

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования города Иркутска  
«Дворец детского и юношеского творчества»



Методические рекомендации

# Волосы. Уход за волосами

2020 г.

**Автор-составитель:**

Юдина Е.В. педагог дополнительного образования

**«Уход за кожей»:** методическая разработка

Данная методическая разработка содержит материал по уходу за волосами. Помогает педагогам при проведении занятий по парикмахерскому искусству, учит правильно подбирать косметические препараты в зависимости от типа волос и овала лица. Материал будет полезен для педагогов, работающих в системе дополнительного образования для проведения занятий, для родителей и детей, обучающихся по направлению парикмахерского искусства.

**Рецензенты:**

К.х.н. доцент кафедры промышленной экологии и БЖД НИ ИргТУ, Дроздова Т.И.;  
тренер-преподаватель ООО «Азбука стиля» Рыкова А.В.

Рекомендовано к изданию методическим советом МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества» (протокол № 12 от 19.03.2020).

## Рецензия

на методическое пособие «Волосы. Уход за волосами»

**Юдиной Елены Владимировны,**

педагога дополнительного образования

МАО УДОД «Дворца творчества» г. Иркутска

Методическое пособие разработано для спец. курса по уходу за кожей головы и волосами. Оно помогает педагогам для проведения занятий по данному направлению. В нем изложен информационный материал.

В наличии имеются приложения (всевозможные карточки-задания, инструкционные карты, тесты и т.д.).

Цель данного пособия – научить девушек правильно ухаживать за волосами, грамотно пользоваться препаратами по уходу за волосами и подбирать прически в соответствии с овалом лица, косметическими недостатками лица, различными формами шеи и головы, а так же в зависимости от роста и фигуры.

Обучение по данному методическому пособию повышает эстетический и общекультурный уровень.

В методическом пособии рассмотрены вопросы: строение волоса, физические и химические свойства волос, рост и развитие волоса, типы и виды волос, уход за здоровыми волосами, болезни волос и способы их лечения, подбор причесок и т.д.

Учебное пособие предлагается преподавателям косметологии и технологии общеобразовательных учебных заведений.

Тренер, преподаватель  
ООО «Азбука стиля»

03.03.2020 г.



Рыкова А.В.

**Рецензия**  
**на методическое пособие «Волосы. Уход за волосами.»**  
**Юднйной Елены Владимировны,**  
**педагога дополнительного образования**  
**МАО УДОД «Дворца творчества» г. Иркутска**

Методическое пособие, разработано для школы «Косметиков - визажистов». В нем широко рассмотрены вопросы, касающиеся предмета «Парикмахерское искусство». В методическом пособии рассмотрены вопросы:

- Структура волос
- Развитие волоса
- Уход за здоровыми и больными волосами
- Физические свойства волоса
- Химическая структура волос
- Подбор причесок в зависимости от формы лица и др.

Авторы в доступной форме указывают сведения познавательного характера с возможностями практического их использования.

Пособие помогает разбираться в большом ассортименте косметических средств, выпускаемых для ухода за кожей головы и волосами, умело подбирать их для ухода за разными типами волос, а так же для лечения различных заболеваний волос и кожи головы.

Обучение по данному курсу способствует формированию навыков культуры ухода за волосами, оказывает помощь в создании индивидуального стиля, гармонии и красоты. Знакомит с миром профессии, с целью профессионального самоопределения. Полученные знания и навыки помогают девушкам на протяжении всей жизни.

Учебное пособие является актуальным, своевременным, представляет большой интерес для преподавателей косметологии, технологии общеобразовательных учебных заведений.

К.х.н., доцент кафедры промышленной экологии  
и БЖД НИ Ир ГТУ

03.03.2020 г.

Дроздова Т.И.



## 1. Введение

Ваши волосы – это ценное природное волокно, и, чтобы они выглядели наилучшим образом, обращайтесь с ними с такой же осторожностью, как и с шерстью или шелком. К счастью, волосы очень эластичны и упруги. По прочности они сравнимы с алюминием – один волосок выдерживает тяжесть до двухсот граммов; от такого давления текстильные волокна в большинстве своем рвутся. Здоровый волос можно растянуть еще на одну пятую его длины, прежде чем он порвется. Не все потеряно, если ваши волосы в плохом состоянии из-за неосторожного обращения или отсутствия ухода. Уделяя волосам должное внимание, вы восстановите их упругость, блеск и объем.

В данном методическом пособии рассматриваются вопросы, связанные с изучением истории прически, структурой волоса, уходом как за здоровыми, так и за больными волосами; болезни волос; а так же подбор причесок в соответствии с формами лица и различными косметическими недостатками.

Методическое пособие рекомендуется преподавателям косметологии и технологии.

## 2. История развития прически

Истоки парикмахерского искусства уходят в глубокую древность. Известно, что уже за 2 – 3 тысячи лет до новой эры нашим предкам было свойственно украшать свою внешность прическами. Проходили века, постепенно человек вносил в создаваемые им предметы, в том числе в прическу, свое представление о красоте, которое отражает и его индивидуальный вкус, и общий эстетический идеал, присущий конкретной эпохе. Но одежда и прическа оказываются также явлениями утилитарными и социальными. У разных народов сформировался свой стиль и определенные традиции, связанные с природными условиями страны и положением человека в обществе.

Изучение истории парикмахерского искусства представляет не только познавательный интерес, но и практическую ценность, так как некоторые детали можно использовать и в настоящее время.

Интересную форму причесок создали в Древнем Египте. Для выполнения такой сложной прически требовались услуги специально обученных рабов. Египтяне окрашивали волосы хной, украшали прически декоративными элементами.

Модным цветом волос в Древней Греции считался белокурый. В классический период повседневная мужская прическа состояла из коротко остриженных волос, «полной» (то есть от виска до виска) недлинной бороды и усов. Некоторые щеголи носили длинные волосы, завитые в локоны и прихваченные золотым обручем. В торжественных случаях укладывали волосы надо лбом в виде красивого банта, так называемой *цикадой*.

Греческие женщины носили длинные волосы и знали несколько типов причесок, но классической прической можно считать так называемый *греческий узел – коримбос*. При этой прическе длинные волосы расчесывали на прямой пробор, завивали волнами и довольно низко спускали их на лоб, так как, по эстетическим понятиям того времени, лоб должен быть невысоким (между бровями и волосами лоб открывался лишь на ширину двух пальцев). Далее волосы спускали вдоль щек, а сзади приподнимали и на затылке укладывали в узел, скрепляя шпильками и узкими ленточками. Часто волосы укладывали в сетку, сплетенную из золотых шнуров, или надевали изящное украшение – *стефану*. Стефаны имели разнообразную форму и всегда были богато украшены.

Мужская прическа в различные периоды римской истории была разной. Волосы могли быть и завиты в локоны, и расчесаны гладко, с челкой надо лбом. Обычно римляне брили лицо. Однако в моде были и небольшие завитые бородки.

Очень многообразны и сложны были прически римский патрицианок. В некоторые периоды носили гладко причесанные волосы, разделенные на прямой пробор: иногда завивали волосы в длинные локоны, иногда носили «греческие» прически. Но истинно римскими были высокие прически из локонов, укрепленных на каркасе. Веерообразный каркас укреплялся надо лбом и по форме напоминал русский кокошник. На него крепились аккуратными рядами локоны. Остальные волосы, заплетенные в косу, укладывались на затылке в виде корзиночки. Модными считались белокурые и русые волосы.

История культуры феодального общества делится на два основных периода: раннее (IX – XII века) и позднее средневековье (XIII – XV века). Огромную роль в жизни людей начинает играть церковь, поэтому и развитие парикмахерского искусства зависело от регламентации церкви, которая стремилась усмирить «греховную человеческую плоть».

В период раннего средневековья мужская прическа была примитивной: волосы подстрижены до мочек ушей, а спереди – челка. В XI веке носили длинные волосы, распущенные по плечам.

Девушки носили либо длинные косы, либо распущенные волосы, прихваченные вокруг головы обручем, а замужние женщины скрывали волосы под головным убором. Чаще всего таким убором служил круглый платок из белой ткани с отверстием для лица.

В XV веке огромное значение приобрели головные уборы, в частности чепцы, а прическа, наоборот, утратила свое значение. Модным считалось открывать лоб и виски, а также затылок, чтобы показать красоту длинной шеи. Для этого волосы надо лбом и затылком подбрасывали.

Эпоха Возрождения, или Ренессанс, была важнейшим этапом в истории парикмахерского искусства. В это время в Италии у мужчин считалась модной прическа двух основных типов: волосы или гладко зачесывали назад, или носили прическу с челкой. Лицо гладко брили.

У женщин особенно красивыми считались золотые волосы. Красивым считался высокий лоб. Прическа могла быть очень сложной и изысканной. Она состояла из комбинаций кос, локонов, украшенных жемчужными бусами, вуалями, лентами. Иногда молодые девушки носили распущенные волосы.

В Испании у мужчин в моде была короткая стрижка, а также борода и усы. Испанки носили простую и строгую прическу, чаще всего так называемое *бандо*: расчесанные на прямой пробор волосы спускались вдоль щек, а сзади складывались в шиньон. Волосы красиво убирали цветами, обручами, драгоценностями. Во Франции в прическах проявились самобытные черты, отражающие вкусы складывающейся нации. Особое влияние на мужские прически оказал последний король XVI столетия Генрих IV. В моду вошли зачесанные назад волосы, закрученные вверх усы и маленькая острая бородка «*a la Henri IV*». Поскольку король рано начал седеТЬ, в моду вошла пудра для волос, но пудрили в это время только виски.

В первой половине XVI века прическа у женщин имела вид двух полукруглых валиков, уложенных надо лбом, и обычно украшалась бусами или небольшим выгнутом в форме прически чепчиком с вуалью. В конце XVI века форма женской прически существенно меняется. Появляется прическа двух типов. Волосы либо завивали рядами волн и зачесывали назад, либо поднимали высоко вверх, где закрепляли на проволочном каркасе. Иногда дамы носили парики.

На мужские и женские прически англичан очень повлияла внешняя пышность двора королевы Елизаветы. Волосы мужчины коротко стригли, но их костюмы были украшены вышивкой, бордюром, драгоценными камнями и кружевами. Женщины носили сложные прически, украшая их чепцами и головными повязками. Иногда носили парики.

В XVII веке Франция становится законодательницей в области мод и причесок. Окончательно складывается стиль *барокко*, наиболее полно выражающий вкусы аристократии этого времени. Прически эпохи барокко были всецело подчинены этикету двора и отличались пышностью, чопорностью, огромным количеством украшений и сложной техникой выполнения.

В начале XVII века прическа у мужчин состояла из длинных волос, распущенных по плечам. Дворяне отпусками маленькую бородку и небольшие усы у края губ. Позже вошли в моду парики. Пышная прическа состояла из массы длинных, завитых в локоны волос, причем модным цветом волос считался белокурый. Этот парик напоминал львиную гриву.

Женская прическа в течение второй половины XVII века менялась бесчисленное число раз. Из кратковременных мод можно выделить несколько типов причесок. В 60-х годах прическа еще сохраняла некоторую естественность. Волосы расчесывали на прямой пробор и пышно взбивали над висками, скрепляя сзади на шее, а завитые концы волос спускали в виде двух длинных локонов на плечи — «*a la Mancini*». С 70-х годов женская прическа стала напоминать по форме мужской парик. Локоны укладывали рядами так высоко, что иногда прическа возвышалась надо лбом на 50—60 сантиметров. Иногда



дамы этого времени носили гладкую прическу с узлом, скелотым на затылке, так называемый *узел смирения*.

С 90-х годов в моду вошла прическа *фантанж*. Она состояла из комбинации локонов, уложенных на голове рядами и для твердости смазанных белком, и выгнутого в различные фантастические формы проволочного каркаса, украшенного сложенным в складки газом, кружевом, цветами и лентами. В случае необходимости прическа дополнялась искусственными волосами.

В первой половине XVIII века появляется стиль *рококо*, который как бы завершает развитие стиля барокко. Рококо – декоративный стиль, носящий черты хрупкости, утонченности, некоторой манерности и чувственности. Эти черты присутствовали и в мужских и в женских прическах.

Мужские прически рококо были небольшими по объему. Волосы завивали в локоны, а иногда гладко зачесывали назад. Сзади их завязывали черной лентой или прятали в черный мешочек. Обычно волосы пудрили. В моду вошли белые пудренные парики.

Женская прическа также была небольшой и состояла из локонов, поднятых вверх, скелотых на затылке и украшенных лентами, пучками перьев, цветами, нитками жемчуга. Волосы обычно пудрились. В 70-х годах XVIII века прически становятся особенно сложными. На «изготовление» модной прически – *куафюры* – уходило по несколько часов. Женщины старались сохранить ее в неприкосновенности на несколько дней. Прическу делали следующим образом. Волосы расчесывали, на макушку ставили легкий каркас, на который поднимали и крепили волосы; далее их завивали, пудрили и, наконец, приступали к украшению. Для этого использовали ленты, цветы, кружева. Иногда на голову водружалась целая корзина с плодами или даже макет корабля со снастями и парусами. Иногда на голове была масса драгоценностей, которые превосходили вес самой головы.

Французская революция 1789 года принесла с собой новые течения, которые отразились и на прическах. Вдохновленные идеями Свободы, Равенства, Братства, идеологии французской революции обратились к образам античного мира, черпая у древних идеи демократии, строгость нравов и эстетические идеалы. Вторая половина XVIII века – это период *классицизма* как ведущего стилевого направления. У мужчин волосы были коротко острижены и пудра вышла из употребления. Женские прически имели многообразные формы, но очень упростились, сделались ниже; волосы перестали пудрить и завивали в локоны.

С приходом к власти Наполеона I появился стиль *ампир*, который в архитектуре и интерьерах по внешним признакам напоминает классицизм, но теперь художников и архитекторов вдохновляют не строгие и изящные линии греческих храмов, а тяжеловесные и пышные формы римской архитектуры. Волосы мужчин стригли и завивали в тугие локоны – «*a la Titus*», лицо брили, но на щеках от виска оставляли узкие полоски волос, называемые *фаворитом*. У женщин прически менялись очень часто. Носили и греческий узел, и прически из различных комбинаций локонов. После свержения Наполеона в искусстве 20-30-х годов рождается новое стилевое направление – *романтизм*. В прическах господствует стилевое направление, которое носит немецкое название – *бидермайер*. Этот стиль стал синонимом бюргерского благополучия и уюта и был ведущим до 40-х годов. Во Франции почти идентичный стиль носил название «стиля Луи Филиппа».

Мужчины носили короткие, завитые в локоны волосы, приподнимали их надо лбом в виде кока. В 40-х годах волосы удлинились, доходили до ушей. Иногда их круто завивали. В 50-е годы были модны довольно длинные, расчесанные на косой пробор волосы, часто завитые в локоны. В 60-е годы в моду вошли сравнительно короткая стрижка, бакенбарды и усы. К концу века волосы стали коротко стричь.



Женские прически 30-х годов представляли собой целое произведение искусства. Волосы расчесывали на боковой пробор, укороченные с боков пряди завивали в крупные локоны и укладывали над висками. Длинные пряди волос сзади поднимали вверх и на темени укладывали в различные шиньоны. В 40-е годы новым кумиром высшего общества стала «светская львица» - модница с волосами рыжего цвета. В 50-е годы прическа состояла из пышного шиньона, а иногда расчесанные на прямой пробор волосы укладывали сзади в специальную сетку. В 60-е годы волосы поднимали надо лбом в виде двух валиков – «*a la Stuart*», а на плечи и спину спускали длинные локоны.

В 70 - 80-х годах прическа почти не меняется по форме. Она состоит из длинных спущенных на спину локонов, а над висками волосы обычно зачесывали высоко вверх.

В России в области моды ориентировались на Францию. Многие салоны принадлежали французским мастерам. Модные журналы выписывались из Парижа, где проходили даже конкурсы мастеров-парикмахеров. В 1860 году русские мастера Агапов и Андреев заняли первое место в конкурсе. А в 1888 -1890 годах Иван Андреев получил за прически ряд наград и Почетный диплом заслуженного профессора парикмахерского искусства.

Характер причесок 1890 - 1900-х годов снова изменяется, в связи с переменами, прошедшими в общественной жизни конца столетия. мода становится еще более интернациональной, появляется деловой стиль, выражающийся в простоте и рациональности причесок.

В 1904 году в Германии впервые была выполнена продолжительная завивка волос – перманент.

Перманент быстро распространился по всей Европе. В 20-х XX века в моду вошли прически с короткой стрижкой. Также появляются новые химические красители и осветлители волос. Окраска волос позволила придавать прическе дополнительный эффект, оживлять ее.

С изобретением химической завивки произошел настоящий переворот в парикмахерском искусстве. Этот метод завивки волос не только с успехом конкурировал со всеми другими способами, но и постепенно вытеснил их. Благодаря химической завивке можно получить хорошие результаты при обработке волос самых различных свойств и строения.

С изобретением кинематографа на форму причесок большое влияние оказывает искусство кино. В свое время в моду вошли прически героинь фильмов Греты Гарбо, Марлен Дитрих. В России ориентировались на прически актрис Людмилы Целиковской, Марины Ладыниной, Любови Орловой.

В 50-60-е годы актриса Брижит Бардо вводит новые прически «*конский хвост*» и «*Бабетту*».

В 1971 году известный мастер Видаль Сэссун показал новые стрижки, которые выполнялись только ножницами. В 70-е годы появляются панки, которые выражают протест против общества не только своим поведением, одеждой, но и прической. Художники-модельеры облагородили стиль Панков, создав стрижку «*еж*», «*каскад*».

Моду 80-х годов отличают прически из длинных волос свободного силуэта, струящиеся локоны как на длинных, так и на коротких волосах. Преобладают теплые естественные цвета волос: каштановый, рыжий, коричневый, блондин. Новинка этого периода – жемчужный блондин, сочетание пепельных волос с более светлыми волосами на концах.

Используют даже такой эффект для торжественных случаев: на концы волос наносят золотую или серебряную краску, которая легко смывается водой. В это время для мужских причесок характерен спортивно-элегантный стиль. На висках и затылке волосы стригутся очень коротко, весь объем волос сосредоточивается в верхней части головы. Намечается тенденция в моде для мужчин – появление небольших бакенбардов и бороды.

В конце 80-х – начале 90-х годов продолжают быть модны прически из длинных и коротких волос. Входят в моду строгие прямые челки и легкие челки в виде бахромы и вертикально стоящих прядей волос. На затылке волосы укладывают пучком, применяя декоративные украшения, или оставляют свободно лежать. Очень модны длинные височные пряди волос: прямые, вьющиеся и так далее, а также короткие стрижки типа «ложное каре» - «шапочка» и типа «бахрома» - «шапочка».

Современная мода предполагает женские прически самых разных направлений: деловые, повседневные, торжественные с декором из брошей, заколок и так далее. Но главная направленность заключена в том, чтобы показать естественную красоту волос, подчеркнуть мягкость и женственность облика.

В мужской моде сегодня присутствует полная свобода: от бритого затылка и висков до длинных волос типа «каре» и «хвост». Но преобладает деловой стиль молодого бизнесмена, стиль мужественного спокойствия и деловитости. Особенно популярны стрижки «экспресс», «коммивояжер», «ралли», спортивные стрижки.

В моде всегда существовали определенные законы, но есть одна азбучная истина, которой подчиняется современная мода. Мода модой, какой бы она ни была, но прическу и стиль каждый человек может подобрать индивидуально. Чтобы быть красивым и модным каждый день, необходимо чувствовать себя комфортно долгое время, а не только в день посещения парикмахерской. Данное методическое пособие поможет вам в этом.

### 3. Структура волоса

Волос состоит из корневой части и стержня волоса.

#### 3.1 Корневая часть волоса

Корень волоса находится в соединительнотканной оболочке, волосяной сумке. Устье сумки располагается недалеко от поверхности кожи. На расстоянии  $1/3$  длины корня от эпидермиса заметно сужение – воронка, составляющая устье сальной железы. В нижней части корня волос срастается с волосяной сумкой, а в верхней части от устья сальной железы растет свободно сам. Наиболее расширенную, нижнюю часть корня волос называют *волосяной луковицей*. Она является единственной живой частью волоса, обуславливая его рост. Нижняя часть волосяной луковицы разветвляется, в ее углублении находится сосочек с кровеносными сосудами, доставляющими к луковице основные питающие компоненты и кислород и отводящими ненужные продукты обмена веществ. Сюда также подходят нервные волокна.

*Корневая часть волоса* состоит из внутреннего влагалища, наружного влагалища и волосяного мешка. Длина корневой части – 2,7-4 мм.

Волосяная сумка расположена наискось по отношению к поверхности кожи. В верхней части волосяной сумки находится устье сальной железы, а к нижней прикреплена мышца, регулирующая натяжение кожи и волоса. Нервные раздражители (страх или холод) вызывают спазм мышцы, происходит давление на сальную железу, та выделяет жир, предохраняющий организм от холода. Это явление легко проследить на коже, поросшей так называемым пушком, в случае холода она покрывается пупырышками («гусиная кожа»), волосы принимают более вертикальную позицию («встают дыбом»).

Сальные железы являются пузырьчатыми железами, в которых образуется жир. В нижней части сальной железы происходит размножение клеток делением и их рост. Около устья волосяной сумки зрелые клетки лопаются. Их секрет содержит, среди прочего, жирные кислоты, холестерол, воски, витамины E и F и углеводы.

Секрет сальной железы является главным компонентом липидной оболочки, предохраняющей волосы и кожу от проникновения в них нежелательных веществ. Липидный, или защитный, покров имеет кислую реакцию pH 4,6 – 5,6, благодаря чему предохраняет кожу от бактерий и грибов.

### 3.2 Стержень волоса

Стержень волоса часто называют стеблем волоса. Это часть, выступающая (растущая) над поверхностью кожи. Волос состоит из слоев, различных по своему строению и имеющих важное значение для парикмахерского дела и косметики: кутикулы, коркового вещества, сердцевинки.

**Кутикула (волосяная чешуя)** состоит из не менее чем четырех – двенадцати плотно наложенных друг на друга слоев бесцветных и прозрачных плоских ороговевших клеток, образованных жесткими чешуйками кератина – белка, клетки которого накладываются друг на друга, как черепица на крыше. Кутикула защищает волосяной ствол. Когда ее чешуйки лежат гладко, они отражают свет, придавая волосам блеск, и удерживают смазку, отчего волосы лоснятся. Эта смазка, или сальный секрет, естественный бальзам для волос, выделяется сальными железами, прикрепленными к волосяному фолликулу. Чем больше выделяется секрета, тем гуще смазываются волосы, но смазка никогда не достигает концов длинных волос – вам придется пользоваться искусственным бальзамом и стричь посеченные концы.

Под воздействием легких щелочных веществ кутикула набухает таким же образом, как и корковое вещество, а затем раскрывается. Под влиянием же веществ кислотных происходит закрытие кутикулы и сжатие коркового вещества. Кутикула закрывается и плотно прижимается к корковому веществу, тем самым волос значительно укрепляется.

**Корковое вещество** составляет свыше 80% вещества человеческого волоса, и это значит, что нет такой парикмахерской процедуры, которая не оказывала бы на этот слой большего или меньшего воздействия.

Корковое вещество слагается в ширину из 100 – 400 веретеновидных клеток диаметром 0,001 – 0,006 мм. В длину клетки вытянуты в 15 раз сильнее, чем в поперечнике. Внутри этих ороговевших клеток можно заметить остатки отмерших клеточных ядер, расположенных вдоль оси волоса. Вокруг каждого ядра находится огромное количество микрофибрилл (300 – 700 тыс.). внутри микрофибрилл накапливается пигмент. Наполняющее вещество и фибриллы состоят из кератина. Цвет которого является естественным цветом волос.

Пигмент может быть рыжим, желтым или черным, а сочетание этих цветов создает индивидуальный цвет волос. При отсутствии пигмента волосы выглядят белыми. Такого явления, как седые волосы, просто не существует – это зрительный обман, объясняющийся присутствием в прическе отдельных белых волос. Кора – та часть волоса, которая реагирует на всевозможные химические воздействия (например, перманентная завивка, выпрямление или окраска). Стойкость и эластичность кератинового вещества делает возможным различные преобразования волоса во время парикмахерских процедур.

**Сердцевина** в очень тонких волосах отсутствует, не обнаруживается и в волосах волнистых (в волосяной сумке), а в волосах обычных, т.е. волосах толщиной 0,06 – 0,08 мм она заметна только в нижних частях волос и исчезает по мере роста волоса над поверхностью кожи, т.е. этот слой в волосе человека атрофируется. Сердцевинный слой в парикмахерских операциях принципиальной роли не играет.

#### **4. Как растут волосы**

Волосы растут не с постоянной скоростью. Во-первых, это зависит от времени года – летом они растут быстрее, чем зимой. Во-вторых, они растут неодинаково; у разных людей разные фазы роста. Срок жизни волоса – в среднем от 2 до 6 лет, но может быть и дольше, о чем свидетельствует тот факт, что у некоторых людей волосы вырастают до колен. Когда фаза роста завершается, волосяной фолликул вступает в фазу отдыха, которая длится всего несколько месяцев. Старый волос с булавовидным утолщением на корне перестает удлиняться и просто остается в волосяном фолликуле, пока не образуется новый волос и не вытолкнет его. Мы теряем волосы постоянно, не замечая этого, – примерно от 20 до 100 каждый день. К счастью, циклы роста и отдыха происходят в соседних фолликулах не одновременно.

Растут волосы примерно по одному сантиметру в месяц. Они быстрее растут днем, нежели ночью. У женщин волосы растут быстрее, чем у мужчин. Стрижка отнюдь не ускоряет их роста.

