

Светлана Колосова

# Уход за волосами



## Annotation

Иметь красивые волосы очень важно для любого человека. Но стоит помнить, что красота волос неразрывно связана с их здоровьем. Для того чтобы иметь здоровые, сильные волосы, которые будут радовать как их владелицу, так и окружающих ее людей, за волосами необходимо регулярно ухаживать.

В каком именно уходе нуждаются волосы, рассказывает данная книга. В ней вы найдете полезные советы по поводу того, как придать объем тонким волосам, вылечить поврежденные, а также узнаете массу интересной информации о своих волосах.

Книга рассчитана на массового читателя.

- 
- [Светлана Колосова](#)
  - [Введение](#)
  - [Глава 1. Волосы – живая часть организма](#)
  - [Структура волос](#)
  - [Типы волос](#)
  - [Глава 2. Правильный уход – залог здоровых волос](#)
  - [Шампуни и ополаскиватели](#)
  - 
  - [Маски для волос](#)
  - [Масла для волос](#)
  - [Лосьоны для волос](#)
  - [Кремы](#)
  - [Фитобальзамы](#)
  - [Глава 3. Профилактические средства и методы ухода за волосами](#)
  - [Средства для укрепления и роста волос](#)
  - [Глава 4. Восстановление здоровья поврежденных волос](#)
  - [Бальзамы и кондиционеры](#)
  - [Оздоровительные маски для волос](#)
  - [Лечебные компрессы](#)
  - [Борьба с перхотью](#)
  - [Выпадение волос](#)
  - [Глава 5. Правильное питание – здоровые волосы](#)

- [Глава 6. Волшебный гребешок \(предметы ухода за волосами\)](#)
  - [Заключение](#)
-

# **Светлана Колосова**

## **Уход за волосами**

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес ([www.litres.ru](http://www.litres.ru))

## Введение

В последнее время вопросы по уходу за волосами вызывают у всех без исключения повышенный интерес. Объясняется ли это появлением огромного количества рекламных роликов, в которых красавицы-модели поражают зрителей роскошными «гривами» разной длины и оттенков, или же возвращением на прилавки магазинов различных косметических средств по уходу за волосами: гелей, лаков, муссов – не так уж и важно.

Современный идеал красоты основывается на стремлении выглядеть ослепительной прежде всего благодаря своей «естественности». Поэтому начесы, тугие колечки кудрей как результат бессонной ночи, проведенной в папильотках, и прочие причуды женской моды в области причесок остались в прошлом. Теперь по-настоящему красивой и стильной может считать себя женщина, имеющая, помимо всего прочего, здоровые, ухоженные волосы.

Перед вами – одна из таких книг. И в то же время совершенно не «такая». Дело в том, что автор постарался расположить информацию таким образом, чтобы читательницы могли бы без особого труда найти ответы на интересующие, а для многих и наиболее, вопросы.

# **Глава 1. Волосы – живая часть организма**

## Структура волос

В коже головы и тела находится бесчисленное множество крошечных волосяных мешочков – фолликулов, из которых растут волосы. Фолликулы заканчиваются утолщением – волосяной луковицей, в которой находится волосяной сосочек, состоящий из густого сплетения нервных волокон и сосудов, снабжающих волосы всем необходимым. В волосяном сосочке постоянно образуются новые клетки, которые продвигаются по нему вверх и выходят наружу через отверстие в коже – пору. Именно эта часть волоса, которая находится под кожей, – корень – является живой, а сам волос, растущий поверх кожи, мертв. Человек рождается на свет уже с фолликулами всех волос, которые будут появляться на голове. От изменения плотности фолликулов зависит рост волос и их тип. Практически ни один фолликул не разрушится, если процесс роста волос будет протекать нормально.

Первичный волосяной покров появляется уже у плода, находящегося в утробе матери. Он исчезает постепенно после рождения, переходя в пушок, который затем заменяется длинными и жесткими волосами. Часть волос – в области груди, под мышками, в области лобка – появляется уже позже, при созревании организма.

Курчавость волос зависит от формы луковицы. Из круглых луковиц вырастают прямые волосы, из овальных – кудрявые или волнистые, из луковиц в форме почки или фасолины получаются курчавые, жесткие.

В разрезе волос имеет три слоя – наружный – кутикулу, срединный мягкий – медуллу, и корковый. Кутикула – чешуйчатый слой, тонкие, плоские, ороговевшие клетки, состоящие из белка – кератина.

Медулла – мягкое вещество, не полностью ороговевшие сплюснутые круглые клетки, которые с возрастом расщепляются, что и делает волосы тонкими и ломкими.

Корковый слой, состоящий из ороговевших клеток, обеспечивает волосам упругость и эластичность. Его масса достигает 90 % общей массы волоса. В корковом слое находится красящее вещество –

пигмент, называемый меланином. Он бывает черный, желтый, рыжий. Цвет волоса отдельного человека зависит от того, как сочетаются эти цвета в составе волоса. Меланин не растворяется в воде, но достаточно хорошо растворяется в щелочах, кислотах, окислителях, что и дает возможность изменять цвет волоса искусственным путем.

Кератин – белковое соединение, защитный слой волоса, удерживающий блеск и дающий смазку волосам, выделяемую сальными железами, которые прикреплены к волосяному мешочку. Сочетание кератина и меланина определяет различные качества волос конкретного человека – цвет, эластичность, прочность, способность удерживать влагу, способность к окрашиванию и многое другое.

