую очередь – бережное механическое воздействие на волосы. Аккуратное вытирание волос после мытья, расчесывание.

В-третьих – щадящее термическое воздействие. Не очень горячая вода, аккуратное применение электрощипцов, термобигуди, фена.

В-четвертых – вдумчивое химическое воздействие. Прежде чем покрасить волосы, осветлить их или сделать химическую завивку, проконсультируйтесь со специалистом.

В-пятых – внимание к экологическому воздействию – солнца, воздуха и... воды. Увы... Солнце сушит волос, воздух содержит пыль и вредные примеси. Вода – дождевая и из бассейна (с хлоркой) также совершенно бесполезна. Смывайте их хотя бы водой из-под крана и обязательно используйте для мытья только шампуни и кондиционеры.

Шестой фактор – гигиенический. Расчески должны быть чистыми, их надо регулярно мыть.

И еще один момент. Если под руками нет кондиционера, сполосните волосы раствором уксуса из расчета 1 столовая ложка на 1 литр воды. Слабокислая среда нейтрализует щелочную реакцию в волосах после мытья шампунем или (тем более) мылом. Чешуйки даже здорового волоса без нейтрализации в мокром состоянии топорчатся (вот почему у многих женщин путаются только мокрые волосы). После ополаскивания чешуйки плотно прижмутся к кератиновому слою, и, соответственно, волосы будут более блестящими.

## Определяем тип волос

Чтобы грамотно подобрать средства для ухода за волосами, выясним, к какому типу принадлежат ваши волосы. Они могут быть трех типов.

*Нормальные* – шелковистые и блестящие, очень упругие: даже при скручивании не ломаются, а сразу восстанавливают первоначальную форму, легко укладываются в прическу, не секутся и не склеиваются между собой. Потребность их в мытье возникает примерно раз в пять дней.

*Сухие* – более тонкие, на концах секутся. Часто кожа головы от недостатка смазки шелушится, появляется перхоть. После мытья сухие волосы трудно укладывать, при расчесывании они путаются и ломаются. При этом они легкие, пушистые и при должном уходе могут выглядеть весьма привлекательно. Часто волосы становятся сухими в результате интенсивных обработок различными химикатами (окраска, химическая завивка). Потребность в мытье – раз в 7—10 дней.

*Жирные* – толще, чем нормальные, обильно покрыты жиром, более эластичны и меньше поглощают воду. Жирные волосы часто имеют неопрятный вид: они кажутся прилизанными, так как к ним из-за обильной смазки легко прилипает пыль. Шелковистость сохраняют только в течение нескольких часов после мытья, а уже через 2—3 дня после мытья прическа безнадежно теряет форму, а волосы блестят и слипаются. Если провести ногтем по коже головы, соскабливается мягкая жиробразная масса, а если провести по волосам папиросной бумагой, на ней остается жирный след. Жирность увеличивается при болезни или стрессах. Потребность в мытье частая, от ежедневного до раза в 2—3 дня.

Можно выделить еще и *смешанные* волосы – у них жирная прикорневая часть и сухие, вьющиеся концы. Такое бывает при перхоти: ее чешуйки поглощают выделения сальных желез у самой кожи и мешают распространению смазки по всей длине волоса.

Для очень сухих волос эффективен 10—20-минутный массаж кожи головы с применением касторового, репейного, льняного, конопляного, оливкового масел или жирного крема для кожи лица. Массаж выполняют перед мытьем над горячим паром, подушечками пальцев круговыми или зигзагообразными движениями. Подобными же движениями рекомендуется пользоваться и при мытье головы. Непосредственное физическое воздействие на кожу головы руками плюс ваше собственное биополевое воздействие и вода станут прекрасными стимуляторами для регенеративных процессов волосяных луковиц и роста волос. Во время массажа постарайтесь максимально расслабиться, выкинуть из головы все ненужные мысли и увидеть свои волосы внутренним зрением такими, какими вы хотели бы их видеть.



Направление движений при массаже головы

Вот еще несколько рецептов для разных типов волос.

◆ Сухие волосы для смягчения и питания полезно мыть яичным желтком. Один желток взбить со столовой ложкой теплой воды и мыть как шампунем в течение 3—5 минут, массируя кожу головы.

◆ Чтобы сухие волосы не секлись, ополосните их настоем шалфея, одуванчика, подорожника – по отдельности или в сборе. Свежее или сухое сырье можно заварить в термосе и дать ему настояться, или держать на слабом огне 5—10 минут, или же заварить крутым кипятком так же, как заваривают чай. После того как отвар настоится и остынет, отцедите его и сполосните им волосы, не споласкивая их после водой.

◆ При жирных волосах полезно до мытья втирать в кожу головы кислое молоко или простоквашу.