Волосы растут на всем теле, за исключением ладоней и подошв. На голове у среднего взрослого примерно сотня тысяч волос; их количество зависит от их цвета. У рыжих волосы самые густые, но их меньше, чем у брюнетов. Самые тонкие волосы у блондинов – их количество достигает ста пятидесяти тысяч. Волосы чернокожих, самые крупные из всех, могут в три раза превосходить в диаметре светлые.

#### **5. Виды волос, их форма и расположение на голове**

волосы – не только украшение человеческого облика, они предохраняют кожу от воздействия термических, климатических и биологических факторов, таких как заражение, ранение, удар, сдавливание. У животных важнейшей функцией волос является регулирование температуры тела, у человека же эту функцию выполняют лишь длинные волосы головы, а у мужчин еще и волосы растущие на подбородке.

Волосы вместе с находящимся между ними воздухом образуют изоляционный покров, который предохраняет и оберегает голову от нежелательных атмосферных воздействий. Волосы, растущие в подмышечных впадинах, предохраняют кожу от потертостей, воспаления и инфекционного заражения.

Кроме того, волосы выполняют роль органа осязания, так как волосяная сумка соединена с нервной системой таким образом, что даже очень легкое движение волоса четко этой системой регулируется. Наиболее чувствительны ресницы – они защищают глаза от чрезмерного воздействия солнца, от инородных тел, загрязнений, паразитов и мелких насекомых. Это же можно сказать и о щетинистых волосах в носу и ушах. Брови образуют сточный желобок для пота со лба, предохраняя глаза.

Волосы – это дополнительные образования кожи эпидермического происхождения.

Тело человека покрывают следующие виды волос:

- пушковые;
- щетинистые;
- длинные.

**Пушковые волосы** покрывают все тело человека, за исключением ороговевших участков кожи (ладони, ступни), слизистых мест (например, губы), ногтей и мест, где растут длинные или щетинистые волосы.

Длина пушковых волос составляет около 0,4 – 16 мм. Толщина и длина пушковых волос зависят от пола и расы человека. Из всех волос, растущий на теле человека, пушковые – самые короткие и тонкие. В них отсутствует сердцевинный слой.

**Щетинистые волосы** – самые грубые из всех волос – примерно 0,043 – 0,160 мм в диаметре, от основания к окончанию они становятся тоньше. Щетинистые волосы образуют брови, растут в носу, ушах.

Брови состоят примерно из 600 дугообразно изогнутых щетинистых волос, ресницы, верхнего века – из 140 – 200 щетинистых волос длиной 8 – 12 мм, нижнего века – 50 – 100 щетинистых волос длиной около 6 – 8 мм. Щетинистые волосы хорошо иннервированы, упруги, малоэластичны.

Ресницы предохраняют глазное яблоко от проникновения в него загрязнений, насекомых, избытка лучей различного рода.

Щетинистые волосы в носу и ушах задерживают соринки, предохраняют от насекомых, сигнализируя нервной системе о нежелательной для организма ситуации.

**Длинные волосы** растут на голове, в подмышечных впадинах. На лобке, а у мужчин – и на лице.

У людей белой расы на голове растет около 80 – 140 тыс. длинных волос, больше всего у блондинов, у них волосы тоньше.

Длина волос также зависит от пола и расы. У людей белой расы наиболее длинные волосы вырастают в возрасте 13 – 18 лет и растут даже до 30 лет, но в более позднем возрасте они становятся более ломкими и тонкими (особенно после 40 лет), длина волос может достигать более 180 см, а их толщина колеблется между 0,030 и 0,100 мм. У мужчин длина волос может достичь примерно 80 см, у женщин желтой расы длина волос составляет около 50 – 75 см, а толщина волоса – около 0,090 – 0,140 мм. У женщин черной расы длина волос составляет 20 – 30 см, а толщина – около 0,070 – 0,120 мм.

Форма волос может быть следующей:

- **прямые волосы** (в поперечном сечении круглые или слегка овальные);
- волосы, склонные принимать **волнистую форму** (более овальные в поперечнике);
- волосы, чрезмерно **курчавые** (в поперечном сечении они более сплюснены, несимметричны, а иногда мы говорим даже о так называемом тесемчатом строении волос).

Волосы на голове растут пучками по 2 – 6 волос. Направление роста волос различно – чаще всего от вихра на макушке (верхняя часть) в направлении лба, на тыльной части головы – вниз, к затылку, на висках – тоже вниз. Однако в отдельных частях растительности головы мы встречаем отклонения от правила, вплоть до вихра.

Чаще всего встречаются такие направления роста волос:

- центробежная расходящаяся прядь, образующая так называемые натуральные проборы;
- центростремительная сходящаяся прядь, редко встречающаяся на тыльной части головы (но иногда бывает на туловище); эти волосы склонны вставать;
- прямые звездочки;
- вихревые звездочки, образующие так называемые вихорки;
- прямые и сходящиеся вихорки;
- перекрестные звездочки.

Естественное направление роста волос следует принимать в расчет при формировании прически, чтобы получить более устойчивую прическу с соответствующей линией и пышностью. Волосы, стриженные слишком коротко, например в месте так называемого натурального вихра, делают почти невозможным формирование фрагмента

прически. Поэтому, выполняя перманент, волосы следует накручивать с учетом естественного направления роста волос и соответственной его коррекцией. Точно так же при стрижке волос до данной линии прически все чаще используется техника филировки волос, т.е. прореживания прядей либо локонов с одновременной дифференциацией их длины в определенном направлении, с тем, чтобы часть волос составляла естественные гребень и возможную опору для других волос.

## 6. Развитие волоса. Отмирание и выпадение волос

**Развитие волоса** происходит по фазам. Различают три фазы роста волоса:

- анагенную;
- катагенную;
- телогенную.

*Анагенная фаза* – это фаза роста, продолжающаяся у длинных волос около 3 – 9 лет, у щетинистых – около 8 недель.

*Катагенная фаза* – фаза атрофии сосочка, когда волос перестает расти, но остается хорошо укоренившимся. Продолжается около 4 недель у волос длинных и около 3 недель у волос щетинистых.

*Телогенная фаза* – фаза покоя до тех пор, пока волос не выпадет. Для всех видов волос ее длительность – около 3 месяцев.

Последняя из названных фаз является в то же время началом первой фазы развития нового волоса.

Из длинных волос, растущих на голове, ежедневно выпадает около 40 – 80, в исключительных случаях – 100 – 120 волосков.

**Выпадение** большого количества волос на протяжении длительного времени называют облысением. Причин облысения очень много. В известной степени этот процесс типичен для мужского пола, поскольку обусловлен деятельностью мужских гормонов. Некоторые врачи утверждают, что у юношей мозговые полушария развиваются медленнее и дольше, чем у девушек, их рост продолжается и в период, когда кости черепа уже прекратили расти. Рост мозговой оболочки вызывает давление на волосяные сосочки, происходит прекращение притока веществ, необходимых для роста волос, и в результате – облысение.

Облысение может быть вызвано болезнью, сопровождающейся высокой температурой, либо микозом (грибковым заболеванием). Однако при грибковых заболеваниях через несколько недель после начала лечения волосы отрастают; сначала они очень тонкие и напоминают пушок, потом постепенно их толщина доходит до обычного уровня. На нервной почве часто происходит гнездовое облысение, но после правильного лечения волосы отрастают. Вообще, можно сделать вывод, что если будут устранены причины, вызвавшие облысение, то волосы отрастут. Однако донныне нет универсального средства, которое гарантировало бы полное отрастание волос хотя бы у одного человека из ста.

## 7. Химическое строение и разновидности цвета волос

волосы на 3% состоят из влаги, на 97% - из белка. Белковое вещество кератин состоит из частиц аминокислот. Кератиновые волокна состоят из белка. Основной аминокислотой, входящей в состав кератина является *цистин*, составляющий 10 – 15% кератинового вещества.

В ядре веретеновидных клеток коркового слоя содержится *пигмент*, т.е. краситель. Красящие тельца, подобные пузырькам воздуха, в большом количестве заключены в

межклеточном пространстве. Внутри микрофибрилл веретеновидных клеток пигмент накапливается в виде круглых либо овальных крупиц, соединенных в нити, параллельные продольной оси волоса. Иногда, кроме пигмента зернистого, обнаруживается также пигмент в жидком виде. От количества зернистого (более твердого) пигмента, а также пигмента в виде жидкости (мази) зависит интенсивность и оттенок окраски (цвета) волос.

Различают следующие натуральные *цвета* волос:

- **черные** – характерные для черной и желтой расы;
- **темные** – типичные для белой, средиземноморской расы;
- **каштановые (шатен)** – свойственные нашему климату;
- **светлые** – типичные для живущих на севере;
- **рыжие** – встречающиеся чаще всего у англосаксонской расы;
- **седые** – появляющиеся вследствие атрофии натурального красителя.

Если в волосах натуральный пигмент отсутствует, говорят о так называемом **альбинизме**.

От количества и концентрации зернистого пигмента зависит цвет волос – от очень светлых белокурых до светлых белокурых, затем средне-светлых белокурых, темно-белокурых, светло-каштановых, средне-каштановых, темно-каштановых, вплоть до черных.

От количества и концентрации пигмента в виде очень жидкой мази зависит оттенок волос, который вместе с уже названным твердым пигментом придает волосам их натуральный вид.

Различают следующие *оттенки* волос:

- **пепельный**, когда в волосах очень мало жидкого пигмента;
- **матовый** оттенок, когда в волосах содержится несколько больше жидкого пигмента, чем в волосах пепельных;
- **золотистый** (желтый, бежевый, солнечный) – со значительным количеством жидкого пигмента;
- **оранжевый** – волос содержит много жидкого пигмента;
- **красный**, когда в волосе содержится наибольшее количество жидкого пигмента.

## 8. Физические свойства волос

Воздействуя на кератин физико-механическими факторами (например, натяжением и накручиванием волос) или химическими (окислителями, восстановителями, спиртами, щелочами, кислотами), мы вызываем изменения в системе соединений, что в свою очередь ведет к нарушениям в структуре внутреннего вещества волоса и сказывается на его физических свойствах.

Здоровый волос в сухом состоянии имеет способность растяжения примерно на 20% своей первоначальной длины, а во влажном состоянии – примерно на 40%.

Следует помнить, что сухой волос, поглощая чистую воду, набухает, увеличивая свой объем в поперечном сечении приблизительно на 15%, а в длину – примерно на 17%. Такая деформация волоса является неустойчивой.

Если, например, мокрый волос длиной 10 см растянуть во время накручивания на бигуди процентов на 30 (около 3 см), то после снятия бигуди временная деформация уменьшается приблизительно наполовину.

По своему строению кератин является эластичным и компактным белком. Один здоровый волос может выдержать нагрузку в 150 – 200 г и в зависимости от содержащегося в нем белкового вещества имеет определенные физические и химические свойства.

Для волоса, особенно при высоких температурах, губительны щелочные растворы.



**Физические** свойства волос, которые нужно знать при выполнении различных процедур, следующие:

1) *гигроскопичность*, то есть способность поглощать жидкость (сухой волос имеет около 18% влажности);

2) *капиллярность*, т.е. способность впитывания и переноса жидкостей и жидких тел;

3) *стабильность и прочность*, которые позволяют проводить на волосах определенные химические, физические и механические операции;

4) *чувствительность* к щелочам;

5) *эластичность и растяжимость*, которые имеют весьма существенное значение в работе над волосом (формировании и даже преобразования внутренней структуры волоса, особенно при перманенте).

*Действие температуры на волосы.* Во время сушки волос либо моделирования причёски феном температура должна колебаться в пределах 60\*С - тогда в волосах еще невозможны существенные неблагоприятные изменения. Только при температуре около 75\* С волос подвергается быстрой деформации, слабеет его упругость и стойкость к механическим воздействиям. При температуре 140\*С начинается распад волоса, а свыше 250\*С – обугливание.

В современные электрические щипцы для волос встроен термостат или нагревательная спираль, которая не позволяет рабочей части нагреваться до температуры выше 80\*С. Это полностью гарантирует безопасность операций на волосах, даже если исполнитель и прозевает время нагревания щипцов. Самые современные электронные ручные сушилки для волос тоже сконструированы так. Что гарантируют полную безопасность волосам, причем удобны в работе и очень экономичны в потреблении электроэнергии.

*Действие ультрафиолетовых лучей* вызывает значительные изменения в волосах: происходит их осветление, слабеет эластичность и растяжимость, волосы становятся более жесткими и пористыми, а значит и гигроскопичными, требующими процедур по уходу.

Чаще всего действие ультрафиолетовых лучей проявляется при сильном облучении солнцем в горах или у моря. Подобный же эффект дает облучение кварцевой лампой.

## 9. Типы волос

Тип волос определяется их естественной смазкой – секретом, который выделяет кожа. Такие способы воздействия на волосы, как перманент, окраска и горячая укладка, могут изменить тип волос.

### 9.1 Сухие волосы

Выглядят тусклыми, легко путаются и трудно расчесываются, особенно когда они мокрые. Они утолщены у корней, но тоньше и иногда расщеплены на концах. Жирный налет появляется на 9 день, волос вялый, без блеска.

**Причины.** Чрезмерное обезжиривание, частое применение инструментов для горячей укладки. Злоупотребление окраской и перманентов. Повреждение от солнца или тяжелых погодных условий. Каждый из этих факторов истощает влажное содержимое волос, так что они теряют эластичность, упругость и мягкость. Сухость может быть результатом дефицита секрета сальных желез из-за уменьшения или прекращения их деятельности.

**Рекомендации.** Используйте мягкие и питательные шампуни и интенсивные кондиционеры, бальзамы для сухих волос. Волосы необходимо регулярно подравнивать. Чтобы снять секущиеся концы. Рекомендуют лечение теплым растительным маслом.

## **9.2 Нормальные волосы**

Ни сухие, ни жирные, ни окрашенные, держат форму. Всегда хорошо выглядят, упругие, блестят. Жирный налет появляется на 7 день.

Нормальным волосам идеально подходит ежедневное мытье шампунем с кондиционером «два в одном». Он обеспечивает двойное воздействие одновременно. Как только волосы намылены, шампунь удаляет грязь, жир и вещества укладки. На этой стадии кондиционер остается в пене. Но как только волосы ополаскиваются большим количеством воды, грязь и жир смываются, мельчайшие капельки кондиционера покрывают волосы, и они блестят и легко расчесываются.

## **9.3 Жирные волосы**

Выглядят гладкими, сальными и нуждаются в частом мытье. Жирный налет появляется на 2-3 день.

**Причины.** Усиленная секреция сальных желез как результат гормональных нарушений, стресса, жары и повышенной влажности, чрезмерного расчесывания или постоянного приглаживания руками, потливости или рациона, богатого насыщенными жирами. Волосы становятся сальными, липкими и непослушными за несколько дней или часов.

**Рекомендации.** Используйте мягкие шампуни, которые придают объем волосам. Легкий перманент будет поднимать волосы от корней и ограничивать распространение секрета сальных желез. Подумайте о диете: сократите молочные жиры и жареную пищу. Постарайтесь есть больше свежей пищи и пить 6-8 стаканов воды каждый день.

## **9.4 Смешанные волосы**

Жирные у корней, но сухие и иногда секущиеся на концах.

**Причины.** Химическое воздействие. Чрезмерное использование дезинфицирующих шампуней, слишком долгое пребывание на солнце, слишком частое использование инструментов горячей укладки. Все это вызывает активную реакцию сальных желез и частичное изменение чешуек кутикулы, нарушая их защитную функцию. Поэтому концы волос становятся сухими.

**Рекомендации.** Пользуйтесь средствами только с мягким воздействием на волосы. Частое использование шампуней для сухих и жирных волос может ухудшить положение. Идеально применение специальных средств для комбинированных волос. Если это невозможно, старайтесь пользоваться шампунем для жирных волос, заканчивая применением кондиционера только для средней части и концов волос.

## **9.5 Мягкие волосы**

Волосы подвержены воздействию статического электричества, разлетаются, непослушные.

**Рекомендации.** При этом типе волос важно пользоваться бальзамом для мягких волос, волосы делаются послушными и увеличивается объем прически.

## 9.6 Окрашенные волосы или после перманента

Более пористые, чем естественные, поэтому для них требуются мягкие шампуни и хорошие кондиционеры. Средства для ухода за крашенными волосами помогают предотвратить выцветание волос. Специальные средства для волос с перманентом помогают сохранить эластичность и обладают длительным действием.

## 10. Принадлежности для ухода за волосами

Все принадлежности для ухода за волосами могут быть разделены на две категории:

- предметы, которыми мы пользуемся ежедневно для причесывания;
- предметы, предназначенные для укладки и сушки.

Выбор принадлежностей зависит от стиля прически: современные короткие стрижки требуют минимум внимания, если не считать сушку и укладку феном, в то время как более сложные прически, особенно с длинными волосами, нуждаются в тщательной укладке и особом внимании к способу их расчесывания.

### 10.1 Щетки

Щетки делают из щетины, которая может быть натуральной свиной, пластмассовой, нейлоновой или металлической. Щетина вставляется в деревянное, пластмассовое или формованное резиновое основание рядами или пучками.

**Правила расчесывания.** Щетки помогают распутать волосы и пригладить их. Движения щетки от корней к концам удаляют мертвые клетки кожи и грязь, поддерживают кутикулу в приглаженном состоянии, когда она лучше отражает свет. Расчесывание щеткой также стимулирует кровообращение в фолликулах, содействуя здоровому росту волос.

*Натуральная щетина* состоит из кератина (того же вещества, что и волосы) и поэтому создает меньше трения и меньше повреждает волосы. Она хороша для ухода и придания лоска и не допускает возникновения статического электричества на волосах. Однако она не проникает через мокрые или густые волосы, кроме того, для более тонких волос необходимо использовать щетку с более мягкой щетиной. В добавок ко всему острые концы могут царапать кожу.

#### **Немного истории:**

В XVII веке полагали, что расчесывание волос щеткой лишает человека мечтательных чар; женщинам советовали не причесывать волосы вечером, так как это могло вызвать головную боль на следующий день. Щетки для волос, сделанные из свиной щетины или иголок ежей, появились впервые в конце средних веков. С изобретением нейлона в 1930 г. изделия щеток изменилось, и теперь ассортимент их очень широк и каждая предназначена для особой цели.

*Пластмассовые, нейлоновые или металлические щетки.* Все эти щетки термоустойчивы и легко моются, их хорошо использовать при сушке феном. Они бывают различной формы. Щетки с подушкой хорошо пружинят, проходя через волосы, предотвращают рывки и помогают распутать волосы. Они не электризуют волосы.

Самое неблагоприятное – это то, что концы могут быть грубыми, так что попытайтесь выбрать щетку с закругленными концами.

#### **Типы щеток.**

*Круглые или радиальные щетки* бывают разных размеров и круглые или полукруглые по форме. У этих щеток или щетина из нейлона с мягкой резиновой

прокладкой (для завершения прически), или металлические булавки (для укладки). Они используются для укладки и контроля за естественными кудрявыми и волнистыми волосами, применяются после перманента и идеальны при сушке феном.

Диаметр щетки определяет объем и подвижность в прическе. Так же. Как и размер бигуди.

*Плоские или полукруглые щетки* идеальны для всех операций с мокрыми или сухими волосами и для сушки феном. Обычно они сделаны из нейлона с резиновой основой. У некоторых из них основание скользит по пластиковой формованной ручке. Резиновое основание может сниматься для мытья или для необходимой замены щетины.

*Пневматические щетки* имеют выпуклое резиновое основание с щетинками собранными в пучки. Щетина может быть пластиковой, натуральной или смешанной.

*Продувные щетки* имеют полый центр, что позволяет продвигать через них воздух. Специальные щетинистые или булавковидные элементы предназначены поднимать и распутывать даже мокрые волосы. Продувные и тоннельные щетки-насадки дают возможность воздуху свободно циркулировать через щетки и волосы, так что волосы сохнут быстрее.

**Мытье.** Все щетки должны очищаться от выпавших волос и мыться теплой мыльной водой, а затем тщательно ополаскиваться. Щетки из натуральной щетины необходимо класть щетиной вниз и оставлять на воздухе, пока не высохнут. Если вы пользуетесь пневматической щеткой с резиновой подушкой, закройте отверстие воздушной полости спичкой, перед тем как мыть щетку.

## 10.2 Расчески

выбирайте расчески хорошего качества, с обработанными зубьями. Это означает, что каждый зубец обрезан так, что нет острых концов. Избегайте дешевых пластмассовых расчесок, которые сделаны штамповкой и имеют на каждом зубце проходящий по центру рубец. Они острые и, постоянно сдирая кутикулу, наносят повреждения волосам.

Пользуйтесь расческами с редкими зубьями для распутывания и расчесывания волос. Расчески с тонкой ручкой – для укладки; афро-расчески – для курчавых волос.

## 10.3 Шпильки и зажимы

Эти вещи совершенно необходимы для разделения и закрепления волос при оформлении прически и для поднятия волос. Большинство шпилек – с тупыми ровными концами или с подушечками на концах. Шпильки не отражают света и малозаметны в волосах; большинство из них сделаны из металла или пластика. Они бывают коричневые, серые, белые, серебристые и соломенного цвета.

*Шпильки* – это заколки для волос, используются для закрепления свернутых кудрей. Заколки фиксируют кудри, французские складки и все поднятые вверх прически. В Северной Америке они известны как *боббинс*, в Англии *блендрайтс* и *кирбис*. Чтобы избежать неудобства, располагайте заколки в волосах так, чтобы они опирались на кожу своей плоской стороной.

*Жесткие шпильки* сделаны из жесткого металла и бывают волнистые или прямые. Они идеальны для закрепления бигуди и поднятых вверх волос.

*Тонкие шпильки* используются для поддержания формы. Они очень тонкие и теряются в прическе, поэтому их используют для фиксации только небольших прядей волос. Эти шпильки легко скрыть, особенно если они подобраны по цвету. Они годятся для закрепления кончиков кудрей при формировании прически больше, чем жесткие шпильки, которые бывают заметны.

*Секционные зажимы*, скрепленные на одном конце, длиннее других зажимов. Они чаще применяются для закрепления волос при работе с другой частью или для закрепления кончиков кудрей.

*Извилистые шпильки* винтообразной формы используются для закрепления пучков и французских складок.

#### **10.4 Бигуди**

Бигуди отличаются диаметром, длиной и материалом из которого они сделаны. Гладкие бигуди, без шипов и щеток, делают самые гладкие завитки, но на них труднее всего накрутить волосы. Более популярные бигуди со щетиной – специальный фиксирующий вариант, который не нуждается в зажимах.

#### **10.5 Шейперы**

Шейперы были придуманы по типу накручивания волос на тряпочки. Мягкие скрученные шейперы сделаны из гибкой резины, пластика или хлопка и представляют собой один из наиболее простых способов завить волосы. Внутри каждого шейпера находится мягкая проволока, которая держит форму. Волны или кудри, завитые на шейперах, получаются мягкими и упругими, и это прекрасная завивка для волос, перенесших перманент или окраску.

Для накручивания прядь чистых и сухих волос натягивают, ловя конец на шейпер, который предварительно раздвигают. Вращайте вниз к корням волос и складывайте шейпер, чтобы закрепить. Оставьте на 30-60 минут без нагревания или на 10-15 минут с нагревом. Если вы скрутили пряди перед накручиванием, то получите более объемную прическу.

#### **10.6 Электрические приборы**

Электрические приборы для укладки позволяют вам сделать прическу быстро, квалифицировано и легко. Существует широкий ассортимент таких приборов.

**Воздушные стилеры.** Воздушные укладчики сочетают в себе фен для сушки и удобные приспособления для укладки волос. Принцип их действия основан на просушивании волос феном и укладке с помощью насадок, через которые проходит теплый воздушный поток. Многие стилеры снабжены различными насадками, включая щетки, щипцы, зубцы или втягивающие зубчики. Их используют для получения мягких волн и увеличения объема у корней. Выбирайте фен, который имеет диапазон нагревания и скорости, чтобы волосы вначале сушились при сильном нагревании, а в конце при умеренном; укладку проводите при холодном потоке воздуха. Фен можно использовать в пределах 200-300 часов работы. Пользуйтесь для просушивания волос воздушным потоком.

- Перед воздушной укладкой жидкость для укладки наносите на еще влажные волосы.

- Всегда направляйте воздушный поток вниз по волосам, сглаживая кутикулу и создавая блеск.

- Не держите фен слишком близко к голове, это может привести к ожогу.

- Когда вы закончили просушивание, дайте волосам как следует остыть и проверьте, действительно ли они высохли окончательно. Теплые волосы создают иллюзию сухих волос, тогда как на самом деле они могут еще оставаться влажными.

- Никогда не действуйте феном без фильтров, так как волосы легко затягиваются внутрь прибора.

**Гофрировочные щипцы.** Гофрировочные щипцы состоят из двух рифленых металлических пластинок, которые производят однообразный узор на прямых волосах. Волосы должны быть сначала выпрямлены либо с помощью воздушного фена, либо с помощью прямых электрических пластин. Только потом – работа гофрирователем для образования волн и ряби. Некоторые гофрировочные щипцы имеют заменяемые пластины с двойным эффектом для различных типов укладки. Используйте их для укладки со специальным эффектом или для увеличения объема.

Нельзя гофрировать поврежденные, осветленные или больные волосы.

Гофрирователи в виде щетки дают более мягкий эффект.

**Термобигуди.** Набор термобигуди представляет собой, к примеру, 20 круглых маленьких, средник и крупных бигуди с цветными зажимами для закрепления. Ранние модели выпускались с шипами, которые многие женщины предпочитают, так как они хорошо держат. Новые модели бигуди покрыты ребристым каучуком, по которому не скользят волосы, а мягко накручиваются до конца. Кроме того, у них удобные современные зажимы.

Существуют несколько видов термобигуди, различно и время нагрева. Так, бигуди с нагревательным элементом внутри быстро согревают поверхность. Термобигуди с восковым наполнителем перед накручиванием волос необходимо нагреть в горячей воде около 15 минут, но они держат тепло гораздо дольше. Любые бигуди полностью охлаждаются через 30 минут. Используются горячие бигуди для быстрой укладки, для завивки кудрей. Они идеальны для подготовки длинных волос к украшению.

**Электрические щетки.** Электрические щетки удобнее, чем щипцы. От их размера зависит, мелкие или крупные завьются кудри. Накрутите прядь на щетку и держите несколько секунд, пока тепло не проникнет через всю толщину волос, затем осторожно удалите щетку. Существуют также рубчатые горячие щетки, которые нагреваются с помощью бутанового патрона либо батарейки. Используйте их для поднятия волос от корней, для завивки и придания подвижности.

**Выпрямители.** Выпрямители, или плоские пластины, работают по тому же принципу, что и гофрирователи, но имеют ровную поверхность для распрямления кудрей. Используйте их для разглаживания естественно кудрявых волос.

- Аэрозоль для укладки используйте перед горячим выпрямлением.

- Распрямители предназначены для редкого, а не ежедневного использования, так как они работают при высокой температуре, которая может вызвать повреждение волос.

**Щипцы.** Щипцы состоят из цилиндра, или зубца, и желобка. Цилиндр круглый, когда щипцы закрыты, он лежит в желобке. Толщина цилиндра варьируется, размер щипцов зависит от того, для какого размера завитков они предназначены – для мелких, средних или крупных.

- Будьте осторожны, когда применяете щипцы на обесцвеченных или высветленных волосах, так как цвет может измениться.

- Пользуйтесь щипцами только на сухих, а не на влажных волосах.

- Если вы закручиваете волосы к корням, держите расческу между щипцами и головой – расческа создаст барьер от ожогов.

- Дайте завиткам остыть, перед тем как их укладывать.

## 11. Средства для ухода за кожей головы и волосами

### 11.1 Мыло

При уходе за волосами большое значение имеет качество мыла. Мыло должно быть нейтральным, не содержать щелочей. Лучше всего применять «Медок», «Бархатистое»,

«Детское», «Яичное» или «Банное». Мыло хозяйственное или зеленое, мыльный спирт содержат свободную щелочь и вредны для волос.

Сухие волосы требуют особенно бережного ухода. Для мытья сухих волос существуют пережиренные мыла, практически нейтральные мыла: «Ланолиновое», «Кокосовое», «Спермацетовое», «Янтарь».

При сухой коже головы и перхоти хороший эффект дает систематическое применение мыла «Гаяне».

## **11.2 Шампунь**

имеет смысл подобрать наиболее мягкий шампунь, поскольку кожа головы требует очень нежного обращения. По мягкости ничто не может превзойти детский шампунь. Если это вам не подходит, выберите те из шампуней, на которых отмечен уровень pH (степень кислотности и щелочности). Предпочтительно пользоваться шампунем, уровень pH которого находится в интервале от 5 до 7, так как он наиболее соответствует естественной кислотности кожи головы. Подробнее действие и подбор шампуней рассмотрим в разделе «Уход за здоровыми волосами».

## **11.3 Кремы-ополаскиватели**

После мытья волос шампунем следует применять препараты, оказывающие на волосы такое же действие, какое оказывают на кожу увлажняющие кремы. Оно достигается применением принципиально новых средств по уходу за волосами — кремвополаскивателей.

Кремы-ополаскиватели: «Гольф», выпускаемый совместно с западногерманской фирмой «Шварцкопф», «Московский», «Эффект» и бальзам для волос «Балет» - придают волосам блеск, эластичность, обладают антистатическим эффектом.

При их применении улучшается структура волос, которые становятся мягкими, хорошо расчесываются и легко оформляются в прическу. Натуральный яичный лецитин в сочетании с комплексом биологически активных веществ, входящих в состав ополаскивателей, предохраняет волосы от высушивания. Особенно эффективны ополаскиватели при уходе за ломкими и сухими волосами. Они оказывают благотворное действие на волосы после окрашивания, обесцвечивания, завивки.

### **То, чего вы не знаете:**

В одних случаях мытье шампунем оказывает благоприятное действие на волосы, а в других — губительное и поэтому недопустимо.

В одних случаях следует применять кислый шампунь. В других щелочной, иногда жирный, а то не содержащий никаких масел.

Перед окраской или обесцвечиванием волос ни в коем случае нельзя мыть голову шампунем.

После обесцвечивания волос их следует вымыть кислым шампунем, чтобы нейтрализовать выпелачивающее действие обесцвечивающего средства. После окраски необходимо предохранять волосы от воздействия на них жирных растворителей, которые могут их неравномерно осветлить.

Перед выполнением перманентной завивки горячим способом не рекомендуется мыть голову кислым шампунем, так как это может замедлить действие жидкости для завивки.

Щелочной шампунь, наоборот, ускоряет действие жидкости для завивки.



После перманентной завивки можно вымыть голову жирным шампунем. Это слегка разовьет локоны.

Перед выполнением перманентной завивки необходимо вымыть голову жирным шампунем обязательно.

Если у вас нормальные волосы, неокрашенные и необесцвеченные, вы можете безбоязненно пользоваться «универсальными» шампунями, которые обладают средним эффектом. Как и всякое моющее средство, применяемый вами шампунь содержит собственно моющее вещество, вредное действие которого нейтрализуется защитным жирным веществом (лецитином или ланолином).

Нежные волосы (скажем, детские), а также тонкие моют шампунями с высоким содержанием защитных жирных веществ. Эти шампуни дают мало пены.

Сухие волосы моют один раз в 8-14 дней шампунем, содержащим высококачественное масло из красного можжевельника, или ланолиновым шампунем, предназначенным для тонких волос. Эти шампуни энергично втирают в кожу волосистой части головы, чтобы восстановить нормальное салоотделение и, следовательно, нормальное состояние кожи.

*Способ применения ланолинового шампуня для ухода за сухими волосами.* На волосистой части головы делаются гребнем проборы и кожу покрывают тонким слоем шампуня.

Подушечками пальцев обеих рук энергично массируют кожу волосистой части головы, втирая в нее шампунь. Идеальное положение: локти отведены от тела, пальцы устанавливаются перпендикулярно поверхности кожи волосистой части головы.

Чтобы ланолин лучше и быстрее впитывался в кожу, голову необходимо обвязать нагретым полотенцем.

Через некоторое время снова нанесите на волосы шампунь и вымойте голову.

Жирные волосы моют 2-3 раза в неделю кислым шампунем, содержащим (желательно кедровое) масло.

Жирные волосы можно также мыть один раз в неделю водой и шампунем, а два раза очищать сухим шампунем. Благодаря такому уходу волосы становятся пушистыми, блестящими и легко укладываются в любую прическу.

Применяемые моющие средства должны оказывать очень нежное действие на волосы и на кожу. Не рекомендуется массировать кожу волосистой части головы, так как это способствует повышению функции сальных желез.

Обесцвеченные или окрашенные волосы моют нейтральными шампунями с высоким содержанием питательных веществ: костный мозг, яичный желток и т.п.

#### **11.4 Бальзамы**

в воде, которой мы пользуемся, есть щелочь, и, если волосы высушить сразу после мытья, они заряжаются статическим электричеством, начинают разлетаться, с ними трудно справиться. Наши бабушки решали эту проблему, добавляя уксус и лимонный сок в воду для ополаскивания волос, чтобы уменьшить ее щелочную реакцию. Современным эквивалентом этому является *бальзам*, который наносится на волосы после мытья шампунем. Бальзам не только стабилизирует уровень pH волос, но и придает им блеск, делает более пушистыми, так как в его состав входят легко рефлексирующие элементы. Бальзам также сглаживает внешний слой (кутикулу) волоса, который вздувается и лопается, когда на него попадает щелочь (а это и жесткая вода, и шампунь, и краска или раствор для перманента). Сглаживая внешний слой, бальзам помогает сделать каждый волос более легко рефлексирующим и не пропускает внутрь вредные вещества. Кутикула также помогает предохранить каждый волосок от испарения воды – основной причины сухости и ломкости волос. Таким образом, основная опасность, которую несут в себе химические препараты, такие как средства для перманента и красители, заключается

именно в том, что они повреждают водосохраняющий слой кутикулы, а не внутреннюю структуру волос.

Бальзамы бывают двух видов: ополаскиватели, которые смываются водой, и маски для волос, которые проникают в поврежденный волос и смягчают его. Поскольку прилагаемые к бальзамам инструкции по использованию различаются в зависимости от производящей фирмы, перед тем как воспользоваться каким-то новым средством. Внимательно изучите способ и продолжительность его употребления. Бальзамы обычно состоят из смесей различных масел и парафинов, не растворяющихся в воде, и оставляют на волосах тонкую пленку после того, как бальзам смыт. В последнее время разработаны бальзамы, не содержащие масел, их можно использовать и для жирных волос, не подвергаясь риску сделать их еще более жирными.

Однако все эти средства, восстанавливающие блеск волос, оказывают только временное воздействие, потому что, когда волос прорастает, он уже мертв. Вполне естественно поэтому, что никакие средства не могут вылечить секущиеся волосы. Однако бальзамы и ополаскиватели, подобранные в соответствии с типом, структурой и состоянием ваших волос, могут стать хорошим дополнением при уходе за волосами, и их не стоит игнорировать.

Лечебные бальзамы и кондиционеры придадут блеск вашим волосам. При этом если кондиционеры могут только предохранить волосы от повреждения, то бальзамы, заполняя уже имеющиеся повреждения, как бы ремонтируют их. Кондиционеры употребляют после каждого мытья головы, бальзамы – как средство улучшения структуры волос – раза в 2-4 реже.

Самое простое из таких средств – шампунь и кондиционер в одном флаконе. Это то, что нужно, если волосы здоровы, не окрашены, не осветлены и у вас нет химической завивки.

Вещества этого комбинированного средства подобраны так, что волосы сразу становятся и чистыми и блестящими, их легко расчесать.

Волосы, нуждающиеся в лечении или специальном уходе, требуют использования бальзамов и кондиционеров отдельно друг от друга.

*Кондиционеры* улучшают сухой и «утомленный» волос. Они наносятся на волосы после каждого мытья головы.

Обратите внимание: на волосы, а не на кожу головы!

Будет достаточно, если несколько капель кондиционера вы разотрете между пальцами и проведете ими по волосам.

Нанося кондиционер на волосы, вы можете слегка помассировать кожу головы.

Большинство кондиционеров действуют уже через минуту

*Бальзамы.* Если вы хотите иметь не только красивые и блестящие волосы, но и оздоровить кожу головы, следует регулярно пользоваться бальзамами.

Обратите внимание: вам нужен нелюбой бальзам, а только такой, который соответствует состоянию ваших волос и кожи головы. Было бы неверно, имея тонкий мягкий волос употреблять бальзам для жестких волос. Поскольку бальзам содержит связующие вещества, он лишь сверх меры отяготит волосы. Специальный же бальзам для тонких волос придаст им блеск, сделает их эластичными и пушистыми.

Пользуясь бальзамом, вы должны учитывать, что нуждается в лечении – волосы или кожа головы.

*На волосы (но не на кожу!) наносятся те бальзамы, которые предназначены для «утомленных», мягких и сухих волос.*

*Прямо на кожу наносят бальзамы для жирных волос, а также те, которые помогают от перхоти.*

*Используя бальзамы, полезно повязать полиэтиленовую косынку: тепло усилит действие бальзама.*

*Влажные волосы, прежде чем наносить на них кондиционер или бальзам, обязательно расчешите.*

## **12. Уход за здоровыми волосами**

Красивые волосы – всегда чистые и блестящие.

Волосы требуют постоянного тщательного ухода. Чтобы разработать методы повседневного ухода за волосами, надо сначала определить, к какому типу они относятся: сухие они, жирные или нормальные. Подвергались ли они окраске, осветлению, завивке, выпрямлению – эти факторы также важны. Фактура волос, толщина и курчавость для повседневного ухода за волосами значения почти не имеют.

### **12.1 Расчесывание**

Волосы нуждаются в ежедневном расчесывании. Во время причесывания вы удаляете с них пыль и грязь, вентилируете кожу головы, избавляетесь от частичек перхоти, вычесываете отмершие волосы. Кроме того, прикосновениями щетки или гребня вы стимулируете кровообращение и работу сальных желез, распределяете по всей длине волос выделяемый ими естественный жир.

Еще лучше расчесывать волосы два раза в день – утром и вечером, затратив на это 3-5 минут или больше. При повышенной сальности рекомендуется употреблять чистый гребень со слоем ваты у оснований зубьев.

Если волосы густые и длинные, лучше пользоваться гребнем, если короткие – рекомендуется расчесывать их щеткой. Некоторые советуют сначала расчесывать волосы гребнем, а потом тщательно массировать щеткой, или наоборот – по желанию.

Лучше всего щетки из натуральной щетины. Если щетка нейлоновая, проверьте, как заканчиваются щетинки – они обязательно должны быть закруглены, иначе будут царапать кожу головы. Щетка всегда должна быть безусловно чистой, иначе вы будете пачкать свои волосы.

Чтобы вымыть щетку, погрузите ее ненадолго в слабый раствор нашатырного спирта, затем прополощите в теплой мыльной воде и положите сушиться щетиной вверх.

Женские волосы лучше реагируют на мягкий, ласковый уход, чем на стремительную атаку. Когда вы расчесываете голову, помните об этом. Будьте терпеливы, не делайте резких движений, рывков. Не торопитесь, уход за волосами должен приносить удовольствие.

При каждом расчесывании на щетке останется некоторое количество волос – их может быть от сорока до ста, но не пугайтесь, это вполне естественно.

Волосы следует расчесывать от корней к концам. При этом можно стоять или сидеть, наклонив голову вперед и вниз, так чтоб волосы свисали перед вашим лицом.

Начните расчесывать волосы щеткой с основания шеи, так, чтобы щетка доходила сквозь пряди до кожи головы. Но не скребла ее. Если волосы очень длинные, надо туго обхватить их вблизи головы, тогда вам не будет больно. Делайте длинные приподнимающие движения от корней к концам волос. Если волосы перепутаны, разделите их на пряди и обрабатывайте одну за другой, продвигаясь от затылка ко лбу. Следите за тем, чтобы щетка или гребенка скользили по волосам, не вытягивая их. Встаньте, откиньте голову назад, и теперь, когда волосы улеглись, пригладьте их снова щеткой. Если вы не собираетесь мыть голову, то можете положить на щетку кусочек шелка, чтобы отполировать поверхность волос, - это придаст им дополнительный блеск.

## 12.2 Мытье головы

Голову моют не только с гигиеническими целями. Мытье волос необходимо при влажной завивке, окраске, осветлении волос, а также при выполнении сложных процедур по уходу за волосами.

Для нормальных и сухих волос достаточно одного мытья в неделю, но в городских условиях лучше мыть голову раз в пять дней.

Жирные волосы обычно приходится мыть каждые два или три дня.

Главное правило: мыть голову, как только вам показалось, что волосы выглядят грязными.

Мыть голову следует не слишком долго, шампунь использовать понемногу. Тогда на волосах сохраняются остатки естественного защитного жирового слоя, а также не удаляются естественные жиры и кожные выделения, которые обладают противогрибковыми и антисептическими свойствами, - они предохраняют волосы и кожу головы от заболеваний.

Вот примерная схема правильного мытья головы:

1. Тщательно расчешите голову мягкой щеткой, чтобы удалить отмершие волосы и частицы кожи.

2. Массируйте кожу головы легкими, как бы промешивающими движениями. Делайте это не ногтями, а подушечками пальцев, что поможет освободиться еще от некоторого количества отмерших частичек кожи.

3. Смочите кожу большим количеством воды – лучше всего пользоваться душем. Возьмите немного шампуня – около чайной ложки – распределите его по всей поверхности головы, чтобы все волосы были покрыты мягкой пеной. Смойте пену теплой водой. Если потребуется, снова используйте шампунь, но это не должно стать правилом. Дважды следует мыть только очень грязные волосы.

4. Прополощите волосы, пока они не станут скрипеть.

5. Промокните волосы мягким полотенцем – при этом уходит большая часть влаги. Не трите волосы, просто прижимайте сухую ткань.

6. Расчешите волосы гребнем для укладки или просушки. Нельзя расчесывать мокрые волосы щеткой.

Мыть волосы надо не самим шампунем, а пеной. Нельзя сильно разминать волосы, от этого они спутываются.

**Помните:** обильное использование шампуня может нанести вред волосам, так как он будет стимулировать сальные железы к большей активности.

После равномерной пропитки волос раствором шампуня кожу головы массируют полукруглыми движениями рук. Массаж выполняется в направлении ото лба и висков к тылу головы и к шее.

**Выбор шампуня.** Хороший шампунь должен образовывать обильную пену, хорошо промывать волосы, не обезжиривая их до конца, не вызывать раздражения кожи и слизистых оболочек. После мытья волосы должны легко расчесываться, а после высыхания не образовывать электростатических разрядов. Кроме того, шампуни должны придавать волосам и коже легкий приятный запах и сохранять свои свойства долгое время.

В составе шампуня самое главное – это вещество, обладающее свойствами промывать и очищать волосы. Прежде мылящие вещества изготовлялись из животных жиров. В наши дни используют синтетические поверхностно активные вещества – сродни тем, которые действуют в стиральных порошках.

Шампунь должен быть вязким, чтобы не проливаться, как вода, а медленно обволакивать волосы. Вязкость не должна меняться в зависимости от температуры.

Лечебные качества придают шампуню экстракты из таких растений, как мать-и-мачеха, ромашка, крапива, береза и др. они угнетающе воздействуют на сальные железы, волосы от них становятся мягкими и пушистыми. В шампуни добавляют и витамины – комплекс В, инозит и др.

Во всем мире в лечебных и косметических препаратах все более широкое применение получают лекарства естественного мира, в первую очередь – целебные растения. Более пятидесяти из них применяются в косметике волос. Растительные соки, оказывающие полезное действие на рост волос, добываются из многих дикорастущих растений, а также из хорошо известных плодов и зелени: лимонов, апельсинов, бананов, моркови, сельдерея, шпината и т.д. их благоприятное действие основано на содержании в них комплекса витаминов, различных сахаров, пектинов, слизистых веществ, белков, аминокислот, жиров, хлорофилла и химических микроэлементов, находящихся в связи с органическими веществами. Растительные экстракты успешно используют как стимуляторы роста, бактерицидные и противовоспалительные средства в составе мазей, лосьонов, шампуней и т.д. вот лишь некоторые из дикорастущих растений, целительное воздействие которых на волосы подтверждается научными исследованиями:

- аир болотный (корневища);
- арника горная (соцветия);
- белокопытник гибридный (побеги с цветами);
- береза белая (кора, листья, почки, сок);
- василек синий (цветочные корзинки);
- грецкий орех (зеленая кожура, незрелые плоды);
- дуб (кора);
- верба (кора);
- крапива (листья);
- лопух (корни, листья);
- лук репчатый (шелуха);
- малина (листья);
- мать-и-мачеха (листья, цветы);
- настурция (цветы);
- пихта сибирская (почки, хвоя);
- полынь горькая (цветущие верхушки);
- ромашка аптечная (цветы, листья, плоды);
- сосна лесная (почки, хвоя);
- тысячелистник (трава, цветки);
- фиалка трехцветная (трава);
- хвощ полевой (трава);
- хмель обыкновенный (шишки).

Для каждого типа волос – сухих, нормальных, жирных – нужно подбирать свои шампуни; как правило, на этикетках указано, для каких волос они предназначены.

Выпускаются шампуни для окрашенных и для обесцвеченных волос – они составлены с таким расчетом, чтобы искусственные красители, менее стойкие. Чем естественный пигмент волос не поменяли цвет в процессе мытья головы.

Прежде чем приобрести шампунь, внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Для какого типа волос он предназначен – для сухих, нормальных или жирных? Обогащен ли он питательными веществами, и какими именно? Есть ли указания на его лекарственное воздействие? Не может ли он вызвать аллергическую реакцию? Основан ли он на естественных или на синтетических компонентах?

Исследования показали, что белковые молекулы из лечебного шампуня могут проникать в стержень волоса и подпитывать его. Другие молекулы образуют на поверхности волоса защитную пленку, которая держится до следующего мытья головы.

Волосы, покрытые такой пленкой, становятся послушнее, они лучше блестят и выглядят более пышными.

На многих продуктах для ухода за волосами указывается число рН (pH-аш). Значение этого числа указывает на баланс между кислотой и щелочной реакцией. В волосах всегда содержится немного влаги из атмосферы, от дыхания и т.д., и они имеют слегка кислую реакцию. Однако некоторые процедуры с волосами, включая окраску и химическую завивку, придают волосам щелочную реакцию. В этом случае волосы теряют упругость, становятся ломкими и секутся. Поэтому значение рН в шампуне, ополаскивателе, бальзаме, кондиционере, которыми вы будете пользоваться, весьма важно, особенно если естественный кислотно-щелочной баланс был нарушен. Если значение рН выражается числом от 5 до 7, он обозначает кислотную реакцию, 7 – нейтральную, от 7 до 14 – щелочную. Большинство шампуней имеет рН равным от 6 до 8.

Чтобы найти подходящий шампунь, приходится экспериментировать. Обращайте внимание не только на то, хорошо или плохо он промывает ваши волосы, но и на то, как лежат они, послушны ли, не раздражена ли кожа головы.

Большое значение имеет и качество воды.

Мытье жесткой водой не только не очищает, но и портит волосы. Растворенные в ней соли кальция, магния, и др. вступают в химическую реакцию с мылом и кожным салом, образуя при этом нерастворимый осадок, покрывающий волосы серовато-белым липким налетом. Волосы склеиваются, а по высыхании становятся жесткими, сухими и легко обламываются.

Чтобы смягчить жесткую воду, ее приходится долго – около часа – кипятить, при этом соли выпадают в осадок. Можно вместо этого добавить в воду 0,5 чайной ложки пищевой соды или 1 чайную ложку буры на 1 литр воды. Признак жесткой воды – обычное мыло в ней плохо мылится.

Тепло и массаж при мытье головы способствует усилению кровообращения, улучшает обмен веществ, тонизирует нервную систему. Полезно как следует нагреть большое махровое полотенце и походить в такой «чалме». Летом хорошо сушить волосы на свежем воздухе, на солнце. Избегайте быстрой сушки волос сухим жаром (у печки) и даже феном. Волосы легко пересушиваются, делаются хрупкими, секутся.

Волосы гигроскопичны, они хорошо впитывают влагу и медленно отдают ее, поэтому не следует расчесывать волосы, особенно длинные, пока они еще мокрые; они будут легко обрываться на гребне.

Избавьтесь от вредной привычки мыть голову на ночь и ложиться в постель с мокрыми волосами. Во-первых, вы рискуете простудиться, во-вторых, это очень вредно для волос.

### **Рецепты домашних шампуней**

#### ***Простой мыльный шампунь***

Для тонких, мягких волос нет ничего лучше мыльного шампуня. Возьмите дорогое мыло и растворите сто граммов в 0,5 литра теплой воды. Для этого мыло придется нарезать мелкими кусочками или нагреть на терке. Тщательно перемешайте. Может потребоваться день-два, чтобы оно полностью растворилось в воде. Используйте его небольшими порциями.

#### ***Домашний шампунь***

1 столовая ложка мелко измельченного мыла смешивается с 1 чайной ложкой буры и заваривается 1 стаканом горячей воды или горячим профильтрованным раствором ромашки (30 г ромашки на полтора стакана воды).

### ***Шампунь из трав***

Крепкий раствор лечебных трав – таких, как розмарин или тимьян, - смешайте с обыкновенным шампунем.

### ***Яичный желток***

Смешайте два яичных желтка с чашкой теплой воды. Вмассируйте смесь в волосы и кожу головы в течение 5 минут. Затем оставьте еще на десять минут, обернув голову полотенцем. Прополощите волосы – больше вам ничего не нужно до следующего мытья головы.

### ***Яичный шампунь на коньяке***

2 яичных желтка, 100 г коньяка или бредни, 100 г теплой воды. Вмассируйте в волосы, оставьте впитываться на 10 минут, прополощите.

### ***Шампунь из ромашки и яиц***

Сделайте крепкий настой цветков аптечной ромашки. Для жирных и нормальных волос добавьте взбитый белок, для сухих – взбитый желток. Этот рецепт пригоден только для светлых волос. Для темных волос используйте тот же состав, но вместо ромашки добавьте настой розмарина или шалфея.

### ***Шампунь для жирных волос***

Разбейте 4 яйца, Вмассируйте в волосы и кожу головы. Оставьте на 15 минут. Смойте водой. Затем прополощите волосы смесью: полчашки рома и полчашки разовой воды.

### ***Сухой шампунь***

Использовать сухой шампунь удобно, если нет времени или условий для мытья головы. Сухой шампунь выпускается в виде пудры. Его нельзя употреблять в большом количестве. Высыпьте чуть-чуть на волосы, мягко втирайте шампунь в прическу, затем вычешите его щеткой, проводя от корней волос к концам. Вся процедура займет минут пять.

Если обернуть щетку очень тонкой тканью, она соберет грязь и пыль с волос. Сухой шампунь особо рекомендуется для жирных волос – он удаляет жир, не раздражая сальных желез на голове.

В качестве натурального сухого шампуня можно использовать фиалковый корень.

Измельчите его в порошок, рассыпьте небольшое количество по волосам, затем расчесывайте волосы щеткой в течение 5 минут.

## ***12.3 Полоскание***

Если волосы как следует не ополоснуты, можно считать, что они и не вымыты. Тщательное полоскание необходимо после употребления любого шампуня. Полощите волосы дважды, трижды, пока последняя частичка мыла не будет смыта прочь. Малейший остаток мыла – и ваши волосы будут выглядеть тусклыми и липкими, и к ним тут же прилипнет грязь. Запомните, что заканчивать полоскание надо холодной водой, причем настолько холодной, как вы только сможете выдержать. Этим вы закрываете порч и препятствуете выделению кожного сала. Особенно важно это для тех, у кого обычно жирные волосы.