◆ Жирные волосы после мытья можно ополоснуть теплым настоем крепко заваренного чая или отвара дубовой коры, крапивы, зверобоя в сборе. Или же отдельно из расчета 1 столовая ложка сырья на стакан крутого кипятка (настоять и охладить).

◆ При сальных волосах споласкивайте волосы после мытья подкисленным раствором: 1 столовая ложка уксуса на 1 литр отвара крапивы или крапивы с ромашкой в вольной пропорции.

## Избавляемся от перхоти

Если у вас есть перхоть или жирная себорея, постарайтесь запастись следующими травами: листья крапивы, корни лопуха, шишки хмеля, полевой хвощ, тысячелистник, дубовая кора, хна. Залейте 1 столовую ложку сбора или любой отдельно взятой травы стаканом крутого кипятка, дайте настояться в термосе. После мытья ополосните волосы отцеженным настоем.

Одним из лучших средств против перхоти считается крапива двудомная. Она содержит в большом количестве минеральные соли, дубильные вещества, глюкозу, хлорофилл, органические кислоты, витамины.

◆ стакан свежей или высушенной крапивы заварите стаканом кипятка. Настаивайте час и отцедите. Этот состав втирайте ватным тампоном в кожу головы 1—2 раза в неделю в течение нескольких месяцев.

◆ А вот еще один рецепт эффективного средства от перхоти. Возьмите кастрюлю объемом 2,5 литра, заполните ее наполовину луковой шелухой, залейте горячей водой и поставьте на огонь. Как только вода начнет закипать, переведите огонь на самый маленький и варите еще 5 минут. Затем снимите с огня и накройте крышкой. Дайте отстояться 30 минут, отцедите и вылейте в таз к 3 литрам простой теплой воды. Вымытые, чуть подсушенные волосы хорошенько прополощите в отваре в течение 10—15 минут, после этого отожмите волосы руками и вытрите, не споласкивая (полотенца после этого легко отстирываются). Делайте эту процедуру два раза в неделю в течение двух-трех недель. При необходимости повторите курс еще через месяц, и вы навсегда забудете о такой неприятности, как перхоть.

## Если волосы выпадают

Вы почти в паническом ужасе, когда после мытья головы обнаруживаете на дне ванны собственные волосы. И это происходит уже не в первый раз! Вы расстроены, испуганы и не знаете, что предпринять. Ведь волосы вы моете хорошим шампунем, пользуетесь кондиционером, но и это не помогает! Что же делать? Для начала попробуйте проанализировать свою жизненную ситуацию, для того чтобы лучше разобраться, откуда взялась эта напасть.

### Девять возможных причин выпадения волос

1. *Стрессы.* Много конфликтных ситуаций в жизни. Проблемы во взаимоотношениях с близкими людьми. Их утрата (смерть, развод, разлука). Неприятности на работе. Много трудной и напряженной работы. Постоянное внутреннее напряжение, связанное с какой-либо хронически неразрешимой жизненной проблемой. Нервозность и раздражительность.

2. *Несбалансированное питание:* недостаток в организме жизненно важных микроэлементов и витаминов. Переизбыток в рационе пищи жирной и острой. Не прибавляет здоровья и частое употребление алкоголя, сигарет, кофе.

3. *Злоупотребление окраской* волос, особенно блондирование, или частые химические завивки сильными составами.

4. *Неумелый уход за волосами.* Мытье головы слишком горячей водой, плохие шампуни (мыло), привычка во время мытья царапать кожу головы ногтями. Небрежное расчесывание волос плохими расческами (привычка «драть» волосы). Отсутствие ухода за волосами, их питания.

5. *Привычка ходить с непокрытой головой в холодное время года,* осенью и весной под дождем, а также продолжительное пребывание в сильно загазованных зонах или помещениях.

6. *Работа с вредными химическими веществами.*

7. *Энергетика места сна и работы.* Возможно, вы долгое время пребываете в геопатогенной зоне, что вызывает ухудшение общего самочувствия, разбалансировку внутренних систем организма, частые болезни и, как следствие, – активное выпадение волос.

8. *Недавно перенесенная болезнь,* при которой лечение потребовало от вас приема большого количества медикаментозных средств, в частности антибиотиков.

9. *Хронические заболевания или осложнения,* связанные с деятельностью эндокринной системы, почек, желудка, поджелудочной железы, желчного пузыря, печени, с работой головного мозга, кровью.

### Девять возможных рецептов

1. Начните осуществлять свой проект с гармонизации собственной нервной системы. В течение месяца пейте перед сном настойку валерианы из расчета: 1 капля = 1 году вашей жизни на  $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$  стакана воды. Подышите валерианой: перед сном по три глубоких вдоха каждой ноздрей. Постарайтесь не вступать в конфликты. Не заикливайтесь на своих утратах и огорчениях, бесконечно прокручивая их в голове. Оставьте прошлое и смотрите с верой и надеждой вперед, в будущее. Старайтесь вырабатывать у себя оптимистичный взгляд на жизнь и культивируйте в себе миролюбие. Бывая на свежем воздухе, дышите глубоко и ровно и почаще наполняйте свою голову приятными светлыми мыслями.