Брюнетки могут добавить к последней воде для полоскания 1 столовую ложку уксуса на 1 л воды (особенно рекомендуется тем, кто использует для мытья головы мыло, а не



шампунь). Блондинкам вместо этого рекомендуется добавить немного лимонного сока (сок половинки лимона на 1 л воды). Таким образом восстанавливается естественная слабокислая среда на коже головы и удаляются последние остатки мыла.

### Рецепты для полоскания

**Для смягчения волос:** 5 мл глицерина, 15 мл лимонного сока, 90 мл кипяченой воды и 15 мл одеколора.

**Чтобы добавить волосам блеск,** варите в воде корень петрушки в течение 20 минут, отожмите, процедите, используйте для полоскания.

**Чтобы блестели темные волосы,** две столовые ложки розмарина залейте 0,5 л воды, тщательно перемешайте, оставьте на полчаса. Процедите, добавьте в воду для полоскания.

**Чтобы оживить натуральный цвет волос,** пригоршню листьев крапивы залейте 0,5 литров воды, нагрейте на медленном огне, пока крапива не станет совсем мягкой. Отожмите, добавьте к полосканию. Этот состав также придает волосам пышность.

**Чтобы темно-русые волосы стали светлее,** чашку сухих цветков аптечной ромашки нагревайте на медленном огне в 0,5 л воды в течение 30 минут, процедите, используйте для полоскания. Когда жидкость стечет с волос, можете ее снова использовать несколько раз.

**Чтобы осветлить волосы,** 5 столовых ложек мелко размолотого корня ревеня залить литром воды, держать на медленном огне 30 минут, настаивать несколько часов, процедить, прополоскать волосы несколько раз.

**Более сложный рецепт, придающий волосам блеск и мягкость:** 2 столовые ложки розмарина (для темных волос) или ромашки (для светлых) залить 0,5 литра кипятка, настаивать полчаса. Процедить, добавить 100 г миндального масла и 20 капель лавандовой эссенции.

Существует также много рецептов ополаскивателей, содержащих натуральные масла. Они действуют на волосы, придавая им шелковистость и мягкость. Такие волосы легко расчесываются, на них не образуются узелки и закруты, концы волос не секутся. Волосы лучше блестят, на них не появляется статическое электричество. Но не следует увеличивать добавку таких масел, не то волосы станут слишком скользкими и жирными.

## 12.4 Массаж головы

Массаж – один из древнейших способов лечебного воздействия.

Разминая кожу и подкожные ткани, мы улучшаем работу кожи, подкожных потовых и сальных желез, кровеносных сосудов, мышц, активизируем окончания нервов, повышаем тонус всего организма.

Массаж волосистой части головы помогает улучшить состояние волос, избавиться от перхоти, усилить рост волос. Но не только. Вы, наверное, знаете про акупунктурные точки – особые чувствительные точки, расположенные по поверхности тела и связанные с внутренними органами, - на них специалисты воздействуют иглоукалыванием или специальным точечным массажем. Многие из этих точек расположены на волосистой части головы. Делая общий массаж, мы, может быть, даже не замечая того, активизируем эти точки и через них стимулируем работу внутренних органов. Массаж головы оказывает также общеукрепляющее, стимулирующее воздействие на весь организм: снимает усталость, головную боль, снижает давление.

Как уже говорилось, массирующее воздействие оказывает и расчесывание волос. Вы массируете голову и во время мытья.

Рекомендуется перед мытьем головы делать самомассаж.

При массаже надо помнить, что кожа на волосистой части головы весьма толстая, она пронизана большим количеством сальных желез. Под кожей расположен слой сухожилий, покрывающих голову в виде шлема. Спереди сухожильный шлем идет вверх подо лбом от надбровных дуг, сзади прикреплен к затылочной кости. На лбу расположена лобная мышца, на затылке – затылочная. Эти плоские мышцы сдвигают кожу головы вперед и назад.

Нужно не растирать поверхностно кожу, а придавливать ее к кости и только после этого сдвигать круговыми или прямыми движениями, словно прощупывая, разминая и растирая, все время ощущая кость.

Массаж начинается с легких, поглаживающих движений – кожу головы надо словно бы прогреть, промять. Постепенно воздействие пальцев усиливается, а в конце массажа снова ослабевает, заканчиваясь легкими, нежными прикосновениями. Первые сеансы массажа должны быть более короткими, а воздействие более легким – так организм будет постепенно привыкать к этой процедуре. Большое значение при массаже имеет ритмичность – клиент, подчиняясь ритму массажиста, как бы уже заранее ожидает следующего движения, поэтому чувствует себя удобно, расслаблено. Нельзя начинать массаж очень энергично и обрывать его внезапно. После массажа необходим отдых в течение 10 – 15 минут ( даже в том случае, если вы собираетесь перейти к мытью головы). Не рекомендуется массировать голову чаще, чем два раза в неделю.

Главное правило – массировать голову в направлении роста волос. В противном случае под воздействием массажа усилится выпадение волос. Кроме того, в этом случае вы будете надавливать на сальные железы, не опорожняя их, а как бы закупоривая, железы от этого станут растягиваться, что приведет к ухудшению питания волос и воспалению кожи головы.

При правильном проведении массажа волосы не должны спутываться, выдергиваться. Клиент в этом случае не будет жаловаться на боль во время процедуры и жжение после нее.

Для массажа головы удобно усадите клиента, освободите его шею от одежды, покройте платье накидкой или полотенцем, чтобы на него падали волосы и перхоть.

Руки ваши должны быть совершенно чистыми. Если у клиента сухая кожа, смажьте их жирным кремом. Если жирная – посыпьте их тальком.

Первым делом надо промассировать лоб и границы волосяного покрова.

После этого прodelьваются следующие операции.

1. Концами больших и указательных пальцев зацепиваем в складку всю толщу тканей в области надбровных дуг. Эти движения повторяем по всей длине надбровных дуг от переносицы к вискам. Сжатие тканей должно быть везде одинаковой силы.

2. Сжав вместе концы больших, указательных и средних пальцев, помещаем их на виски возле границы волосяного покрова. Теперь делаем круговые надавливающие движения, как бы рисуя спирали по краю волос от висков к ушам, над ушами и дальше назад и вниз. Там прощупываются выпуклые косточки – так называемые сосцевидные отростки черепа.

3. Прижимаем по четыре пальца (кроме больших) к надбровным дугам и ведем их вверх по лбу к передней границе волосяного покрова.

4. Внутренней поверхностью пальцев производим давящее поглаживание лба снизу вверх, от бровей к волосам.

После этого можно переходить к массажу волосистой части головы. Для этого волосы расчесывают вниз от макушки.

5. Волосы разделяем на две пряди вниз от макушки. По образовавшимся проборам делаем круговые разминания. Кончиками одного или двух пальцев руки как бы сдавливаем и выжимаем кожу, делая при этом и круговые движения (рисуем спирали). Движемся от макушки к границе волос, сверху вниз. Затем разминание проводим по

следующему пробору, в двух-трех сантиметрах от первого. Так обрабатываем всю кожу головы.

6. Теперь также по проборам поводим продольное разминание – кончиками согнутых четырех пальцев смещаем волосяной покров вдоль каждого пробора вперед и назад, постепенно продвигаясь вниз от макушки. Пальцы не скользят, они плотно прижаты к коже и сдвигают ее и лежание под ней ткани.

7. Кисть правой руки кладем на темя, левой – на затылок параллельно друг другу.левой рукой поддерживаем голову, а правой делаем круговые разминающие движения (диаметр круга – около 10 см). постепенно руки передвигаются по всей голове.

8. Плотно кладем ладони на голову. Пальцы растопырены и почти соприкасаются. Прижимая ладони и пальцы к голове, толкаем руки навстречу друг другу, сдвигая кожу одновременно в противоположных направлениях. Перемещаясь вокруг клиента, проделываем это движение по всей поверхности головы.

9. Правой рукой плотно обхватываем теменную, а левой затылочную части головы, производим сходящиеся и расходящиеся движения рук, сдвигая кожу. Так же повторяем по всей поверхности головы.

На этом массаж волосистой части головы заканчивается, и нам осталось только промассировать шею.

10. Кисти обеих рук накладываем сзади на заднюю боковую поверхности шеи так, чтобы большие пальцы помещались по краю волосяного покрова, а остальные – ниже их. Кисть должна прилегать к коже, но не давить. Легкими скользящими движениями производим поглаживание сверху вниз – не более двух-трех раз. **Будьте осторожны! Энергичное поглаживание может привести к оттоку крови от головы и даже вызвать обморок.**

11. Большие пальцы обеих рук накладываем на шею в области седьмого шейного позвонка (внизу шеи). Концами этих пальцев делаем круговые движения снизу вверх, вдоль позвоночника, отступая на 1 – 2 см от средней линии.

На этом сеанс массажа заканчивается.

Каждое движение делается по 2 – 5 раз. Весь массаж должен занять 10 – 15 минут. Для начала желательно попробовать весь комплекс на себе – вы быстро поймете, как правильно делать то или иное движение.

Можно массировать голову и по упрощенной схеме.

Наклоните голову вперед, ладонями обхватите ее с боков. Делайте подушечками пальцев по 10 – 20 кругообразных движений на одном месте, сдвигая кожу. Потом переносите пальцы на новое место, пока не будет промассирована вся кожа головы. Завершают массаж легкими поглаживающими движениями.

### ***12.5 Втирание в волосы питательных составов***

Втирание питательных составов очень полезно для волос. Волосы и кожа головы получают целебные вещества, в которых они так нуждались. Для втирания используются как средства заводского изготовления, так и многочисленные домашние средства.

Заводские средства могут иметь разные названия – бальзамы, кондиционеры, лечебные шампуни, гели, эмульсии, маски, кремы для волос. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Некоторые из них используются перед мытьем головы, – другие после (это относится и к домашним средствам).

Как бы не назывался состав, суть его действия должна быть одна – он питает и лечит ваши волосы.

Если появились признаки сухости, ломкости, если волосы секутся или спутываются в узелки, вам нужно немедленно проделать эту процедуру. Вскоре после перманента, осветления, окраски, завивки волос вам следует провести лечебное втирание, с целью

вернуть волосы к их нормальному состоянию, чтобы они снова стали послушными и пышными.

Питательные составы бывают двух типов: быстрого и глубокого действия.

Быстродействующий состав – это, как правило, обогащенный белками жидкий состав, который втирается в свежемытые волосы. Он смягчает их, придает упругость и пышность. Один из таких составов вскоре следует смыть, другие остаются на волосах, образуя защитное покрытие.

Составы глубокого действия в основе своей имеют жиры и масла. Их втирают в волосы и оставляют на срок от 10 до 30 минут, чтобы целебные ингредиенты проникли в глубь стержней волос, которые недавно были подвергнуты какому-нибудь вредному воздействию, - например, их пытались покрасить, но неверно выбрали краситель или режим его нанесения.

Если волосы оказались в тяжелом состоянии, такое втирание надо повторять еженедельно до тех пор, пока положение не выправится. Обычно же достаточно одной процедуры в три-четыре недели, чтобы поддерживать волосы в наилучшем виде.

Процедура втирания несложна. Вы разделяете волосы на прядки вниз от макушки и ватным тампоном втираете в проборы лечебную жидкость. Иногда это проще делать кончиками пальцев. При этом не только жидкость втирается в кожу головы и волосы, но и производится легкий массаж. В результате усиливается приток крови к корням волос и улучшается их питание. Излишки жидкости можно удалить, протирая волосы сухим полотенцем или растирая их между ладонями, пока они не станут мягкими и блестящими.

Вот несколько рецептов для таких лечебных втираний.

#### Рецепты питательных составов

**Горячее оливковое масло.** Нагрейте две столовые ложки оливкового масла, мягко вмассируйте в кожу головы, не пропуская ни одного участка. Смочите полотенце горячей водой, отожмите и накрутите на голову в виде чалмы. Когда оно остынет, снова смочите его горячей водой. Повторяйте так два-три раза, чтобы масло полностью впиталось в кожу и волосы. Затем промойте голову и прополощите хорошенько волосы. Помогает при ломких, сухих волосах.

**Касторовое масло.** Нагрейте 100 г касторового масла, вмассируйте в кожу головы и волосы. Осторожно расчешите волосы гребнем. Оберните голову горячим влажным полотенцем – настолько горячим, как только сможете выдержать. Подержите полчаса, затем вымойте голову. Помогает при тонких, хрупких волосах.

**Оливковое масло и мед.** Тщательно перемешайте 100 г масла зеленых оливок и 200 г жидкого меда. Оставьте жидкость на день-два. Вмассируйте в кожу головы и волосы, прочешите голову гребнем, но будьте осторожны, чтобы зубья не царапали кожу головы. Покройте волосы пластиковым пакетом, плотно укрепив его на волосах, чтобы тепло головы помогало впитываться составу. Подержите так полчаса. Затем вымойте голову и тщательно прополощите. Придает блеск темным волосам.

**Белковый состав.** Взбейте два яйца и, продолжая взбивать, влейте в них столовую ложку оливкового масла, столовую ложку глицерина и столовую ложку яблочного уксуса. Втирайте в волосы после мытья головы и прополаскивания. Оставьте на 15-30 минут. Прополощите. Рекомендуются для восстановления волос всех типов.

**Состав с уксусом.** Смешайте 1 яйцо, 1 столовую ложку уксуса, 2 столовых ложки растительного масла и сразу же втирайте в волосы. Промассируйте голову и прочешите гребнем. Оставьте на 15 минут. Вымойте и тщательно прополощите. Помогает от перхоти, от сухости волос.

### 13. Уход за поврежденными и больными волосами

Если за волосами следить, они всегда будут в хорошем состоянии. По природе своей волосы эластичны и послушны. Эластичны – значит, они могут вытягиваться и завиваться, не ломаясь. Послушны – значит, им можно временно или постоянно придавать нужную форму. Однако время от времени с волосами возникают проблемы.

Как все части человеческого организма, волосы подвержены процессам старения. Порой они болят – более или менее тяжело. На протяжении многих поколений люди учились бороться с недугами. В том числе и с недугами волос. Одни заболевания волос (например, себорея) довольно легко излечиваются. Другие (например, облысение) так и не поддаются усилиям медиков.

Чтобы ваши волосы всегда были здоровы, нужно соблюдать несколько очень простых правил.

**1. Старайтесь вести здоровый образ жизни.** Волосы – часть целостного человеческого организма, индикатор его состояния. Понижение жизненного тонуса, внутренние недомогания сразу же сказываются на состоянии волос – они становятся редкими, хрупкими, непослушными. Ухудшается их питание, кровоснабжение. Организм словно бы концентрируется на главном – на борьбе с недугом и отказывается от второстепенного – питания волос.

**2. Тщательно соблюдайте правила личной гигиены.** Есть целый ряд заболеваний, которые разносят бактерии и болезнетворные грибки: эти заболевания могут передаваться, если вы пользуетесь чужими расческами и щетками. Некоторые медики даже считают, что обыкновенная себорея тоже может быть заразной. Щетки, расчески, заколки должны быть вашими, и только вашими.

**3. Выполняйте все требования по уходу за волосами:** регулярно расчесывайте, массируйте, мойте голову, время от времени делайте питательные втирания. Этим вы улучшите внешний вид волос и сохраните их на долгие годы. Тщательно ухоженные волосы не поддадутся никаким напастям.

**4. Будьте осторожны при обращении с волосами.** Поищите причины недуга в недавних парикмахерских процедурах: может быть, вы не совсем удачно отбелили, окрасили, завили волосы? Может быть, волосы слишком туго схвачены заколками и шпильками? Может быть, у вас слишком сложная прическа и волосы не успевают отдохнуть за ночь? Подумайте, не пожалеть ли вам свои волосы, не перейти (хотя бы на время) к более естественному облику?

**5. Внимательно следите за состоянием своих волос.** Каждый день за утренним туалетом присматривайтесь к состоянию вашей прически: не появилась ли перхоть, не редеют и не секутся ли волосы, не появился ли зуд на коже головы?

**6. При появлении тревожных симптомов сразу принимайте меры.**

7. Если в течение двух-трех недель ваше домашнее лечение не принесло результатов, обратитесь за помощью в косметический салон или в поликлинику.

#### 13.1 Факторы, влияющие на кожу и волосы головы

На волосы оказывают воздействие климатические факторы: жара, влажность, ветер, холод, солнечный свет, вода, - а также центральное отопление, кондиционированный воздух, загрязненность атмосферы.

**Загрязнение воздуха.** Частицы сажи и грязи оседают на волосах, особенно на жирных и на обрызганных фиксирующим аэрозолем. Волосы быстро становятся грязными. Есть данные, что такое загрязнение может повлиять на цвет волос, если они до этого обесцвечивались или окрашивались.

**Солнце.** Немного солнца полезно для волос, но солнце в больших количествах может стать их злейшим врагом: высушивает волосы, они от него становятся ломкими и секутся. Естественная окраска волос от солнца выгорает, становится светлее. Но особенно сильно меняется цвет обесцвеченных или окрашенных волос: они становятся тусклыми и приобретают медные и бронзовые оттенки. Если вам приходится много бывать на солнце, старайтесь носить шляпу или платок. Не забывайте втирать в волосы кондиционер. Волосы постепенно привыкают к воздействию волнца, поэтому женщины с юга, попадая в северные края, часто замечают, что их волосы приходят в плохое состояние, - то же бывает и с северянками на юге.

**Жара** добавляет хлопот с волосами. Если волосы были сухими, они станут еще суше, если жирными – еще жирнее. Из-за того что кожа потеет, волосы быстрее пачкаются, грязь и влага становится заметнее. Если у вас нормальные волосы, хотя бы раз в месяц проводите лечебное втирание. При сухих волосах втирайте лечебный состав после каждого мытья головы. Жирные волосы следует мыть чаще, чем обычно, и тоже не забывать о лечебных втираниях.

**Влажность** заставляет вьющиеся волосы скручиваться еще сильнее, а прямые волосы лежат прямо и не поддаются укладке. Вообще состояние прически быстро ухудшается. Выбирайте простые фасоны причесок, используйте аэрозоли и жидкости для укладки волос.

**Вода.** Дождевая вода безвредна, если не было случаев загрязнения атмосферы. Но морская вода и хлорированная вода в бассейнах могут нанести вред вашим волосам. Хлор сушит и обесцвечивает волосы, особенно крашенные. Следует пользоваться купальной шапочкой и после посещения бассейна промывать волосы, добавляя при этом быстродействующий кондиционер или ополаскиватель. Примерно так же действует и соленая вода, особенно в сочетании с ярким солнечным светом. Каждый раз после купания в море ополаскивайте волосы пресной водой и опять-таки добавляйте быстродействующий кондиционер, если волосы у вас сухие или подвергались химическому воздействию.

**Органические недомогания.** Как было сказано, волосы – это верный индикатор здоровья организма. Во время болезни рост волос замедляется, срок их жизни укорачивается, а количество фолликулов, пребывающих в состоянии покоя, увеличивается. Все это, а также то, что голова больного целыми днями прикована к подушке, ведет к усиленному выпадению волос. Волосы становятся более тонкими, ломкими, теряют блеск. Однако надо помнить, что это – временные явления и после выздоровления волосы вернуться в нормальное состояние. Во время болезни постарайтесь по возможности следить за волосами – хотя бы расчесывайте их, не давая спутаться. Если впереди долгий период борьбы с недугом, подумайте, не постричься ли вам накоротко.

## **13.2 Болезни волос**

### **Перхоть**

Самое распространенное заболевание кожи головы. Белые чешуйки, которые образуются возле корней волос, - это кусочки омертвевшей ткани от кожи головы. Перхоть – показатель того, что с вашими волосами не все в порядке. Если ее вовремя заметить, справиться с ней можно домашними средствами.

Замочите 200 граммов черного хлеба в 0,5 литра кипятка и, когда остынет, вымойте этим составом голову, прополощите, после сушки тщательно расчешите. Часто этого бывает достаточно, чтобы перхоть исчезла.

Однако если раздражение кожи зашло далеко (иначе говоря, если у вас началась себорея), придется обращаться к врачу. Сильное расчесывание головы щеткой или гребнем может только ухудшить дело – полуотставшие частицы кожи будут удалены, открыв раздраженные участки воздействию бактерий.

Причин появления перхоти много. Это могут быть недостаток свежего воздуха или редкий уход за волосами, когда голову не расчесывают регулярно. Могут влиять утомление, эмоциональная подавленность, плохое питание и даже климат – перхоть чаще встречается у северян, нежели у жителей теплых краев. Медики также видят причину в гормональном дисбалансе и предполагают воздействие наследственных факторов. Поэтому перечню вы сами без труда догадаетесь, что точная причина появления перхоти пока не известна никому.

Если у вас появилась перхоть, первое, что нужно сделать, - это начать следить за своей диетой. Вероятно вы употребляете слишком много сахара и крахмала, а это ведет к избыточной кислотности в организме, что вызывает кожную сыпь. А если в вашей пище слишком много жиров, это может стимулировать работу жировых желез и еще более ухудшить положение дел. Постарайтесь ввести в рацион нежирное мясо, овощи, салаты, свежие фрукты.

Необходимо следить за чистотой головы. Голову следует почаще мыть специальными шампунями. Самый простой и надежный способ лечения – это добавить 1 часть яблочного сока к 3 частям воды и втирать эту смесь в кожу головы 2 – 3 раза в неделю.

### **Себорея**

Себорея – весьма неприятный недуг, вызванный нарушением деятельности сальных желез. Если железы угнетены, не выделяют жир, кожа становится сухой – тогда мы говорим о сухой себорее. Кожа покрывается розовыми пятнами, шелушится белыми чешуйками. Перхоть застревает в волосах, обильно сыплется на плечи, волосы будто припудрены. Если, наоборот, железы работают чересчур активно, кожа покрывается слоем кожного сала, волосы выглядят жирными, будто политы маслом, они блестят и лоснятся. Кожа под волосами покрыта белой или желтоватой коркой – это слипшаяся от жира перхоть, омертвевшие чешуйки кожи. Они оседают на гребне при расчесывании.

Часто себорея появляется в подростковом возрасте, в период полового созревания, и добавляет мальчишке или девчонке еще одну заботу к многочисленным проблемам этой трудной поры. Себорея обычно начинается на лице, а уж затем переходит на волосистую часть головы и, реже, распространяется по телу. Нередко бывает, что при жирной коже лица кожа головы поражена сухой себореей и наоборот.

Себорея может держаться в течение многих лет, а может исчезнуть при повзрослении. В дальнейшем она иногда снова появляется под воздействием отрицательных факторов. Когда себорея возникает зимой, тогда считается, что ее вызвало отсутствие свежего воздуха. Если она возникает летом, то медики объясняют, что это от жары. Или от плохого питания. Или от расстройства желез внутренней секреции. Или от запоров. Или от болезни печени. Или от слишком частого мытья головы. Или от злоупотребления окраской, химической завивкой. Или от чего-нибудь еще.

Трудно, пожалуй, найти еще одно заболевание, от которого существовало бы такое количество лекарств, как от себорее. Одни из них известны с глубокой древности, другие лишь недавно разработаны в научных лабораториях. Парфюмерная промышленность каждый год выбрасывает на рынок все новые и новые чудодейственные средства. Тем не менее многие обходятся еще бабушкиными рецептами и прекрасно себя чувствуют. Начните курс лечения с самых простых подручных средств – и вскоре ваши волосы снова приобретут здоровый вид.

### **Сухие волосы**

Если сальные железы выделяют слишком мало жира, волосы становятся сухими, ломкими, тусклыми, они легко обрываются. Появляется обильная сухая перхоть, она застревает в волосах и падает на одежду.

Чистая причина этого явления – неправильный уход за волосами. Может быть, вы слишком часто моете голову грубыми сортами мыла, пользуетесь низкокачественной



краской для волос, употребляете слишком концентрированный раствор пергидроля, чересчур часто завиваете волосы горячим способом. Все это достаточно просто изменить.

Прежде всего достаточно мыть голову один раз в две-три недели, не чаще, пользоваться при этом теплой водой и щадящим (лечебным) шампунем. Не оставляйте шампунь на волосах надолго! Сушите волосы полотенцем, а не феном и ни в коем случае не сухим жаром от печки или электронагревателя.

Делайте питательные втирания. Старое средство – втирать в волосы касторовое масло. Но нужно делать это аккуратно, поскольку избыток масла приведет к тому, что волосы ваши будут покрыты толстым жирным налетом, на них будут оседать грязь и пыль.

Прежде чем втирать какие-либо вещества в волосы, приглядитесь к ним повнимательнее. Проверьте срок годности фабричных продуктов. Достаточно ли чистые, достаточно ли свежие вещества используете вы для приготовления своих снадобий? Может случиться, что прокисшие, прогоркшие, несвежие продукты принесут вам только вред.

Сухие волосы следует расчесывать особенно осторожно, так как энергичное расчесывание может усилить процесс отделения перхоти.

Полезны общеукрепляющее лечение, богатая жирами пища, витамин А.

Для борьбы с сухостью волос полезны следующие средства.

#### *Питательные втирания*

1. Перед мытьем втирать в волосы различные жиры. Чтобы они лучше впитывались в волосы, подержите голову над паром.

2. Подогретая смесь из равных частей воды, оливкового и касторового масла. Втереть в волосы и в кожу головы, надеть на голову пластиковый колпак (пакет), повязать полотенцем. Через час вымыть голову.

3. За день до мытья головы втирайте смесь следующего состава: 1 желток, 1 столовая ложка майонеза, 1 чайная ложка меда, 2 измельченных зубчика чеснока.

4. Смешайте 1 яйцо, 2 столовые ложки касторового масла, 1 чайную ложку глицерина и 1 чайную ложку уксуса. Вмассируйте в голову, укутайте полотенцем. Для усиления действия состава смачивайте полотенце в горячей воде. Через 30 – 40 минут промойте волосы горячей водой без мыла.

5. Помада для волос: 20 г касторового масла, 60 г растительного масла или вазелина, 1 г бальзама Шостаковского. Втереть в кожу.

6. Другой состав помады: парафина – 3 г, масла какао – 2 г, масла вазелинового – 20 г.

7. Бриллиантин (состав для блеска сродни бриолину): смешайте 30 г персикового или другого растительного масла с 20 г касторового масла, добавить 15 г одеколona, 1 чайную ложку лимонного сока.

Эти составы надо втирать не только в кожу головы, но и в кончики волос, растирая их между пальцами.

#### *Рекомендации по мытью волос*

Советуем пользоваться нейтральными шампунями или шампунями от перхоти. Если вы моете голову мылом, используйте такие сорта, как «Ланолиновое», «Детское», «Спермацетовое». Тщательно смывайте остатки шампуня подкисленной водой.

Очень полезно мыть голову обезжиренной простоквашей. Подогревают ее до температуры тела, обильно смачивают волосы и кожу головы. Покрывают полиэтиленовым пакетом, поверх для тепла повязывают полотенце или платок. Через 20 – 30 минут вторично смазывают волосы, простоквашей массируют кожу головы. Затем промывают несколько раз горячей водой без мыла.

Простоквашу можно заменить яичными желтками. Смешивают 2 желтка, 50 мл воды, 100 мл водки, 5 – 8 мл нашатырного спирта. Втирать эту смесь в кожу, потом тщательно промывают горячей водой.

Полезно за 15 – 20 минут до мытья головы смазать кожу горчицей (порошок развести горячей водой до густоты сметаны). Смыть горячей водой без мыла.

Вот еще несколько рецептов из «зеленой аптеки»:

100 г свежих мелко нарезанных корней лопуха залейте 200 г растительного масла. Оставьте на сутки. Поставьте смесь на 15 минут на слабый огонь. Процедите через марлю. Втирайте в волосы за 1 – 1,5 часа до мытья.

2 желтка смешать с 2 столовыми ложками репейного масла и 3 столовыми ложками настойки арники. Втирать в кожу за час до мытья. Арника широко используется в народной медицине, в гомеопатии ее называют чудесным растением. Настойка из арники продается в гомеопатических или обычных аптеках.

2 столовые ложки почек тополя залить 1 стаканом растительного масла и поставить в темное сухое место. Через 7 дней процедить. Втирать в кожу головы через день.

2 столовые ложки листьев березы залить 1 стаканом кипятка. Через 2 часа процедить. Втирать в кожу после каждого мытья.

#### **Ополаскиватели**

Через 2 – 3 минуты после окончания мытья головы чистые влажные волосы рекомендуется ополаскивать в следующих составах:

1. 2 столовые ложки сухих цветков липы залить 1 литром крутого кипятка. Остужать медленно (обернув полотенцем или в термосе). Через 30 минут процедить.

2. Светлые волосы рекомендуется ополаскивать настоем ромашки (2 столовые ложки на 1 л воды), темные – свежесваренным чаем.

3. Взять в равных количествах измельченные полевой хвощ, ромашку, почки хмеля – по 2 столовые ложки на 1 л горячей воды. Настоять, процедить. Для светлых волос.

4. Еще рецепт для светлых сухих волос: 2 столовые ложки лепестков подсолнечника прокипятить в 1 л воды в течение 5 минут.

5. Для темных волос: по 2 столовые ложки полевого хвоща, коры дуба и крапивы на 1 л кипятка. Настоять, процедить, ополаскивать.

#### **Жирные волосы**

При жирной себорее кожа головы жирная и блестящая, она покрыта сплошной белой пленкой из слипшейся перхоти. Волосы всегда выглядят сальными, слипаются, у них всегда характерный тусклый блеск.

Мыть их надо чаще, чем сухие, не реже, чем раз в неделю. Это диктуется и медицинскими показаниями, и обычной заботой о своей наружности – жирные волосы всегда выглядят грязными, неухоженными. У жирных волос рН (показатель кислотно-щелочной реакции) смещен к кислоте, значит, для них нужно подбирать более щелочные шампуни. Однако надо помнить, что кожа головы обладает особой чувствительностью, и применение грубого мыла (например, хозяйственного) может вызвать болезненное раздражение. К тому же вы рискуете перескочить через золотую середину, волосы ваши станут сухими и ломкими. Для обезжиривания волос рекомендуются спиртовые растворы – например, протирать кожу головы одеколоном. Можно привести волосы в нормальный вид при помощи сухого шампуня или его обычных домашних заменителей.

Посыпьте голову отрубями или мукой, помассируйте и тщательно вычешите сначала гребнем, потом щеткой. Протрите голову сухим полотенцем. Избыток сала уйдет вместе с мукой, волосы станут сухими и блестящими.

При жирных волосах рекомендуется диета с преобладанием овощей (капуста, свекла), фруктов; белковых продуктов, жирной и мучной пищи следует избегать. Рацион должен быть богат витаминами. Полезны кисломолочные продукты (кефир, простокваша, творог). Рекомендуется фасоль и особенно овсянка, которая содержит не только витамины, но и соли кремния, серы и микроэлементы (цинк, кобальт, медь), необходимые для правильного обмена веществ в организме. Замените животные жиры и масло растительными. Избегайте консервов, соленых и острых блюд, пряностей.

### *Лечебные втирания при жирной себорее*

1. Через день протирать голову по проборам ватными тампонами, смоченными составом: 50 мл пятипроцентного раствора борной кислоты, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 чайная ложка спирта (или 2 ложки водки). Состав оказывает очищающее и вяжущее действие на кожу, уменьшает сальность волос.

2. 3 г танина, 1 г хинина, 100 г водки. Втирать в кожу, затем тщательно расчесать волосы.

3. 20 частей настойки календулы и 1 часть касторового масла тщательно перемешать, втирать в кожу и в волосы.

4. Взбейте 1 яйцо, добавьте 2 чайные ложки коньяка, вотрите эту смесь в голову, укутайте, оставьте на 15 – 20 минут. Затем вымойте голову как обычно.

5. Растительное средство, которое действует медленно, но верно: 3 столовые ложки измельченной коры дуба залить 1 литром кипятка и варить на медленном огне 15 минут. Процедить отвар. Мыть в нем голову (без употребления мыла) раз в три дня до выздоровления.

6. Смешать сухие травы: лопух – 4 части, календула – 4 части, шишки хмеля – 3 части, 4 столовые ложки этой смеси заварить в 1 л воды. Мыть голову 2 раза в неделю.

7. Другой подобный состав: лопух (корни или листья) – 1 часть, аир (корневище) – 1 часть, шишки хмеля – 4 части. 6 столовых ложек измельченной смеси заварить в 1 л воды, мыть голову через день.

8. Через день мыть голову составом: кора ивы – 1 часть, лопух – 1 часть; 4 столовые ложки заварить в 1 л воды.

9. Ежедневно в течение недели, от мытья до мытья, втирать в голову настой из крапивы и ноготков: 400 г молодой крапивы и 100 г ноготков залить 0,5 л крутого кипятка, 10 минут прокипятить на маленьком огне, остудить, процедить.

10. Жирные волосы можно очищать от сала, протирая их через день соком лимона (только светлые!), настойкой туи или календулы.

11. В летнюю пору свежие листья одуванчика, мяты, листья и ягоды рябины растирают и наносят на кожу волосистой части головы. Поверх надевают полиэтиленовую косынку. Хорошо потом смыть эту смесь настоем пижмы: 1 столовую ложку стеблей и цветков залить 2 стаканами кипятка, настаивать полтора часа, отфильтровать.

12. 1 столовую ложку листьев молодой крапивы залить 1 стаканом кипятка, а через 24 часа процедить. Если это покажется вам слишком долгим, просто бросьте в миску пригоршню свежесорванных листьев, залейте крутым кипятком и, как только остынет, используйте для втирания или ополаскивания.

13. Можно приготовить спиртовую настойку крапивы, она уничтожает перхоть и сальность кожи головы и волос: свежие листья крапивы пропустите через мясорубку и залейте спиртом в пропорции 1:10. через 10 дней настойкой можно пользоваться.

14. 250 г корней крапивы отваривать в течение получаса в смеси 1 л воды и 0,5 л столового уксуса. Ежедневно втирать в кожу на ночь.

15. Мелко нарежьте листья крапивы и настурции – в равных долях. Залейте 60-градусным спиртом (2 части спирта на 1 часть воды) так, чтобы растения были полностью покрыты. Через 10 дней настойку процедите. Смазывайте кожу головы ежедневно в течение 2 недель.

16. Сальные волосы, а также сальную кожу лица хорошо протирать настоем зверобоя. 20 г травы (сухие цветы и листья) залить 1 стаканом кипятка, затем кипятить на медленном огне 10 минут, остудить и процедить через марлю.

Все эти рецепты проверены многолетней практикой. Можно быть уверенными, что какой-нибудь из них подойдет и вам.

## Выпадение волос (Алопеция)

Проблемы облысения начинаются для человека буквально с первым вздохом. Начать с того, что иногда ребенок рождается без волос. Либо они вырастут в течение ближайших недель, либо нет. Последнее произойдет в том случае, когда в результате аномалий развития у него в коже вообще нет волосяных фолликулов – тут, к сожалению, ничего не поделаешь.

Через три месяца после родов у новорожденного могут сильно выпадать волосы, особенно на затылке. В этом случае бояться не надо – вскоре они появятся снова.

Далее предвестником облысения может стать себорея. В возрасте 10 - 11 лет у многих детей появляется сухая, а в 13 – 14 лет – жирная себорея. Впервые выпадение волос чаще всего происходит летом – ежедневно выпадают сотни волос, в основном с макушки или с височно-теменной области. Вскоре такое резкое выпадение волос прекращается, наступает период затишья. Однако возможно, что активное выпадение волос через некоторое время начнется снова.

В период полового созревания у юношей чаще выпадают волосы с висков, со лба. Если этот процесс будет развиваться, облысение распространяется по голове к макушке. Впереди остается островок волос, который редеет и исчезает очень медленно. Затем редеют волосы и на макушке, в дальнейшем они совсем выпадают и образуется плешь.

В период облысения продолжается и рост новых волос, но их вырастает гораздо меньше, чем выпадает старых, – иначе сказать, многие фолликулы отмирают и уже никогда не дадут начало новому волосу. И те волосы, которые появляются, особенно по краям плечи, гораздо тоньше, светлее обычных, они недолговечны. Лысина продолжает разрастаться из года в год, расширяясь по периферии, и, наконец, остается узкая полоска волос под затылком. Характерно, что брови, ресницы, борода, усы растут при этом нормально.

Чем раньше начинается такое облысение, тем труднее его лечить и, разумеется, переносить. Первые признаки появляются лет в 17, к 20 годам оно уже весьма заметно, к 28 – 30 годам положение стабилизируется, и лысина во многих случаях перестает расти. Теперь она будет увеличиваться лишь в позднем возрасте, что связано с угасанием деятельности половых желез.

Замечено, что плешивость носит генетический характер: если в семье были лысые мужчины, велик шанс, что дети в свой черед тоже облысеют. Медики отмечают, что в последние годы облысение наблюдается все чаще и начинается все раньше. Сельские жители лысеют гораздо реже, чем городские. Наиболее часто этим заболеванием страдают представители интеллигентных профессий.

Развитию плешивости способствуют и различные неблагоприятные факторы – мытье головы очень холодной или очень горячей водой, продолжительное пребывание на солнце или на морозе, ношение тесных головных уборов (поэтому так много лысых среди кадровых военных), большое количество углеводов в диете, профессиональные и иные интоксикации, а также сексуальное переутомление.

С медицинской точки зрения дело здесь в том, что ухудшается кровоснабжение корня волоса, фолликул словно вытесняется ближе к поверхности кожи. Период отдыха между ростом старого и нового волоса все растягивается, и наконец волосной сосочек теряет способность к воспроизводству нового волоса. Сначала на коже видны отверстия от волосяных фолликулов, но постепенно они зарастают, кожа становится гладкой и блестящей, фолликулы атрофируются.

В последние годы этот недуг все шире и шире распространяется и среди женщин. Ученые полагают, что они все чаще берут на себя изначально не свойственные им мужские функции – работы связанные с риском, с ответственностью, с эмоциональным напряжением, со стрессом. Для того, чтобы справиться с напряженными ситуациями, организм выделяет мужской гормон андроген. Нормальное соотношение гормонов в

женском организме – это восемь частей женского гормона эстрогена на одну часть андрогена. Известно, что эстроген влияет на состояние кожи и рост волос. Если баланс эстрогена и андрогена нарушен, рост новых волос взамен выпавших замедляется и количество волос на голове становится меньше.

Многие женщины замечали, что через несколько месяцев после родов у них активно начинали выпадать волосы. Причина этого также в гормональном дисбалансе. Во время беременности в организме женщины высок уровень эстрогена. После родов баланс гормонов резко меняется, содержание эстрогена падает – и это немедленно сказывается на росте волос.

Действие противозачаточных пилюль также основано на гормональном действии на организм. Поэтому женщины, которые регулярно принимали их, а затем прекратили прием, часто отмечают ухудшение роста волос, но это временное явление, оно пройдет само собой через один-два месяца.

Тревоги, беспокойство, недостаток сна, даже проблемы, связанные с зубами, – все это факторы, ухудшающие рост волос.

При некоторых прическах волосы постоянно туго натянуты на голове – например, когда вы носите узел на затылке или «конский хвост». Имейте в виду, что этим вы вредите вашим волосам – они не переносят постоянно натянутого состояния. Вероятно, что у вас ускорится выпадение волос над линией лба, а также может воспалиться кожный покров на поверхности головы или в толще кожи, где скрыты волосяные фолликулы. Корень волоса как бы усыхает и перестает функционировать. Старый волос выпадает, а новый уже не вырастет никогда.

Существует мнение, что облысение зависит от формы черепа. У мужчин череп более широкий и более выпуклый на макушке, чем у женщин. Мышцы головы у мужчин лучше развиты. Сокращаясь, они вызывают большее натяжение кожи, сдавливание сосудов, и таким образом ухудшается питание волос. У женщин сильнее, чем у мужчин, развит жировой слой под кожей головы. Отсутствие жировой прослойки приводит к тому, что кожа тесно прижата к черепу. Она сильно натянута и поэтому теснее сжимает кровеносные сосуды. Волосы не получают полноценного питания, они становятся нежизнеспособными, истончаются и выпадают. Как известно, волосы у женщин живут дольше, растут гуще, смена волос происходит реже, и новый волос вырастает скорее после выпадения старого. Поэтому волосы женщин более жизнеспособные. По некоторым данным, плешивость у женщин встречается в четыре раза реже, чем у мужчин, и протекает более благоприятно. Бывает, что процесс замедляется и обращается вспять – волосы сами собой перестают выпадать и начинают активно расти. Или, скажем, они редеют, но не образуют проплешин. Поэтому, как правило, даже в позднем возрасте у женщин сохраняется волосяной покров. Известно, что у женщин волосы гораздо сильнее выпадают летом, но осенью и зимой процесс этот приостанавливается. К тому же у женщин волосы редеют по всей теменной поверхности, а не на отдельных участках, как у мужчин. На затылке волосы у женщин почти никогда не выпадают.

Однако надо сказать, что женщин подстерегает один вид облысения, мужчинам почти неизвестный, – это выпадение волос в результате неправильных или чересчур интенсивных парикмахерских манипуляций. Наиболее опасны здесь выпрямление волос, химическая завивка, резкое осветление волос, частое использование горячих щипцов, частая окраска волос химическими красителями, начесывание волос.

И мужчинам, и женщинам необходимо знать, что облысение иногда является признаком неблагополучия во внутренних системах организма. В таких случаях оно развивается очень быстро. Волосы, как правило, выпадают на округлых участках по всей поверхности головы. В тяжелых случаях такие участки объединяются, образуя одну плешь. В 25% случаев такое заболевание – гнездная плешивость – встречается у членов семьи, то есть передается по наследству. Часто при этом заболевании меняется также

внешний вид ногтей – они становятся тонкими, теряют блеск, покрываются трещинками, легко ломаются.

Иногда такое заболевание проходит так же внезапно, как и началось. Постепенно нормализуются волосы по краям проплешин, они становятся все более густыми и толстыми, затем проплешины зарастают пушком, который, в свою очередь, заменяют нормальные волосы. Однако если образовалась лысина, то на обратное зарастание волос надеяться не приходится.

Медики связывают эти симптомы с деятельностью щитовидной железы, почек, печени (хронический гепатит), иммунными заболеваниями.

При всех видах облысения врачи прописывают лекарства, содержащие витамины (А, РР, В<sub>12</sub>, Р<sub>2</sub>, Р<sub>3</sub>), гормональные вещества, микроэлементы (железо, серу, кальций и др.). Гормональные вещества – очень сильно действующие лекарства, они способны вызвать серьезные осложнения. Поэтому ни в коем случае нельзя прибегать к самолечению, пользоваться лекарством, прописанным другому больному. Медикаментозное лечение должно проводиться только под контролем врача!

Для борьбы с облысением используются и такие современные методы, как криотерапия (лечение холодом). При гнездном облысении на пораженный участок направляют струю хлорэтила – бесцветной летучей жидкости. На месте ее воздействия температура падает, на коже появляется иней. Считается, что таким образом стимулируется деятельность кровеносных сосудов, которые теперь активнее будут питать корневые сосочки волос.

Применяется также облучение ультрафиолетовыми лучами (кварц).

Если вы замечаете, что у вас в день выпадает более ста волос, или обратили внимание на то, что ваши волосы редеют, помните, – это проблема не для парикмахера, а для врача. Обратитесь в поликлинику, пройдите комплексное обследование организма.

Еще один совет, обращенный к мужчинам. Если вы убедились, что лысете, – в каком бы возрасте это с вами ни произошло, – постарайтесь отнестись к этому факту по-мужски твердо. Тщательно проделывайте все процедуры в борьбе за каждый волос, но не преувеличивайте серьезность ситуации. Помните, что «изнутри» проблема облысения выглядит гораздо значительнее, чем «снаружи». Даже для самых близких вам людей волосы – это лишь второстепенная деталь вашего облика. Посмотрите вокруг – вид лысого человека не вызывает ни у кого отрицательных эмоций. Свыкнитесь со своим новым обликом – и окружающие тоже будут воспринимать его как вполне естественный. И ни в коем случае не пытайтесь выглядеть менее лысым, чем вы есть на самом деле. Не прибегайте к таким жалким ухищрениям, как натягивание поперек лысины прядей, закрепленных помадой или заколками.

Волосы активно выпадают при лихорадочных состояниях, при нарушении обмена веществ. Они становятся тонкими, ломкими, выпадают целыми прядями при некоторых тяжелых заболеваниях, таких как цирроз печени, туберкулез, злокачественные процессы во внутренних органах, сифилис...

На рост волос влияют микроэлементы, их недостаток может привести к облысению. Надо также выяснить, нет ли случая скрытой интоксикации – например, солями таллия.

Известно, что неблагоприятно влияют на рост волос рентгеновское излучение и все виды радиоактивного излучения.

Какие домашние средства можно применять, если вы заметили, что ваши волосы редеют, секутся, становятся тусклыми и ломкими?

Некоторые медики рекомендуют при выпадении волос принимать с утра натощак по 7,5 г желатина, а в том случае, если у больного симптомы жирной себореи, – по 10-15 г каолина.

Помимо рецептов, которые приведены в разделах о сухой и жирной себорее, рекомендуем вам следующие:

1. Отвар из смеси трав: 2 части крапивы, 2 части вереска, 2 части корневища лопуха, 1 часть шишек хмеля. 7 столовых ложек отварить в 1 л кипятка. Втирать в корни волос три раза в неделю.

2. 1 столовую ложку мелко нарезанных листьев плюща залейте двумя стаканами воды и варите на медленном огне 10 минут. Через 2 часа отвар процедите. Втирать в кожу ежедневно в течение месяца – стимулирует рост волос.

3. 3 горсти луковой шелухи отварить в 2 л воды в течение 5-10 минут. Мыть голову отваром раз в неделю.

4. Мелко нарезанную луковицу средней величины залить 100 г рома или водки. Через сутки процедить. Втирать в кожу головы 2-3 раза в неделю после мытья волос.

5. За два часа до мытья головы сделайте компресс из настоя трав подорожника, ромашки, шалфея, крапивы и душицы, взятых в равных частях. 1 столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, через 2 часа процедите. В настой добавьте мякиш черного хлеба. Полученную кашу нанесите по проборам на голову. Покройте голову полиэтиленовой пленкой, укутайте полотенцем на два часа. Затем вымойте голову водой без мыла.

6. Для ополаскивания волос после мытья возьмите пригоршню листьев малины, смородины, облепихи, рябины или их смесь, залейте на час кипятком (0,5 л), подождите, пока остынет, процедите.

7. Отвар из сухих измельченных корней аира болотного: 10 г корней на 200 мл воды, кипятить 10-15 мин., потом к отвару прибавить цветы и листья аира и кипятить еще 5 минут. Отвар остужают, процеживают. Его можно хранить в темном прохладном месте не более 3-4 дней.

Корневище болотного аира входит в состав сбора для укрепления волос: корневища аира – 1 часть, корневища лопуха – 1 часть, шишки хмеля – 4 части. 6 столовых ложек смеси заваривают в 1 л воды, кипятят 10-15 минут. Мыть голову 3 раза в неделю.

8. Сбор для укрепления волос: кора ивы – 1 часть, корни лопуха – 1 часть. 4 столовые ложки смеси заливают 1 л кипятка, кипятят 10-15 минут. Мыть голову 3 раза в неделю.

#### Седина

Раньше или позже поседеют ваши волосы – это зависит от двух факторов. Во-первых, от того, насколько спокойную, размеренную жизнь вы ведете, удастся ли вам избегать стрессов. Наладить правильным режим, следить за диетой. Во-вторых, от того, какова ваша генетическая предрасположенность – если ваши родители поседели рано, вероятно, и вам придется столкнуться с этой проблемой.

Обычно седина появляется в возрасте 35-40 лет, иногда раньше. Преждевременная седина может появиться (бывает, что за одну ночь) в результате серьезной болезни, тяжелого горя, испуга.

Когда волосы теряют окраску, они сначала становятся желтоватыми, потом сероватыми и уже в конце – снежно-белыми. Пигмент в стержне волоса отсутствует, его место занимают прозрачные пузырьки воздуха. Седые волосы более твердые, менее эластичные, чем окрашенные. Поседение обычно начинается с волос головы, потом переходит на бороду, шею, грудь, подмышечные впадины, щеки, брови.

Для того чтобы предотвратить поседение, нужно вести здоровый образ жизни. В пище должны присутствовать различные витамины, в первую очередь А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, никотиновая кислота.

Вернуть темный цвет седым волосам, как правило, не удастся, поэтому встает вопрос об их окраске. Чтобы избавиться от желтоватого оттенка, волосы подсинивают (ополаскивают водой, в которой растворены синие чернила, синька).

Седые волосы можно скрыть, если подсветлить остальные волосы перекисью водорода. Для этого 50 мл трехпроцентного раствора перекиси водорода надо смешать в стеклянном или пластмассовом (не металлическом!) сосуде с половиной чайной ложки



нашатырного спирта, добавить 5-6 капель глицерина и половину чайной ложки мыльного порошка, крема для бритья или нейтрального шампуня. Ватным тампоном, намотанным на деревянную палочку, или зубной щеткой наносят состав на волосы возле корней по проборам, а затем несколько раз расчесывают их. Как только волосы посветлеют до требуемого оттенка, их моют обычным шампунем или туалетным мылом.

Другой рецепт для обесцвечивания: 50 мл трехпроцентного раствора перекиси водорода смешивают с 35 мл отвара ромашки. Раствор наносится на темные волосы. Надо избегать повторного нанесения его на уже обесцвеченные пряди.

В народе говорят: седина бобра не портит. Волосы с проседью могут быть по-настоящему красивыми. Но необходимо соблюдать правило: седые волосы нуждаются в более тщательном уходе, чем окрашенные. Малейшая небрежность – и ваша голова будет иметь непростительно запущенный вид.

### **Гипертрихоз**

Бывает, что у женщин и девочек появляются волосы там, где меньше всего хотелось бы их видеть: над верхней губой, на подбородке, на шее и на груди, на руках и ногах. Гипертрихоз – так называется это явление – доставляет женщинам немало огорчений.

Чрезмерная волосатость является результатом воздействия двух факторов: избыточного выделения мужского гормона тестостерона и излишней чувствительности волосяного фолликула к его действию.

Чаще всего волосатость бывает врожденной.

Появление волосатости у девочек-подростков может быть связано с заболеваниями внутренних органов, поэтому непременно обратитесь к врачу-эндокринологу. Объясните девочке, что выдергивать волоски не надо – может усилиться их рост. Кстати, это надо помнить и взрослым, и пожилым женщинам, которые таким образом пытаются бороться с гипертрихозом. Надо знать и другое: в таких случаях противопоказан загар (даже под кварцевой лампой), не следует принимать и УВЧ. Места, где появились нежеланные волосинки, лучше не смазывать питательными кремами с биостимуляторами, средствами, которые усиливают приток крови к коже («Женьшеневый», «Грезы»). Без острой необходимости лучше не применять гормональные кремы, это можно делать только по назначению врача. Противопоказаны маски, в состав которых входят бадяга, парафин. Нередко усиление роста волос вызывают отбеливающие кремы.