2. Включите в свой рацион продукты, богатые витаминами и микроэлементами. Ешьте больше овощей, фруктов, причем обязательно с кожурой (в ней-то и содержится большинство необходимых организму микроэлементов), зелени, меньше – жирного, острого, мучного, сладкого. Попейте кисломолочные напитки с бифидобактериями. Поешьте отруби, пророщенную пшеницу. Попейте настойку овса и хорошую минеральную воду (разную).

Возможно, вам стоит попринимать витаминные комплексы. Все это продается в аптеках или в универсамах.

3. Не применяйте бездумно сильноокрашающие вещества. Переходите на окраску оттеночными шампунями или пенками. Активно ухаживайте за волосами при помощи бальзамов (маски на 30–60 минут). Пользуйтесь лосьонами для укрепления волос. Ополаскивайте волосы настоями трав: крапивы, ромашки, подорожника, хвоща, липы, корня лопуха в смеси или отдельно.

Если вы злоупотребляете химическими завивками, дайте волосам отдохнуть. Сделайте короткую стрижку и осваивайте другие способы укладок. Откажитесь хотя бы на время от горячих электрощипцов. Посоветуйтесь с парикмахером.

4. Мойте волосы хорошими питательными шампунями. Не используйте слишком горячую воду, не царапайте ногтями кожу головы во время мытья. Ополаскивайте волосы кондиционерами, аккуратно расчесывайте волосы (особенно мокрые) расческой с редкими зубьями. Не расчесывайте мокрые волосы массажными щетками и щетками для укладок феном.

5. В холодное время года носите головные уборы, осенью и весной имейте при себе зонт (наши дожди вредны). Укрывайте голову косынкой, если вы вынуждены на работе проводить много времени в загазованном помещении. Желателен в этом случае и респиратор.

6. При работе с вредными химическими веществами соблюдайте технику безопасности.

7. Проверьте на гепатогенность зоны вашей работы и сна. При помощи маятника проверьте места расположения вашей кровати и рабочего места. В случае если маятник сильно раскачивается или крутится, постарайтесь найти другое место для сна и работы.

8. После лечения активно займитесь восстанавливающими процедурами. Обязательно включите в рацион бифидокефир и витамины.

9. При серьезных нарушениях здоровья обратитесь к врачу и лечитесь предписанными способами.

Если вы прислушаетесь к этим рекомендациям и приложите определенные усилия, проблема выпадения волос для вас перестанет существовать.

## Чтобы волосы не секлись

Что такое сеченые кончики волос, наверное, никому объяснять не надо. Все видели, и не раз, волосы с концами, раздвоенными, наподобие жала змеи. Но не все знают, что сеченые концы, кроме антиэстетического фактора, несут в себе и фактор риска. Какой?

Давайте проведем эксперимент. Для этого вам придется пожертвовать со своей головы одной волосинкой – той, концы которой уже расщеплены.

Возьмите ее, внимательно разглядите кончик под лупой. Теперь захватите концы пинцетом или кончиками ногтей и потяните в стороны. «Трещина» легко пойдет дальше, причем с характерным, едва уловимым звуком. И вот у вас в руках уже не один волос, а как бы два. Будут ли вам заметны такие процессы на голове? Вряд ли. А ведь нетрудно понять, что волос, расщепленный до корня, повредит и его. Причем повредит окончательно.

Чтобы убедиться в этом, возьмите обычную луковицу и расщепите ее надвое. Как вы думаете, сможет она прорасти? Луковичные корни ваших волос очень напоминают репчатый лук. Их-то и нужно беречь в первую очередь. А для того чтобы процесс расщепления волос не вышел из-под контроля, сразу же, при первых признаках, старайтесь срезать концы волос с расщепленными кончиками и активизируйте уход за ними.

Чтобы волосы не секлись, им нужно питание, причем и снаружи, и изнутри. Купите для себя витамины, особенно групп А и В, а для волос – бальзамы, питательные маски.

Пользуйтесь шампунем и кондиционером в отдельных флаконах (!). Бальзам лучше использовать по интенсивной методике: на чистые влажные волосы нанесите бальзама больше обычного, уделяя внимание концам волос. Прочешите волосы расческой с редкими зубчиками и помассируйте кожу головы подушечками пальцев. Повяжите голову полиэтиленовым пакетом и накройте махровым полотенцем. Подержите эту маску 30—60 минут, а затем смойте ее водой без шампуня.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.