Как же бороться с волосатостью? Только не с помощью бритвы или пинцета! Самый эффективный способ – электроэпиляция, когда разрушаются волосяные фолликулы, и волосы растут медленнее, становятся ломкими, не столь заметными. Но процедуру эту делают только в косметических лечебницах. Если сделать это вы не можете, попробуйте следующий способ (он особенно хорош если надо удалить волосы на ногах и на руках).

Возьмите 30-50 г трехпроцентной перекиси водорода, добавьте к ней половину чайной ложки нашатырного спирта. Этим раствором разведите мыльный порошок или мыльный крем для бритья. Пену нанесите на участок кожи, покрытый волосами. Дайте высохнуть. Потом смойте теплой водой и припудрите. Процедуру повторяйте – постепенно волосы обесцветятся, станут тоньше, будут не так заметны.

Можно попробовать и такой способ: 10 кусочков сахара растворите в небольшом количестве воды, добавьте сок четвертой части лимона и варите, пока масса не станет коричневой и не будет отставать от пальцев. Массу размажьте по волосистому участку кожи. Когда масса затвердеет. Снимите ее. Средство это хорошо тем, что не вызывает усиления роста волос.

### **Волосы истонченные**

Бывают при нарушении обмена веществ, себорее, хронических заболеваниях, неполноценном питании, интоксикациях. Если основное заболевание развивается, то истончение волос приводит к облысению.

### Волосы расщепленные

Часто бывают преимущественно в длинных волосах у женщин и редко, но встречаются в волосах бороды у мужчин. При этом концы волос продольно расщеплены в форме кисточки.

Причина – гипофункция сальных желез, частое мытье, жесткая вода, применение щелочного мыла, завивка, пользование феном, использование острых гребней.

### Микозы

Один из самых распространенных грибковых заболеваний кожи, волос и ногтей. Грибковые заболевания могут поражать: слизистые оболочки и ногти – *эпидермофития* (при этом ноготь утолщен, разрыхлен, на нем желтые полосы и пятна), *руброфития* (боковые края ногтя утолщаются, на нем пятна, полосы желтого, белого или матово-серого цвета, ноготь разрыхлен и разрушается); волосы, ногти и гладкую кожу – *трихофития* (народное название – стригущий лишай), когда на волосистой части головы, бороды и усов имеются мелкие шелушащиеся очаги округлой формы с нечеткими границами, волосы в очаге разрежены, шелушение напоминает себорею. При трихофитии ногтей в толще ногтевой пластинки появляются серо-белые пятна, начинающиеся со свободного края ногтя, ногтевая пластинка утолщается, становится ломкой, тусклой, бургистой. Свободный край ногтя легко крошится и деформируется.

Признаки заболевания разнообразны, в зависимости от тяжести заболевания: от светло-коричневых, едва заметных шелушащихся пятен (отрубевидный лишай) до глубоких, долго незаживающих язв. Характерными признаками заболевания *актиномикоза* является появление на месте внедрения грибка плотных воспалительных опухолей, нередко содержащих кровянисто-гнойные выделения. Чаще всего встречается шейно-лицевой актиномикоз. *Кандидамикоз* – заболевание, которое может передаваться от больного человека к здоровому через поврежденные покровы – ссадины, царапинки и т.д. Кандидамикоз кожи начинается чаще всего в межпальцевых складках на руках – краснота, пузырьки, эрозии, корочки, шелушения, больные жалуются на ощущение жжения и зуда. При *микроспории* – грибковом заболевании кожи и волос, которое возникает вследствие заражения от кошек и собак, а также человека, на волосистой части головы появляются единичные очаги правильных округлых очертаний с резкими границами, отрубевидным шелушением. Почти все волосы на очагах поражения обломаны на 5-7 мм над уровнем кожи и окутаны как бы сероватым «чехлом».

*Фавус*, или *парша* – это грибковое заболевание кожи, волос и ногтей. Вызывается грибом, паразитирующим на коже человека. Заражение происходит путем непосредственного контакта с больным, через бывшие в его пользовании предметы: головные уборы, расчески, белье или при несоблюдении правил гигиены. Характеризуется появлением своеобразных корочек-щитков с блюдцеобразным вдавлением в центре, часто пронизанных волосом. При слиянии корочек постепенно развивается атрофия кожи и стойкое облысение. Волосы становятся тусклыми, как бы запыленными и напоминают вид старого парика. Иногда участки покрыты отрубевидными чешуйками или гнойными корками; на гладкой коже могут наблюдаться корочки желтовато-охряного цвета, пронизанные в центре пушковым волосом. Волосы не обламываются, а легко выдергиваются.

### Педикулез (вшивость)

Паразитарное заболевание, возникающее при попадании на кожу вшей – паразитов, питающихся только кровью человека и млекопитающихся. На человеке паразитируют три вида вшей, но на волосистой части головы живут только головные вши. Головные вши могут быть переносчиками некоторых заболеваний, в том числе возвратного и сыпного тифа. Долго существующая вшивость нередко приводит к различным гнойным процессам и истощению организма. Размножаются вши, откладывая яйца – гниды, которые

прикрепляются к волосам или к волокнам ткани. Основное предупреждение вшивости – соблюдение личной гигиены.

## **14. Народные рецепты по уходу за кожей головы и волосами**

### **14.1 Мытье волос**

**Мытье волос кислым молоком.** Старинным народным средством для мытья волос является кислое молоко. С древних времен многие народности Средней Азии использовали для этой цели молочнокислые продукты. И сейчас моют голову простоквашей, кефиром, сывороткой. Молочнокислые продукты создают жировую пленку, которая защищает волосы от повреждения щелочным раствором, образующимся при растворении мыла в воде.

Нужно взять, скажем, простоквашу, обильно смочить ею голову, покрыть полиэтиленовой косынкой, а сверху – махровым полотенцем. Через 25-30 минут промыть волосы в пене пережиренного туалетного мыла типа «Детское», «Ланолиновое», «Русский лес», тщательно ополоснуть просто теплой водой, а затем – подкисленной (сок 1 лимона или 1 столовая ложка уксуса на 2 л воды).

**Мытье сухих волос яйцом.** Если волосы сухие и ломкие, их очень полезно мыть яйцом, в состав которого входят лецитин и почти все аминокислоты, что предохраняет волосы от повреждения и способствует устранению перхоти. Обычно используется все яйцо. Желток и белок для этого хорошо взбить в небольшом количестве теплой воды. Яичную пену вылить на предварительно смоченные волосы и мыть их без мыла. Затем волосы тщательно ополоснуть чистой теплой водой, а после – подкисленной.

Очень полезно в этом случае ополаскивание волос травами, которые придают им удивительный блеск.

**Мытье сухих и нормальных волос яичным желтком.** Взять 25 г детского мыла, тонко его настрогать, развести в 100 г кипящей воды. Смесь процедить через марлю и охладить. Полученное желе перед употреблением развести в теплой воде, взбить до пены и добавить взбитый желток. Перед мытьем в кожу рекомендуется втереть касторовое или оливковое масло.

**Мытье жирных волос яйцом.** Взять 100 г детского мыла, настрогать его и залить 100 г кипящей воды. Процедить, добавить 25 г спирта или одеколona. Перед мытьем взбить яйцо (и белок, и желток), втереть в кожу головы. Голову обернуть намоченным в теплой воде полотенцем, подержать так пять минут. Вымыть волосы полученной мыльной смесью.

**Мытье чрезмерно жирных волос яйцом.** Яйцо взбить, добавить 1 чайную ложку водки и несколько капель лимонного сока. Смесь втереть в кожу головы, смыть теплой, а затем прохладной водой.

**Мытье головы отваром мыльнянки лекарственной.** Две упаковки мыльнянки (200 г) залить двумя литрами воды и кипятить полчаса. В этом отваре мыть голову без мыла и шампуня, полоскать обычной водой, а еще лучше – настоем ромашки, если волосы светлые, и отваром дубовой коры – если темные.

**Мытье жирных волос ржаным хлебом.** 150 г ржаного хлеба залить кипятком. Кашицей «намылить» голову, держать 5-10 минут. Затем тщательно промыть волосы водой. Для придания красивого блеска их ополаскивают настоем березовых листьев.

**Мытье жирных волос горчицей.** 1 столовую ложку горчицы развести в 2 л теплой воды. Вымыть голову, ополоснуть лучше всего настоем трав: мать-и-мачехи, крапивы,

зверобоя, подорожника. Взять 4 столовые ложки смеси, залить 2 л кипятка, дать настояться 30 минут процедить.

**Мытье волос крапивой.** 100 г свежей или сухой крапивы залить 1 л воды, добавить 0,5 л уксуса, кипятить смесь на медленном огне 30 минут. Процедить. На тазик воды добавить 2-3 стакана отвара. Вымыть голову (мылом при этом пользоваться нельзя). Лучше – перед сном, а затем, подсушив волосы полотенцем, завязать косынкой.

**Мытье волос пижмой.** 1 столовую ложку пижмы залить 2 стаканами кипятка, оставить на 2 часа. Процеженным настоем мыть волосы без мыла в течение месяца. Это средство используется для уничтожения перхоти.

#### ***14.2 Маски, укрепляющие волосы и предупреждающие образование перхоти***

Прекрасным средством по уходу за волосами и кожей головы являются маски. Регулярное проведение таких процедур дает всегда высокий эффект.

Маску втирайте в корни волос, затем голову повяжите полиэтиленовой косынкой и сверху махровым полотенцем.

##### ***Для сухих и нормальных волос***

**Маска из ржаного хлеба.** Хлеб раскрошите, залейте кипятком и настаивайте 2-3 часа. Получившуюся кашу вотрите в корни волос и оставьте на 1,5-2 часа. Прополощите волосы обильным количеством воды.

##### **Медовые маски:**

1. Столовую ложку меда смешайте со столовой ложкой сока алоэ, чайной ложкой чесночного сока и желтком. Через 20 минут хорошо промойте волосы. Возьмите еще один желток, нанесите на волосы и ополосните водой.

2. Чайную ложку меда смешайте с 3 чайными ложками касторового масла. Смесь чуть подогрейте и нанесите на волосы. Через час смойте.

3. Чайную ложку меда хорошо размешайте со столовой ложкой майонеза, двумя измельченными зубцами чеснока и желтком. Такую маску можно оставить на ночь. Утром голову вымойте и ополосните настоем трав.

4. Перемешайте 2 чайные ложки меда, 2 желтка, 2 чайные ложки репейного масла. Смесь вотрите в кожу головы, через 40 минут смойте. Такая маска эффективна при выпадении волос и образовании перхоти. Делайте ее раз в неделю в течение 2-3 месяцев.

##### **Маски из лука:**

1. Втирайте в кожу головы луковый сок или кашу. Через несколько часов голову вымойте.

2. Смешайте 2 столовые ложки лукового сока с 2 столовыми ложками касторового масла. Укутайте голову на 30-40 минут.

3. Натертый лук перемешайте с медом (на 4 части луковой кашицы 1 часть меда). Через 30-40 минут промойте волосы. Если волосы очень сухие и ломкие, к каше лука с медом добавьте немного теплого оливкового, соевого или кукурузного масла, вотрите эту смесь в корни волос за час до мытья.

4. 2 столовые ложки шампуня перемешайте со столовой ложкой репейного масла, добавьте натертую луковицу, желток и одну столовую ложку меда. Через 2 часа вымойте голову.

5. Тертый лук смешайте с растительным маслом, яичным желтком, медом (по чайной ложке каждого), нанесите эту смесь на голову, тепло укутайте и через час смойте. Такая маска хороша для сухих, слабых волос.

### **Желтковые маски:**

1. Полезно делать маску из взбитого желтка и столовой ложки касторового масла. Через 3 часа голову вымойте. Такая маска эффективна и против перхоти.

2. Для сухих волос полезна смесь из яичного желтка с теплой водой и водкой (по ¼ стакана). Ее втирают в кожу, после чего волосы тщательно промывают горячей водой.

Для очень сухих волос готовится смесь из 2 яичных желтков, ¼ стакана воды, ½ стакана водки и чайной ложки нашатырного спирта. Смесь вотрите в кожу, затем тщательно вымойте голову горячей водой (без мыла).

**Масляная маска.** Если волосы истончились и обломались, не расстраивайтесь – дело можно поправить. Концы аккуратно обрежьте, а в кожу головы ежедневно втирайте смесь из репейного и касторового масла (по чайной ложке каждого) с лимонным или березовым соком (2 чайные ложки).

**Еще один рецепт.** Размешайте 20 г касторового масла, 20 г оливкового масла и 10 г шампуня. Нанесите смесь на волосы и в течение 3 минут расчесывайте их во все стороны, чтобы масло распределилось одинаково. Через час голову вымойте.

### *Для жирных волос*

**Чесночная.** За 30 минут до мытья вотрите в кожу головы смесь из измельченного зубца чеснока, чайной ложки меда, чайной ложки сока столетника, чайной ложки лимонного сока и желтка.

**Медовая.** 2 желтка разотрите с 2 столовыми ложками меда. Вотрите смесь в корни волос, массируя кожу. Эту маску лучше делать вечером, перед сном, а утром вымыть голову.

**Травяная.** Свежие листья одуванчика, мяты, рябины разотрите и нанесите на кожу головы (волосы предварительно вымойте). Через час-два волосы ополосните.

**Молочная.** Перед мытьем жирные волосы рекомендуется смазать кефиром или простоквашей. Через 15-20 минут голову вымойте. Вместо мыла можно использовать сухую горчицу, растворив столовую ложку в 2 л воды.

**Спиртовая.** Если волосы становятся жирными уже на второй день, попробуйте ежедневно протирать кожу головы раствором, состоящим из 50 г водки, 10 г 3-процентного борного спирта и чайной ложки лимонного сока.

### *Универсальные маски*

\* Один желток хорошо смешать со столовой ложкой растительного масла. Смазать волосы смесью, укутать голову полотенцем. Через 30-40 минут смыть маску мылом или шампунем. Ополоснуть настоем трав. В смесь можно добавить несколько капель витаминов А и Е. Маска особенно хороша для сухих, ломких волос.

\* Предварительно концы волос аккуратно обрезать, попить витамин А, потом в кожу головы ежедневно втирать смесь из репейного и касторового (по 1 чайной ложке) с лимонным или березовым соком. Эта процедура хороша для истонченных от неправильного окрашивания волос.

\* Взять 1 желток, смешать с 1 столовой ложкой майонеза, добавить 1 чайную ложку меда и 2 зубчика измельченного чеснока, тщательно все размешать, втереть в кожу головы, оставить на ночь. Утром маску смыть и ополоснуть волосы настоем крапивы.

\* 1 желток растереть с 1 столовой ложкой растительного масла, 1 столовой ложкой меда, добавить сок 1 средней луковицы.

Эту маску тоже можно накладывать на ночь.

\* 1 чайную ложку сока алоэ смешать с 1 чайной ложкой лимонного сока, добавить желток и 1 измельченный зубчик чеснока. Смесь втереть в кожу головы и оставить на 30-40 минут. Смыть. Ополоснуть настоем из трав (хвоц, ромашка, крапива). Применять это средство 5 раз подряд перед мытьем.

\* Свежие листья одуванчика, мяты, рябины тщательно растереть и кашицу нанести на кожу головы. Укрыть голову полотенцем. Маску держать 40-50 минут, смыть теплой водой. Эта маска способствует устранению перхоти.

\* Редьку натереть, отжать сок, втереть его в кожу, укутать голову полотенцем. Маску держать 1 час, после смыть.

\* Взять 1 столовую ложку касторового масла и 1 столовую ложку рома. Смешать. Втереть в кожу головы за час до мытья.

\* Столовую ложку водки и желток размешать вместе и втереть в кожу головы. Через 40 минут ополоснуть волосы теплой водой, а потом настоем трав. Это старинное средство применялось при выпадении волос.

\* Приготовить смесь, состоящую из 1 части коньяка или водки, 4 частей сока репчатого лука, 6 частей отвара корней репейника; втирать в кожу головы за 2 часа до мытья. Русский народный травник рекомендует втирать эту смесь 2-3 раза в неделю.

\* Две столовые ложки сушеной и измельченной травы (цветки белого клевера, ромашки, настурции, зверобоя, листья крапивы, березы, взятые в равных частях) залить  $\frac{1}{2}$  стакана любого растительного масла. Настаивать неделю. Затем в теплом виде смесь втирать в кожу головы за час до мытья.

\* При выпадении волос и при наличии перхоти в народе широко использовали кашицу из свежемолотого лука или чеснока. За час-два до мытья головы ее втирали в кожу, укутывали голову полотенцем, а затем смывали. Считалось, что это средство предупреждает и преждевременное появление седины. Курс лечения – 2-3 месяца. При очень сухих волосах кашицу рекомендуется втирать пополам с любым растительным маслом.

#### *Если имеется перхоть*

\* Взять корни репейника, положить в кастрюлю, залить водой, чтобы она только прикрывала содержимое кастрюли, и поставить в духовку. Кипятить до полного размягчения корней. Отвар остудить, процедить через тряпочку. Корни выбросить. Этим отваром смачивают кожу головы. Кожа становится мягкой, перхоть уничтожается.

При заготовке корней репейника впрок их нужно выморозить. В таком виде они годны до нового сбора. В тепле же быстро загнивают.

\* Уменьшить зуд головы при сухой перхоти можно отваром мать-и-мачехи: 1 столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка.

\* Настой луковой шелухи избавляет от перхоти и придает светлым волосам соломенно-желтый цвет. Горсть шелухи прокипятить в 1 стакане воды на малом огне. Остудив, смочить этим настоем волосы, на 20-30 минут покрыть голову клеенкой и тепло укутать.

\* Ценным народным средством является спиртовая настойка высушенных листьев крапивы и мать-и-мачехи. Смесь этих трав (по 1 столовой ложке) залить 100 г водки. Такой настойкой следует протирать кожу головы через день, смывать один раз в неделю.

Это средство способствует также уменьшению сальности волос.

\* При жирной коже головы надо втирать смесь из 10 частей спиртовой настойки календулы и 1 части касторового масла. При сухой коже головы касторовое масло и настойка календулы берутся в равных пропорциях.

\* При зуде кожи головы, жирной коже и перхоти рекомендуется втирать смесь из 10 г березового дегтя, 20 г касторового масла и 100 г спирта. Втирать смесь нужно за несколько часов до мытья головы.

#### *Если требуется укрепить волосы*

\* Приготовить следующую смесь: 1 часть коньяка, 4 части процеженного сока лука, 6 частей отвара корней репейника. Втереть в кожу головы. Покрыть голову полотенцем для согревания на 2 часа, после этого вымыть. Повторять еженедельно.

\* В августе-сентябре собрать шишки хмеля (до полного их созревания). Столовую ложку хмеля залить стаканом крутого кипятка и кипятить 30 минут. После охлаждения процедить и втирать в кожу головы.

\* Приготовить смесь из измельченных корней лопуха и корневищ аира в равных пропорциях. Шесть столовых ложек смеси залить литром воды и кипятить 20-25 минут. Дать остыть и настояться в теплом месте. Процеженный настой втирать в кожу головы 2-3 раза в неделю.

\* Полную столовую ложку измельченных плодов софоры залить с вечера стаканом кипятка и оставить на ночь (лучше в остывающей духовке). Утром поставить на огонь и кипятить под крышкой 5-7 минут, настоять до охлаждения, потом процедить через марлю. Приготовленный таким образом настой плодов софоры втирать в кожу головы за час до мытья волос.

\* Приготовить отвар из листьев березы и мыть этим отваром голову.

\* Хорошо укрепляет волосы смесь касторового масла и рома, взятых в равных пропорциях. Втирают эту смесь в кожу головы за час до мытья волос.

\* Полезно втирать в кожу головы в течение 10 дней отвар из 100 г листьев крапивы, 0,5 л уксуса и 0,5 л воды.

\* 2 столовые ложки плодов и листьев облепихи крушиновидной заварить 2 стаканами кипятка, настоять 2-4 часа в плотно закрытой посуде, процедить. Втирать в кожу головы на ночь ежедневно.

\* 20 г корневища аира, 15 г шишек хмеля, 20 г корня лопуха, 10 г цветков календулы заварить 1 л кипятка, настоять 2 часа, процедить. Теплый отвар втирать в кожу головы 1 раз в три дня.

\* Хорошо известным средством для укрепления волос является репейное масло. Оно представляет собой не что иное, как настой корня лопуха на миндальном или одивковом масле. Этот настой следует втирать в кожу головы за 30 минут до мытья волос.

\* Полезно кожу головы протирать через день настоем или отваром корней лопуха. Применяют еще мазь для втирания. Ее готовят, смешивая отваренные и растертые корни лопуха со свежим сливочным маслом.

## **15. Окраска волос**

Цвет волос у человека изменяется в течение всей жизни. Светлые нежные волосинки у новорожденного с возрастом темнеют и принимают наиболее густую окраску к 20-30 годам. Это объясняется увеличением количества пигмента (красящего вещества) в волосе. А вот у пожилых людей образование пигмента уменьшается, и у большинства в старости совсем прекращается. Волосы теряют цвет – седеют.

Седина появляется нередко в 35-40-летнем возрасте, иногда даже раньше. Но тогда она считается преждевременной и связана либо с наследственным предрасположением, либо с перенесенным тяжелым нервным или инфекционным заболеванием.

Поседение начинается с волос головы, переходя затем на бороду, шею, щеки, подмышечные впадины, грудь, брови. Описаны случаи внезапного поседения при сильных нервных потрясениях, страхе, испуге.

Для предупреждения преждевременного поседения необходимо вести правильный образ жизни, сохраняющий и укрепляющий нервную систему. Питание должно быть регулярным, пища – богата витаминами. Особенно необходимы витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, никотиновая кислота. Недостаток этих витаминов влияет на обмен веществ, отражается на питании волос и образовании пигмента.

При необходимости окрасить волосы лучше выбрать оттенок немного светлее естественного цвета ваших волос; темные краски подчеркивают сероватую бледность немолодой кожи.



Различают 4 группы красителей:

### **Красители 1 группы**

Отбеливающие красители, с помощью которых частично или полностью, можно обесцветить природный пигмент волос. Обесцвечивание преследует 3 цели:

- блондирование;
- осветление;
- разрыхление рогового слоя волос.

*Блондирование* - полное обесцвечивание пигмента с целью получения цвета блондин. Блондированию лучше поддаются светлые от природы волосы.

Все красители 1 группы действуют разрушающе, поэтому, их применение должно быть обусловлено необходимостью использования. При обесцвечивании нужно внимательно соблюдать инструкцию и время выдержки краски на волосах. Во время окрашивания смесь надо наносить быстро, так как она начинает осветлять пигмент волос с момента нанесения. Перед окрашиванием не следует обрабатывать волосы кислыми препаратами.

### **Красители 2 группы (химические)**

К красителям 2 группы относятся краски с окислителями, способные окрашивать волос тон в тон, в более темные или более светлые тона, чем исходный цвет. Они состоят из 2-х основных компонентов: окислителя различной степени концентрации и самой краски. Каждый компонент выполняет свою функцию. Окислитель осветляет природный пигмент (меланин) и таким образом подготавливает почву для краски, которая несет в себе новый искусственный пигмент, закрепляющийся в волосе и придающий новый цвет. Химические красители делятся на две группы: профессиональные краски и домашнего использования. Основное визуальное отличие красителей друг от друга состоит в том, что в продажу краски для домашнего использования поступают в комплекте с приготовленным окислителем, перчатками, шампунем, бальзамом, а профессиональные краски имеют большой диапазон применения. Краски бывают жидкими и кремообразными.

### **Красители 3 группы**

Это физические и оттеночные красители, они воздействуют на волосы лишь поверхностно, не вступая в химические реакции с кератином волос. Красители этой группы являются химически неактивными и служат для придания волосам модных оттенков. Самое замечательное, что они не вредят волосам. Мыть голову шампунем после окраски не рекомендуется, только по истечении времени.

Оттеночные шампуни выполняют двойную работу. Делают волосы чистыми, блестящими и шелковистыми и одновременно придают им любой желаемый оттенок.

### **Красители 4 группы**

Растительные красители – это краски естественного происхождения, применяемые для окрашивания волос, для питания и лечения (при кожных заболеваниях, при ломкости и сухости волос). Пигменты растительных красителей используются для окрашивания волос в диапазоне от золотистого до черно-коричневого цвета. Эти пигменты и красители, содержащие их, обладают высокой биологической активностью, усиливают обмен веществ, ускоряют рост волос и тканей, способствуют заживлению ран, не вызывают аллергии. К этой группе относятся растения, окрашивающие волосы: люцерна, шпинат, черная смородина, вишня, шафран, ромашка, ревень, зеленая скорлупа грецких орехов, чешуи лука, хна и басма в виде порошка.

### ***Натуральные красители***

При окраске волос необходимо учитывать их натуральный цвет. У блондинок седые волосы мало заметны, подкрашивать их надо слегка и несильными красителями. Лучше всего использовать настой ромашки или отвар шелухи лука. При совсем светлых

волосах (больше для оживления их тона) достаточно взять 10 г ромашки, а блондинке более темного тона — 200 г ромашки, заварить в 0,5 л кипятка и оставить на 30-40 минут, после чего настоем процедить. При окраске шелухой лука волосы приобретают более яркий золотистый тон. Для этого 30-50 г шелухи лука следует прокипятить в 200 мл воды в течение 15—20 минут, а затем отвар процедить. Настоем ромашки или отваром шелухи лука можно смазывать волосы каждый день до получения желаемого результата. Если только ополоснуть волосы одним из этих отваров сразу же после мытья головы, они приобретут только живой и ясный тон, а седина может закраситься не полностью. Комбинацией отваров ромашки, чая с настоем ревеня окрашивают седые волосы в золотисто-русые тона цвета спелой ржи. Но эта окраска нестойка, ее надо повторять после каждого мытья головы.

При окраске ревенем волосы приобретают русый оттенок. Для этого 200 ревеня кипятят на слабом огне в 0,5 л натурального белого виноградного вина до тех пор, пока оно не выкипит до половины взятого объема. Отвар остужают, процеживают и смачивают им волосы (жирные или нормальные).

Для окраски седых волос шатенкам или брюнеткам лучше применять хну или басму — натуральные и безвредные красители.

Хна представляет собой высушенные и измельченные листья алканы. Свежий порошок хны имеет желто-зеленый цвет, испорченный приобретает красноватый оттенок.

Басма — серовато-зеленый порошок из листьев индиго, почти без запаха.

Одна только хна может дать различные красноватые оттенки — от рыжеватого до ярко-коричневого. Чтобы получить более темный цвет (темно-каштановый или черный), нужно применять хну в сочетании с басмой.

В зависимости от длины волос берется от 25 г (при коротких волосах) до 100 г (при длинных) хны и басмы. Соотношение их между собой может быть разным в зависимости от того, какой тон нужно получить. Так, равные части хны и басмы дадут каштановый тон, 1 часть хны и 2 части басмы — более темный, почти черный цвет, а 2 части хны и 1 часть басмы — бронзовый оттенок.

Порошок хны и басмы хорошо растирают в стеклянной или эмалированной (но не в металлической, так как от последней может быть неровная окраска волос) посуде. Затем этот порошок заваривают горячей (но не кипящей) водой или, что еще лучше, горячим настоем крепкого натурального кофе и разводят до густоты кашицы. Последнюю в теплом виде наносят ватным тампоном, намотанным на деревянную палочку, или зубной щеткой, на предварительно вымытые и высушенные волосы. После окраски накладывают клеенку или вощеную бумагу и голову обвязывают полотенцем или теплым платком. Кашицу из хны и басмы держат от 30 минут (для получения светлого тона) до 1-2 часа (для получения темных тонов).

Хна укрепляет волосы; для использования только с этой целью достаточно нанести ее на 5-10 минут.

Цвета черных волос хна не изменяет.

Чтобы окрасить волосы смесью хны и басмы в русый цвет, компоненты нужно смешать 1:2. Продолжительность окрашивания — приблизительно 30 минут. Эта же смесь служит для окраски волос в цвет «шатен», продолжительность процедуры зависит от желаемого оттенка и может быть изменена. Для получения среднеинтенсивного цвета «шатен» достаточно обработки волос в течение 1,5 часа. Для получения черного цвета смесь составляют в соотношении 1:3. Продолжительность окрашивания — приблизительно 4 часа.

Если волосы после окрашивания хной и басмой имеют нежелательный рыжий цвет, это можно исправить повторным воздействием басмы.

Басму можно заменить натуральным молотым кофе. Для приготовления краски нужно 15 г кофе (4 полные чайные ложки с верхом) засыпать в стакан кипящей воды и кипятить 5 минут.

В остывший до 65-70°C состав всыпать пакет хны, тщательно размешать до получения однородной массы (не гуще сметаны) и кисточкой нанести на волосы. Голову покрыть пергаментной бумагой, затем нетуго повязать полотенцем и держать 45—50 минут. Лоб, виски, затылок обложить ватой, чтобы каша не стекала. После окраски волосы промыть и сполоснуть водой с уксусом (1 столовая ложка уксуса на 1 литр воды). Волосы получат красивый темно-каштановый цвет.

Хну можно употреблять и без басмы, а вот басма без хны может придать волосам зеленоватый или малиновый оттенок.

Седые волосы следует окрашивать на тон светлее, чем они были ранее. Они приобретают красивый оттенок, если после мытья их сполоснуть слегка подсиненной водой.

Пожилым женщинам не следует окрашивать волосы в черный цвет - это еще больше старит, подчеркивая морщины и вялость кожи лица. Создается весьма неприятный, резко подчеркнутый контраст.

### *Подкрашивание волос*

Как ни красивы могут быть цвета и оттенки волос, получаемые с помощью различных красителей, все они имеют один недостаток. Окрашивающее вещество действует лишь на наружную часть волос, поэтому отрастающие волосы будут иметь свой первоначальный, естественный цвет. Это надо иметь в виду тем, кто решил покрасить волосы. В среднем волосы вырастают за неделю на 1 мм, следовательно, через 4 – 6 недель необходимо подкрашивать отросшие корни волос. Можно ли сделать это самостоятельно? Да, если есть краска подходящего тона.

Вам понадобятся краска для волос, стеклянная или фаянсовая чашка для ее размешивания, резиновые перчатки, пластиковая накидка на плечи, расческа с редкими зубьями, четыре большие заколки, щеточка, жесткая кисточка или ватный тампон на палочке для нанесения краски. Густые кремообразные красящие шампуни можно наносить гладкой пластмассовой палочкой.

Волосы перед окрашиванием можно слегка смочить, чтобы легче было расчесать на пробор. Да и краска после этого впитывается лучше. Однако на свежeweымытые волосы наносить краску нельзя!

Рекомендуется делать это на третий—четвертый день после мытья. Разумеется, краску готовят только по инструкции на упаковке. Перед окрашиванием волосы расчесывают и делят на 4 части. Один пробор проводят через голову от одного уха к другому, второй - ото лба к затылку, каждую часть закручивают и закалывают зажимом. После этого надевают резиновые перчатки и начинают красить по возможности быстро и точно.

Время действия краски на пряди не должно сильно различаться. Начинают со лба: корни, отросшие впереди, больше всего бросаются в глаза. Первый мазок проводят по пробору от лба к затылку.

Затем снимают один из передних зажимов, делают новый пробор на расстоянии 1—1,5 см от среднего пробора, параллельно ему. Поднимают прядь вверх и, придерживая ее одной рукой, покрывают корни краской с одной и другой стороны пряди. Окрашенную прядь откидывают в сторону, делают новый пробор и повторяют процедуру. И так до самого уха. Таким же образом красят волосы, заколотые вторым зажимом.

При окрашивании волос на затылке один из зажимов снимают, волосы расчесывают и проводят косой пробор от макушки. Придерживая одной рукой прядь сверху, красят корни. Окрашенную прядь откидывают вперед через голову, делают новый пробор и т. д. Закончив окраску одной части на затылке, волосы осторожно опускают вниз и красят оставшуюся заколотую часть.

Закончив крашение, приподнимают волосы со всех сторон расческой или палочкой для лучшего доступа воздуха. Через 20 минут расчесывают, чтобы краска распределилась равномерно. Если краска более темного цвета и волосы перистые или если на концах они кажутся светлее, их расчесывают уже через 10 минут после нанесения краски. После этого держат краску еще 10 минут.

Время действия краски зависит от типа волос. Одни воспринимают краску лучше, другие хуже. В любом случае лучше передержать краску - вреда это не принесет поскольку темнее предусмотренного цвета волосы все равно не станут. А преждевременное смывание краски, когда процесс действия ее еще не закончен, может привести к нежелательному результату.

Смывайте краску согласно инструкции на упаковке. Ополаскивая волосы, делайте легкий массаж кожи головы. В воду для последнего полоскания добавьте немного лимонной кислоты или столового уксуса.

## **16. Фиксация причесок, завивка на бигуди, укладка феном**

### **16.1 Фиксация причесок**

Сейчас очень распространена завивка волос и производится она самыми разными способами: горячая и холодная укладка, завивка «перманент», так называемая шестимесячная и химическая.

Для завивки «перманент» используются щелочные (нашатырь, поташ, сода и др.), которые вызывают необратимые изменения в всех слоях волоса: он становится сухим, расщепляется и обламывается, приобретает тусклый безжизненный вид. Некоторые женщины жалуются, что у них после завивки волосы перестают расти. Это неверно. Волосы растут, но обламываются на концах.

После перманентной и химической завивки они нуждаются в особом уходе. Мыть голову надо исключительно мягкой водой не чаще одного раза в десять дней, мыло лучше всего употреблять «Спермацетовое» или «Детское». Очень полезно мытье кислым молоком (простоквашей, обезжиренным кефиром) или желтками.

Для укладки волос на бигуди можно использовать пиво, отвар льняного семени или специальные жидкости («Красота», «Силуэт»), или же эмульсионные кремы («Эффект», «Локон»). Жидкости для укладки волос содержат желирующие вещества – как естественного происхождения, так и искусственные, которые в соединении с водой дают коллоидные растворы высокой вязкости, обладающие клеящими свойствами. При нанесении таких растворов волосы покрываются тонкой эластичной пленкой, которая после высыхания дольше сохраняет прическу.

Для фиксации прически широко используются лаки для волос, которые представляют собой спиртовые растворы бензойных смол, канифоли и др. Лаки предназначены для окончательной фиксации готовой прически. Очень тонким распылением их наносят на расчесанные волосы. Полученная тончайшая пленка способствует сохранению прически, особенно в сырую погоду и во время дождя.

Применять лак для волос надо в исключительных случаях, а не постоянно, так как при длительном его использовании волосы пересушиваются, становятся тусклыми, начинают выпадать. Может появиться перхоть.

#### **Средства для фиксации и укладки**

##### **Гели**

Гели бывают разной степени вязкости, от твердых желе до жидких аэрозолей. Иногда их называют жидкости для укладки и используют для определенных причесок. Пользуйтесь ими для поднятия волос от корней, приглаживания вихров, создания

завитков, снятия статического электричества, горячей укладки и для придания нужной формы кудрям. Гель можно оживить на следующий день, расчесывая волосы влажными пальцами от корней к кончикам волос.

#### **Аэрозоли**

Традиционно аэрозоли использовались для закрепления формы прически. Сегодня они бывают различной крепости для всех случаев. Используйте аэрозоли, чтобы закрепить прическу, придать окончательный вид кудрям, и наносите на бигуди при завивке. Небольшое количество аэрозоля на щетке можно использовать для приглаживания торчащих концов волос. Наносите аэрозоль на корни и сушите эти места феном или щипцами, чтобы сразу же поднять волосы в прическе.

#### **Муссы**

Муссы – самые распространенные средства. Они состоят из пены, их можно наносить на сухие, и на мокрые волосы. Муссы содержат белки и обладают кондиционирующими средствами, питают и защищают волосы. Они бывают разной крепости, от мягкого действия до максимально сильного эффекта, и используются для поднятия волос от корней или разглаживания мелких завитков. Используйте при сушке феном и других видах просушивания. Мусс наносите от корней до концов, а не просто капельку сверху. Выбирайте средство, подходящее именно для ваших волос. Нормальный мусс подходит для великого множества причесок, но, если вы хотите более сильной фиксации, не применяйте большое количество мусса, так как волосы могут стать тусклыми, выберите другое, крепкое или максимально фиксирующее средство.

#### **Сыворотки**

Сыворотки и лаки сделаны из масел и силиконов, которые улучшают блеск и мягкость, образуя микроскопическую оболочку на поверхности волос. Составы могут варьировать от легкого и шелковистого до тяжелого, с отчетливым масляным отливом. Они также содержат компоненты, предназначенные сглаживать кутикулу, так чтобы тонкие чешуйки лежали плоско и отражали свет, делая волосы более блестящими. Используйте эти средства для улучшения блеска, ослабления мелких завитков, для снятия статического электричества и для восстановления секущихся концов. Слишком много сыворотки наносить нельзя, волосы будут выглядеть сальными.

#### **Жидкость для укладки**

Жидкость для укладки содержит мягкие смолы (или камеди), которые образуют пленку на волосах и защищают их от горячих воздействий. В аннотации обычно указано: для сухих, окрашенных или чувствительных волос. Другие дают объем или добавляют блеск. Используйте при накручивании на бигуди, сушке феном и естественном просушивании.

#### **Воски, помады и кремы**

Эти средства приготовлены из натуральных восков, таких как карнауба (получают из бразильских пальм), которые смягчены другими ингредиентами, например минеральными маслами, ланолином. Некоторые помады содержат растительные воски и масла и придают блеск. Другие образуют пену, растворимы в воде и не оставляют осадка. Используйте для покрытия волос, смягчения завитков и снятия статического электричества.

### ***16.2 Укладка феном***

С помощью фена и щетки для укладки волос можно делать разнообразные прически и даже распрямлять слишком вьющиеся волосы. Фен нужно держать на расстоянии не менее 15 см, и очень важно, чтобы струя воздуха быстро скользила по волосам, – это поможет избежать их обезвоживания. Используйте этот способ сушки, если ваша стрижка полностью определяет форму желаемой прически. Если же вы сделали перманент, волосам лучше дать просохнуть самим или накрутить их на бигуди.

### **Средства укладки**

Средства укладки: расчески, щетки, фен.

Для объемной укладки феном необходима: круглая (радиальная) или каркасная (скелетная) щетки. С помощью круглой щетки можно создать объем по всей длине волос (напоминает накручивание на бигуди) получают пышную, объемную прическу. С помощью каркасной щетки создается объем в прикорневой зоне (поднимаем корни). Выполняется укладка на коротких волосах.

Объемная укладка (создание объема в прикорневой зоне) – от нижней затылочной зоны – вперед. Вчесать каркасную щетку в выбранную прядь, продвинуть ее захватив волосы – против роста волос – и слегка развернуть приподнимая прядь вертикально (перпендикулярно к поверхности головы) подогреть феном, вынуть щетку, прядь остудить, при необходимости повторить несколько раз.

### **16.3 Завивка на бигуди**

С профессиональной точки зрения, с помощью бигуди прическу можно сделать более пышной, легкой, объемной и красиво уложенной. Их использование придает волосам более аккуратный вид, особенно при химической завивке. На крупные бигуди лучше накручивать волосы, которые вьются естественно, чем прямые и мягкие. Нужно брать небольшие пряди, не более 5 см в ширину, поэтому, прежде чем начать накручивать волосы посмотрите, хватит ли у вас бигуди. Если вы разделите волосы на слишком большие пряди, прическа получится неровной.

Существует множество различных способов завивки, но чаще всего задние, верхние и боковые пряди волос накручиваются вниз. Впрочем, не так важно, в каком направлении будут накручены волосы, главное - как они будут расчесаны потом.

Например, волосы, которые были накручены внутрь, можно расчесать наоборот, завитками вверх. Если не рекомендовано иначе, то бигуди начинают закручивать с макушки, затем идут сверху вниз по обеим сторонам головы.

Треугольная сетка поможет закрепить бигуди, если волосы будут сушиться с помощью фена. Прежде чем снимать бигуди, убедитесь, что волосы хорошо просохли, - для этого раскрутите одну прядь на затылке, где волосы наиболее густые, и пощупайте, не влажные ли они. Если раскрутить волосы слишком рано, их очень трудно будет уложить.

После того как вы сняли все бигуди, расчешите волосы щеткой, чтобы разгладить завитки. Затем легкими движениями придайте форму прическе, образуя волны и завитки с помощью гребня и острым концом. Нанесите на прическу лак для волос, он поможет сохранить форму при влажном воздухе. Не забудьте, что баллончик с лаком нужно удерживать на расстоянии не менее 15 см от волос.

#### **Завивка с помощью электробигуди**

На электробигуди накручиваются только сухие волосы. Хотя бигуди нагреваются с помощью электричества и температура в них поддерживается на определенном уровне, слишком частое их использование может повредить и иссушить волосы, поэтому пользуйтесь ими только в экстренных случаях. Некоторые модели электробигуди имеют приспособление для увлажнения волос, что снижает риск обезвоживания тех.

Когда бигуди нагрелись, сухие волосы накручивают на них так же, как мокрые на обычные бигуди, но поскольку эти бигуди сделаны из твердой пластмассы и их нельзя закрепить обычными шпильками, то используются специальные широкие зажимы. Обычно в наборах достаточное количество бигуди (20 и более штук).

### **Укладка волос с помощью электрических щипцов и щеток**

Электрические щипцы и щетки, как и электробигуди, применяются только к сухим волосам. Одновременно на них накручивается только одна прядь. Они идеальны для завивки небольшого количества волос, например, чтобы завить концы или челку. Хотя, в отличие от применения обычных бигуди, эффект от таких инструментов кратковременный, они очень удобны и не требуют много времени. Электрощетка особенно эффективна, когда мы хотим придать пышность мягким волосам. Ее можно держать горизонтально или вертикально, накручивая волосы сверху вниз и наоборот, в зависимости от того, как вы хотите уложить локоны.

Поскольку эти электроприборы сильно не нагреваются, то вряд ли могут повредить волосы, если, конечно не пользоваться ими каждый день. Тем не менее применять их нужно с осторожностью и не забывать ополаскивать волосы бальзамом после каждого мытья.

### **17. Какая прическа вам к лицу**

В искусстве давно сложились различные каноны для определения красоты лица и фигуры человека. Их разрабатывал еще Леонардо да Винчи, создавший в XV веке свой образ гармоничного человека. Тогда, кстати, идеалом считались пышные формы женского тела. В наши дни идеальной считается высокая стройная фигура, которую условно делят на восемь равных частей, из них одна восьмая приходится на голову.

Голова, по канонам красоты, подразделяется на четыре части: от темени до границы роста волос надо лбом, от этой границы до переносицы, от переносицы до кончика носа и от кончика носа до конца подбородка. В классической пропорции каждая часть равна длине носа.

Но одного этого, конечно, мало. Чтобы полностью удовлетворять идеальному образу, нужно иметь еще красивую форму головы, овальное, с правильными и выразительными чертами, лицо, густые, эластичные, с приятным блеском волосы. Людей, отвечающих всем перечисленным требованиям, не так много. А вот незначительные отклонения от нормы встречаются довольно часто: большой, маленький или плоский нос, слишком высокий или низкий лоб, скошенный или выступающий вперед подбородок, оттопыренные уши, короткая, полная или длинная, худая шея, чересчур большой или очень маленький рост.

Нас огорчает, если лицо не овальное, а узкое и длинное. Еще обиднее, если оно круглое, грушевидное или треугольное, квадратное или ромбовидное. Да и форма головы не всегда идеальна: бывает удлинненной, круглой, заостренной, скошенной книзу или приподнятой.

Сгладить недостатки помогает правильно подобранная и искусно выполненная прическа. Моделируя прическу, важно также учитывать направление роста волос. У каждого человека оно индивидуальное, а волосы не терпят насилия. При создании прически обязательно изучите с помощью зеркала профиль; тогда вам будет ясно, каким должен быть силуэт прически.

А теперь несколько практических советов, и прежде всего на тему, как с помощью прически исправить форму головы.



Все просто, если у вас идеальная форма головы. Если же она удлинена, то волосы фронтально-теменной зоны не следует стричь слишком коротко — в причёске они должны быть слегка приподняты. На затылке, напротив, волосы можно подстричь короче. По бокам волосы лежат свободно.

При круглой форме головы нужно достаточное количество волос на фронтально-теменной и затылочной зонах, чтобы сделать причёску пышной. Достигается это филированием снизу. По бокам волосы должны лежать гладко.

Если форма головы заостренная, волосы на темени не следует приподнимать. А придать объём необходимо в области макушки и затылка.

При форме головы, скошенной книзу большое количество волос требуется в области макушки и затылка. Достигается это филированием снизу. Волосы зачесываются назад, но не очень круто, иначе макушка будет выглядеть приплюснутой. По бокам волосы лежат плоско.

Наконец, при приподнятой форме головы стрижку выполняют таким образом, чтобы на темени было как можно больше волос. Для этого делают филировку ножницами или бритвой. На затылке волосы лежат плоско.

А вот как благодаря причёске приблизить к идеальной овальной форме лицо? Здесь прежде всего следует исходить из такого общего правила: если в лице преобладают горизонтальные линии, то в причёске должны преобладать вертикальные, и наоборот.

Круглое лицо выравнивают кверху пышной, объёмной причёской. По бокам волосы должны быть гладкими. Хорошо смотрится короткая стрижка, при которой вертикальные пряди височно-боковых зон стригутся под острым углом к верхнему краю уха.

Изменить овал можно также, если зачесать волосы с боков на щеки, а на лоб спустить редкие пряди волос.

Кроме того, круглолицым рекомендуется носить причёски с различными косыми проборами, косую, редкую челку, асимметрично уложенные по бокам волосы.

Следует избегать: слишком кудрявых причёсок округлой формы, прямого пробора, свободно свисающих, а также гладко зачесанных назад или уложенных в пучок волос. Густая, длинная челка, закрывающая лоб, тоже противопоказана, так как она делает лицо меньше и шире.

Узкое лицо с высоким лбом и длинным подбородком можно зрительно расширить, если сделать причёску с пышными локонами по бокам, а лоб прикрыть челкой, доходящей до линии бровей. Длина волос не должна быть ниже линии губ. Можно выбрать и короткую стрижку, при которой самая широкая часть причёски сосредоточена на уровне бровей и сужается книзу, слегка прикрывая уши.

Следует избегать: прямого пробора и длинных гладких волос, спадающих на плечи или зачесанных назад, а также причёсок с высоким пучком в верхней части головы.

Для квадратного лица с широкой нижней челюстью и таким же широким лбом уместна асимметричная причёска с косым полупробором и разными по длине волосами на левой и правой сторонах. Можно также выбрать причёску с легкими волнами по бокам, а пышные над лбом волосы зачесать чуть набок и назад, или спустить на лоб редкую челку.

Следует избегать: причёсок с гладко зачесанными назад или уложенными в пучок волосами, пышных локонов в нижней части лица и гладких волос в верхней части головы. Не рекомендуется также делать прямой пробор и оставлять открытыми уши, собирать волосы в высокий пучок или распускать их по плечам.

Треугольное лицо с широкими скулами и узким подбородком можно изменить, если до линии ушей сделать причёску относительно плоской, а концы боковых прядей завить и зачесать на щеки. Лоб прикрыть густой челкой. При такой причёске волосы лучше носить полудлинные до уровня подбородка.

Широкий лоб можно сузить завитками на лбу. Нижние пряди волос завить и слегка начесать, так, чтобы на уровне мочек ушей была наиболее широкая часть причёски.

Следует избегать: объемных, расширяющихся кверху причесок, так как они подчеркивают клинообразную форму головы. Не подходят также короткие стрижки с круто завитыми волосами надо лбом, гладко зачесанные назад височные и фронтальные пряди волос.

Для грушевидного лица с узким лбом и широкой нижней челюстью лучше прическу в верхней части головы сделать объемной, с боков вверху слегка расходящейся и сходящейся на линии, расположенной ниже ушей. Лоб можно оставить открытым, но отнюдь не возбраняется и короткая челка.

Другой вариант — прическа с короткими завитыми прядями, падающими на лоб и щеки.

Следует избегать: причесок, заметно расширяющихся по бокам (в первую очередь, под ушами), завитков по бокам лба, а также волос, стянутых в «конский хвост», и высоких пучков в верхней части головы.

Не рекомендуются также для грушевидного лица гладкие волосы с прямым пробором.

Ромбовидное лицо с узким лбом, широкими скулами и узким подбородком украсит прическа с мягкими локонами, спадающими до плеч. Узкий лоб можно замаскировать челкой, а широкие скулы — зачесанными на щеки волосами.

Следует избегать: гладких волос, собранных в пучок или «конский хвост», а также прямого пробора.

Овальное лицо, как уже отмечалось, идеально для любых причесок — высоких и низких, гладких и объемных, с челкой и без нее, с косым и прямым пробором. Самой различной может быть и длина волос.

С помощью прически можно исправить и отдельные недостатки лица.

Небольшое лицо с длинным заостренным носом и высоким лбом нуждается в челке, прикрывающей лоб. Уши должны быть скрыты под волосами не более чем до половины, это поможет увеличить нижнюю часть лица. В верхней части прическа должна быть объемной, а на затылке — не слишком короткой. В прическе должны преобладать округлые линии, они смягчат общее впечатление и скроют длинный нос.

Нельзя: оставлять открытым высокий лоб (иначе он будет резко контрастировать с лицом), а также полностью закрывать уши (тогда и без того небольшое лицо будет выглядеть еще меньше).

Большое, крупное лицо со вздернутым носом и низким, выступающим вперед подбородком можно исправить, если оставить более длинные волосы на затылке и прикрыть уши.

Легкие локоны, спадающие на лоб, придадут лицу более мягкое выражение.

Нельзя: оставлять уши открытыми, так как это увеличивает нижнюю половину лица — тяжелый подбородок и вздернутый нос выступают на передний план.

При остром профиле со вздернутым носом, больших ушах, скопленном подбородке и слишком покатым лбом прежде всего должны быть прикрыты уши. Для этого волосы с боков филируют и опускают на щеки. Высокий покатый лоб прикрывают густой пышной челкой, изменяя тем самым общий профиль.

Нельзя: оставлять открытыми лоб и уши, поскольку увеличенная в связи с этим поверхность лица подчеркнет острый профиль, а лоб покажется еще более высоким.

При оформлении прически непременно следует учитывать форму шеи.

К длинной худой шее подойдут объемная прическа из полудлинных волос, завитых в локоны, а также прическа «паж».

Если шея толстая и короткая, уместна низкая стрижка, при которой волосы сзади филируют и окантовывают мысиком. Можно также поднять волосы, скрепив их на макушке или на затылке узлом. Недопустима широкая укладка волос сзади.

правило у блондинок – в диаметре – 0,05 мм, у брюнеток – 0,075 мм, а у рыжих еще толще – до 0,1 мм.

Чем толще волосы, тем меньше их на голове. Так у блондинок их около 150000, у брюнетов – 100000, у рыжих – 50000.

На различных участках головы густота волосяного покрова неодинакова. Густо покрыты волосами кожа на темени, где в одном квадратном сантиметре расположено обычно 300 – 350 волос. На висках и на затылке волос обычно меньше – от 150 до 250 на одном квадратном сантиметре.

Густота волос в бороде обычно в 5-6 раз меньше, чем на голове. Ресниц на верхнем веке 150-200, на нижнем 75-100, впрочем, все эти цифры подвержены большим индивидуальным колебаниям.

## Список литературы

1. П.Олин, А.Дороза «Энциклопедия домашнего парикмахера» - М.: «Аквариум», 1995.
2. О.А.Панченко «Стрижка. Моделирование. Прическа» (Учебное пособие) – С. – Пб. «Издательский дом «М и М», 1997.
3. Герт Цеботсен, Сильвна Хайзер «255 новых причесок» - М.: «Внешсигма», 1996.
4. Линда Сонтаг «Прическа и красота» - М.: «ЭксМО», 1997.
5. Джеки Уэйдесон «Модные прически. Красота и здоровье ваших волос» - М.: «Росмен», 1996.
6. Файона Уатт, Лиза Майлс «Книга для девочек» - М.: «Росмен», 1998.
7. Е.В.Хлебовец «Сам себе парикмахер» - Минск: «Элайда», 1999.
8. И.Сыромятникова «Модные прически» - М.: «Цитадель», 1999.
9. Курс косметики, ЕШКО, Белгород, 1997.

## Оглавление

1. Введение.....	3
2. История развития прически.....	4
3. Структура волоса.....	8
3.1 Корневая часть волоса .....	8
3.2 Стержень волоса .....	9
4. Как растут волосы .....	10
5. Виды волос, их форма и расположение на голове .....	10
6. Развитие волоса. Отмирание и выпадение волос .....	12
7. Химическое строение и разновидности цвета волос .....	12
8. Физические свойства волос .....	13
9. Типы волос .....	14
9.1 Сухие волосы .....	14
9.2 Нормальные волосы .....	15
9.3 Жирные волосы .....	15
9.4 Смешанные волосы .....	15
9.5 Мягкие волосы .....	15
9.6 Окрашенные волосы или после перманента .....	16
10. Принадлежности для ухода за волосами .....	16
10.1 Щетки .....	16
10.2 Расчески .....	17
10.3 Шпильки и зажимы .....	17
10.4 Бигуди .....	18
10.5 Шейперы .....	18
10.6 Электрические приборы .....	18
11. Средства по уходу за кожей головы и волосами .....	19
11.1 Мыло .....	19
11.2 Шампуни .....	20
11.3 Кремы-ополаскиватели .....	20
11.4 Бальзамы и кондиционеры для волос .....	21
12. Уход за здоровыми волосами .....	23
12.1 Расчесывание .....	23
12.2 Мытье головы .....	24
12.3 Полоскание .....	27
12.4 Массаж головы .....	28
12.5 Втирание в волосы питательных составов .....	30
13. Уход за поврежденными и больными волосами .....	32
13.1 Факторы, влияющие на кожу головы и волосы .....	32
13.2 Болезни волос .....	33
14. Народные рецепты по уходу за кожей головы и волосами .....	44
14.1 Мытье волос .....	44
14.2 Маски, укрепляющие волосы и предупреждающие образование перхоти ..	45
15. Окраска волос .....	48
16. Фиксация причесок, завивка на бигуди и укладка феном .....	52
16.1 Фиксация причесок .....	52
16.2 Укладка феном .....	53
16.3 Завивка на бигуди .....	54
17. Какая прическа вам к лицу .....	55
18. Список литературы .....	60
19. Оглавление .....	61
20. Приложение .....	62

## Список литературы

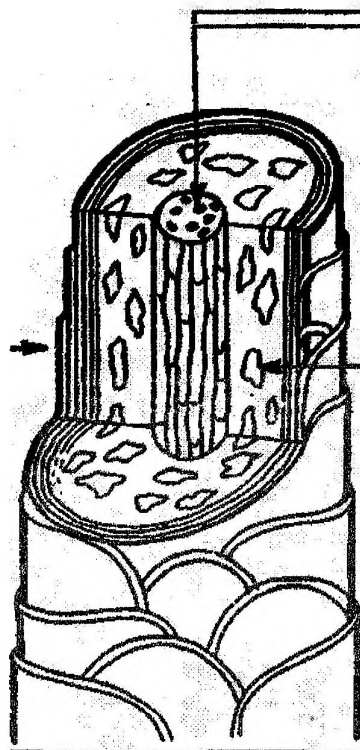
1. П.Олин, А.Дороза «Энциклопедия домашнего парикмахера» - М.: «Аквариум», 1995.
2. О.А.Панченко «Стрижка. Моделирование. Прическа» (Учебное пособие) – С. – Пб. «Издательский дом «М и М», 1997.
3. Герт Цеботсен, Сильвна Хайзер «255 новых причесок» - М.: «Внешсигма», 1996.
4. Линда Сонтаг «Прическа и красота» - М.: «ЭксМО», 1997.
5. Джеки Уэйдесон «Модные прически. Красота и здоровье ваших волос» - М.: «Росмен», 1996.
6. Файона Уатт, Лиза Майлс «Книга для девочек» - М.: «Росмен», 1998.
7. Е.В.Хлебовец «Сам себе парикмахер» - Минск: «Элайда», 1999.
8. И.Сыромятникова «Модные прически» - М.: «Цитадель», 1999.
9. Курс косметики, ЕШКО, Белгород, 1997.

# **Приложение**



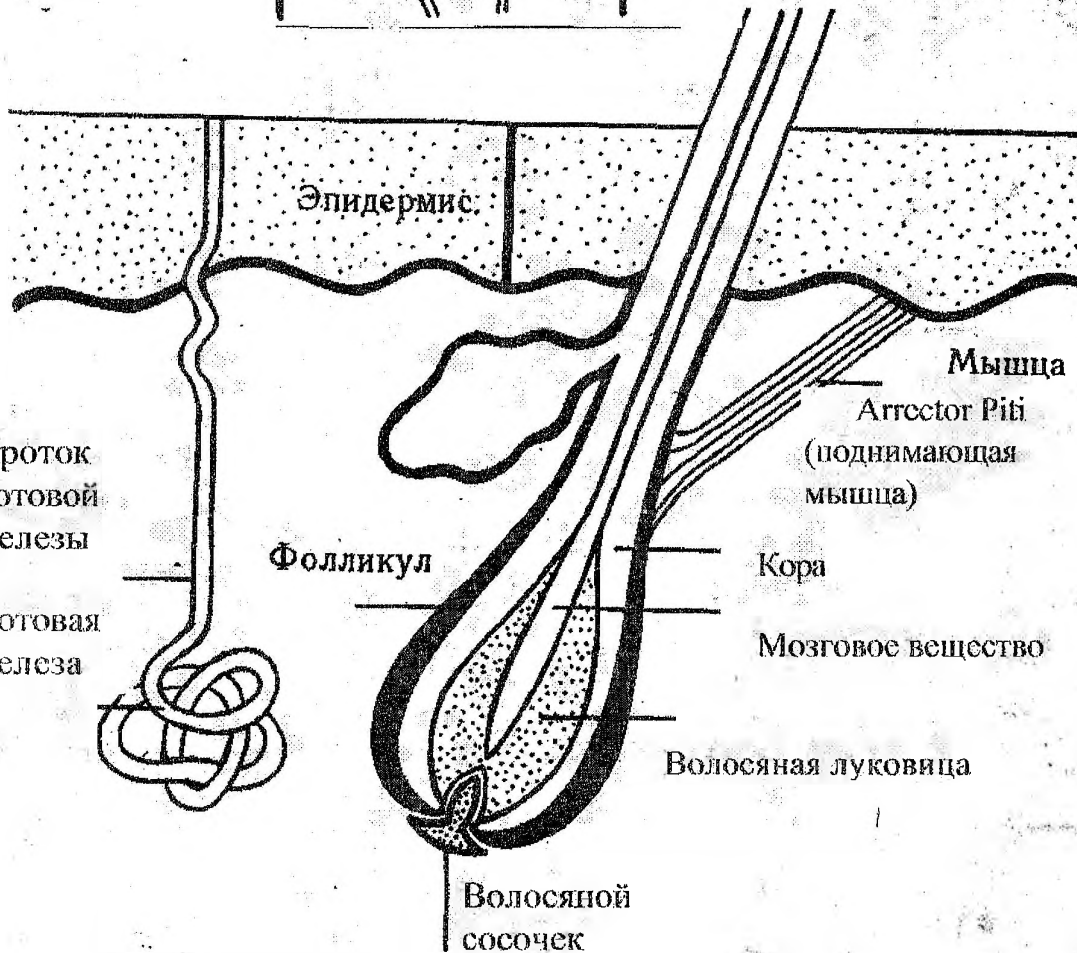
# СТРУКТУРА ВОЛОСА

**ОБОЛОЧКА** - жесткий защитный внешний слой, образованный перекрывающимися чешуйками

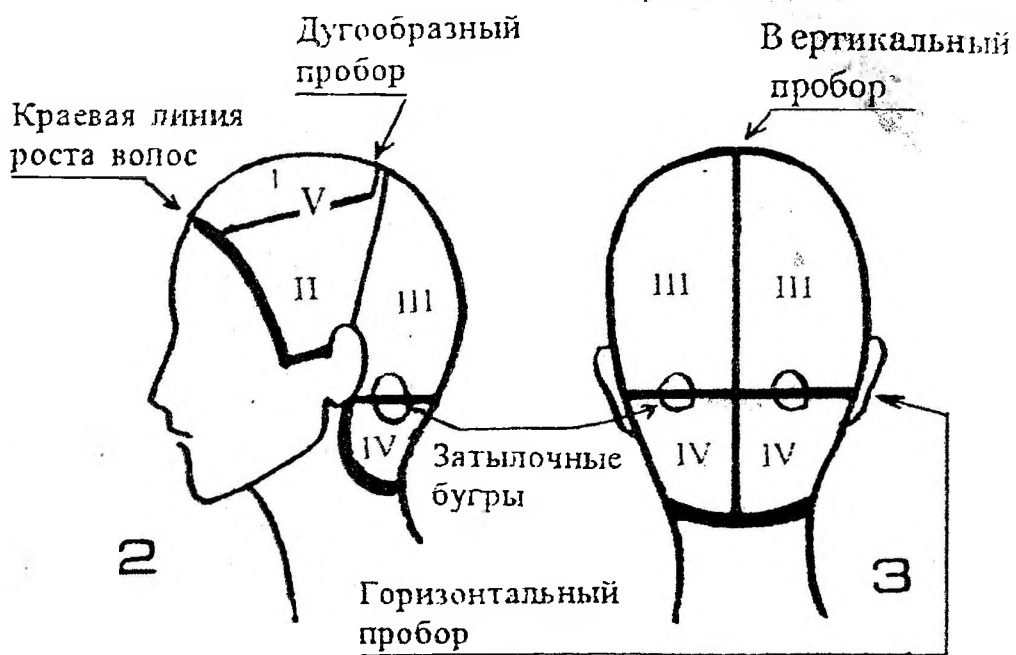
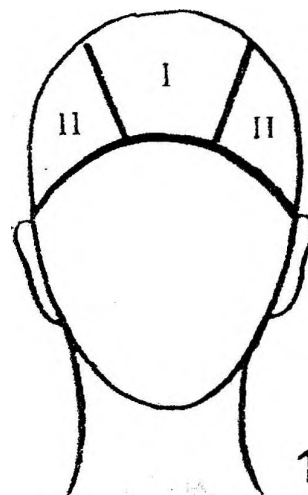


**МОЗГОВОЕ ВЕЩЕСТВО**  
состоит из белковых волокон  
(присутствует не всегда)

**КОРА**  
основная часть волоса, в которой содержится пигмент меланин, отвечающий за цвет, а также длинные, похожие на веревка, белковые молекулы

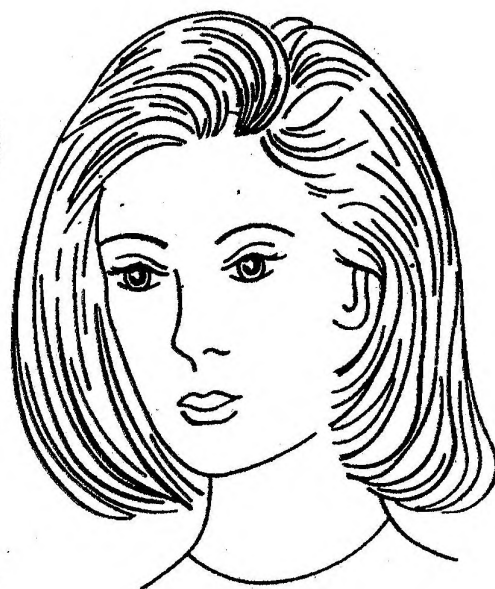


- I — ТЕМЕННАЯ ЗОНА
- II — ВИСОЧНО-БОКОВАЯ ЗОНА
- III — ВЕРХНЯЯ ЗАТЫЛОЧНАЯ ЗОНА
- IV — НИЖНЯЯ ЗАТЫЛОЧНАЯ ЗОНА
- V — ФРОНТАЛЬНАЯ ЗОНА



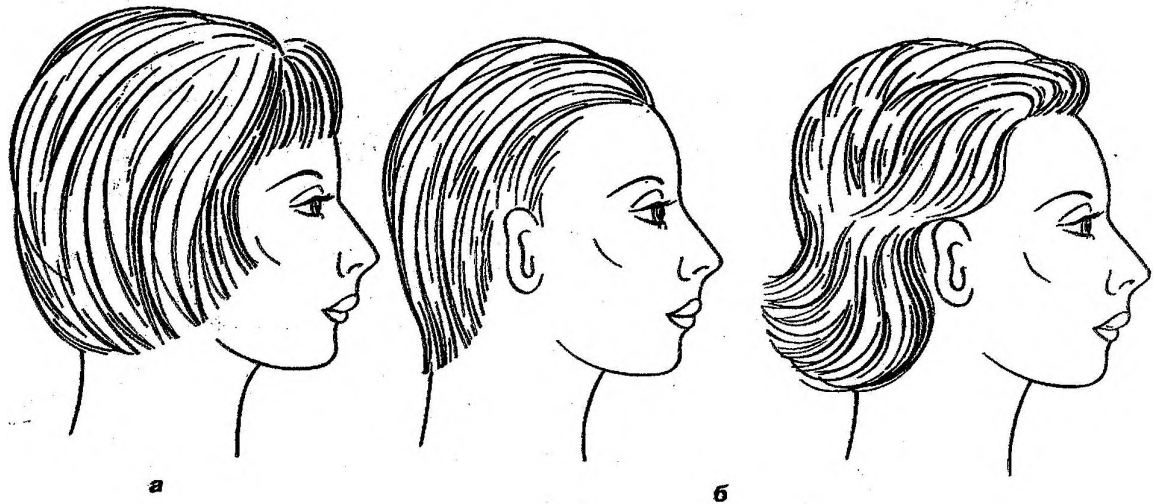
# Какая прическа Вам к лицу

Овальное лицо и прическа:



**Лицо с острым профилем и прическа:**

- а) – правильно
- б) - неправильно



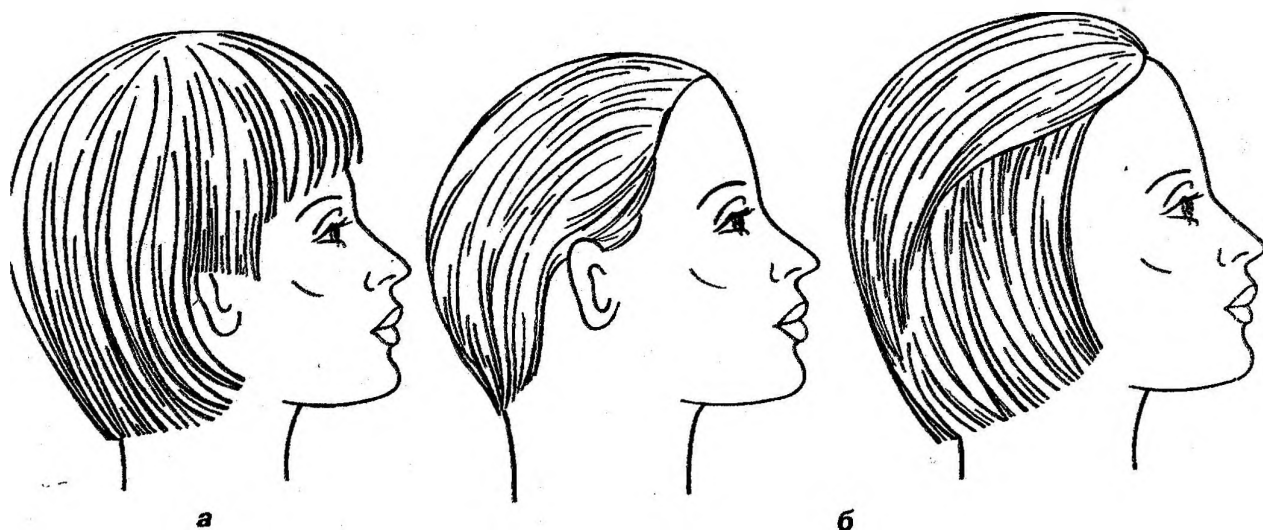
**Длинная худая шея и прическа:**

- а) – правильно
- б) – неправильно



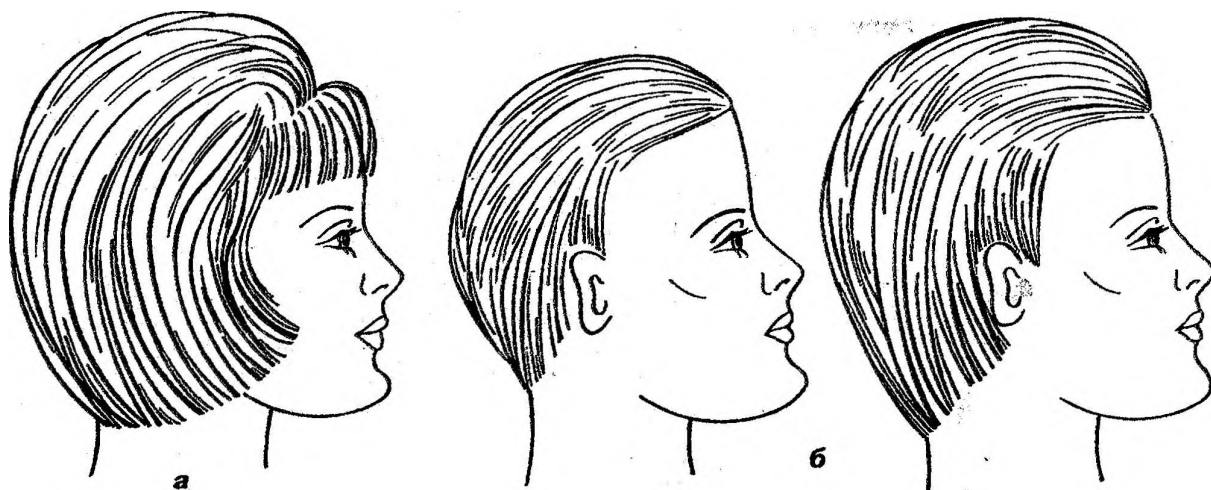
**Небольшое лицо с заостренным носом и высоким лбом и прическа:**

- а) – правильно
- б) – неправильно



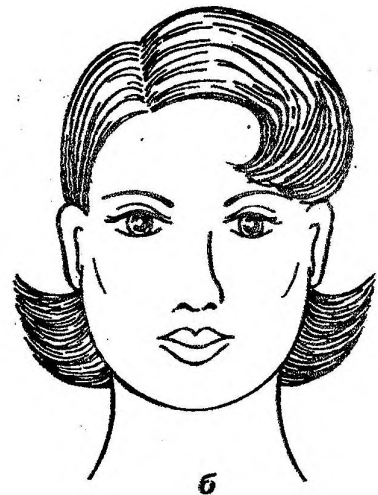
**Большое круглое лицо с вздернутым носом и низким, выступающим вперед подбородком и прическа:**

- а) – правильно
- б) – неправильно



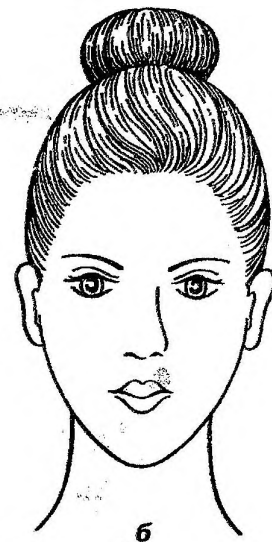
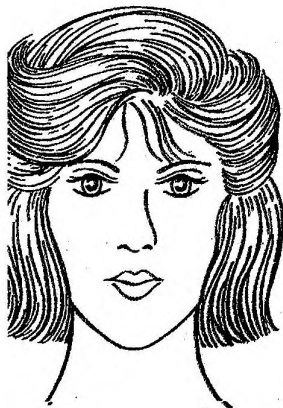
### Грушевидное лицо и прическа:

- а) – правильно
- б) – неправильно



### Ромбовидное лицо и прическа:

- а) – правильно
- б) – неправильно



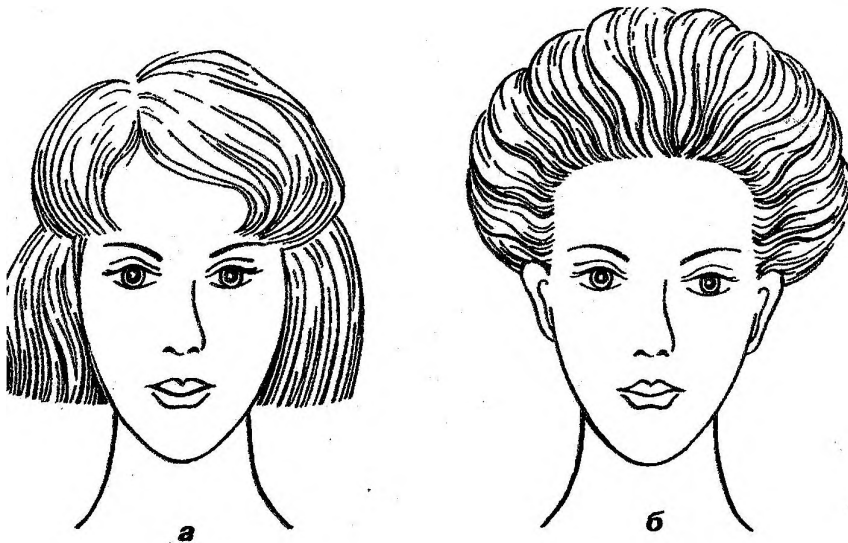
### Квадратное лицо и прическа:

- а) – правильно
- б) – неправильно



### Треугольное лицо и прическа:

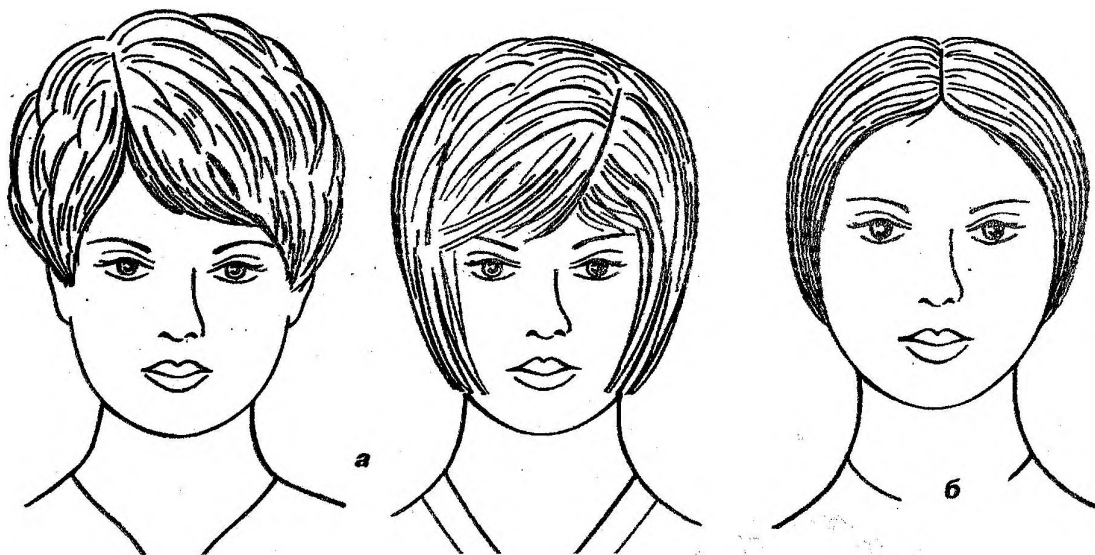
- а) – правильно
- б) – неправильно





### Круглое лицо и прическа:

- а) – правильно
- б) – неправильно



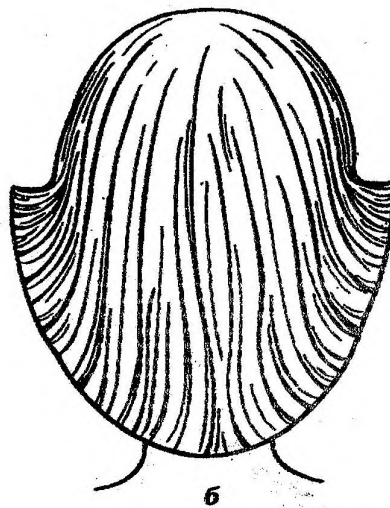
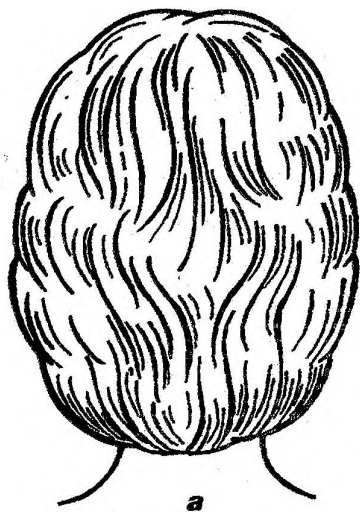
### Узкое лицо и прическа:

- а) – правильно
- б) – неправильно



### Тонкая короткая шея и прическа:

- а) – правильно
- б) – неправильно



### Толстая короткая шея и прическа:

- а) – правильно
- б) – неправильно