Именно на кератин и воздействуют многие современные косметические средства для волос, разрабатываемые специалистами с целью сохранить природную структуру волоса, улучшить ее, а в случаях ее нарушения – восстановить.

С химической точки зрения волос представляет собой сложное соединение, состоящее из кислорода, углерода, азота, водорода и серы. В процентном содержании более всего в волосе содержится углерода – почти 50 %.

Чем волосы толще, тем их меньше. Самые толстые волосы – рыжие, самые тонкие – светлые. У брюнетов толщина волос средняя. У блондинов на голове около 140 000 волос. В бороде количество волос в 5–6 раз меньше, чем на голове. Волос в ресницах – 150–200 на верхнем веке, на нижнем они реже: 75—100 волос.

Продолжительность жизни волоса равна приблизительно четырем годам. Скорость роста волоса в день в среднем составляет 1/2 мм. Максимальная длина волоса, если не брать во внимание исключительные случаи, – 80 см. В старости рост волос замедляется.

Что касается скорости роста волос на других участках тела, то очень быстро растут волосы на бороде и очень медленно на бровях.

По ряду причин, которых мы коснемся ниже, волосы выпадают. После каждого расчесывания на расческе остается небольшое количество волос (30–40), что считается вполне нормальным явлением.

На голове выпадение волос происходит каждые 2–4 года, а брови, ресницы и волосы подмышечных впадин выпадают каждые 3–4 месяца.



## Типы волос

Сохранение волосяного покрова, здоровье волос – проблема, которой человек уделяет внимание на протяжении всей жизни. Наличие волос вообще, тем более красивых и неповрежденных, важно для самоощущения человека так же, как и наличие здоровых зубов, кожи, желудка и пр. Решение проблемы заключается в поддержании нормального состояния волос. За этим стоит немало факторов: и общее состояние здоровья, и настроение, и качество питания, и главное – постоянный хороший уход за ними.

Прежде всего нужно правильно определить тип своих волос: сухие ли они, жирные или нормальные.

Нормальные волосы достаточно густые, эластичные, гладкие, блестящие, без посеченных концов, с нормальным слоем жирового покрова на наружном слое.

Сухие волосы имеют пониженное салоотделение, они тоньше нормальных, хрупкие, ломкие, секутся, подвержены влиянию различных атмосферных явлений.

Жирные волосы – волосы с избыточным салоотделением. Они чрезмерно эластичны, плохо поглощают воду, склеиваются в некрасивые пряди с повышенным блеском, что придает прическе неопрятный, отталкивающий вид.

С учетом особенностей волос применяют формы и средства ухода за ними. Но даже нормальные волосы могут заболеть, стать сухими, ломкими под воздействием солнца, морской или жесткой воды, после стресса, болезни, окраски, химической завивки и пр. Однако здоровье волосам можно вернуть, зная, что и как делать.

Чтобы узнать, к какому типу относятся ваши волосы, потрите в течение минуты кожу волосистой части головы указательным пальцем, а затем прижмите палец к листочку папиросной бумаги. Если бумага хорошо промаслится, значит, кожа жирная. Если на ней останется слабый отпечаток – сухая. Жирный отпечаток на папиросной бумаге свидетельствует о том, что кожа головы у вас нормальная. Этот опыт можно проводить только по прошествии двух-трех дней после мытья головы шампунем.

Нормальные волосы достаточно эластичные, густые и не тонкие. На коже головы отсутствуют перхоть и зуд. Это значит, что кровообращение в коже нормальное. То есть происходит хороший обмен в тканях и работе сальных желез – выводные протоки сальных желез не забиты и вырабатывают жировое вещество, смазывающее поверхностный слой кожи. Это самое жировое вещество сальных желез предохраняет кожу от пересыхания и придает ей эластичность. Волосы не секутся, и их можно с легкостью уложить в красивую прическу, они не склеиваются и в отдельные пряди. Жирные волосы обильно покрыты жиром, очень эластичные и поглощают меньше воды, чем нормальные. Они очень сильно блестят и скатываются в отдельные пряди.

Еще один недостаток жирных волос заключается в том, что избыток кожного сала постоянно откладывается на голове в виде чешуек или желтых корочек и вызывает зуд. Волосы через очень непродолжительное время после мытья становятся неопрятными. Поэтому они требуют очень тщательного ухода.

При таких волосах избегайте носить платья и костюмы с высокими и тесными воротниками. Но в отличие от сухих и нормальных волос жирные легко переносят перманентные завивки. Сухие волосы требуют не меньшего ухода. Они значительно тоньше, чем нормальные, и более чувствительны к воздействию атмосферных явлений, химических и косметических средств. На коже головы часто появляется сухая перхоть, которая при расчесывании падает на одежду и доставляет много неприятных моментов. Сухие волосы нередко напоминают искусственные, так как из-за пониженного салоотделения они теряют эластичность и блеск, становятся тусклыми и ломкими, секутся на концах. Мыть голову следует пореже, и обязательно шампунями, содержащими вещества, смягчающие волосы и способствующие их росту. Много хлопот доставляют тонкие волосы.

Недостаток витаминов и другие неприятные воздействия истощают защитный слой волос. Если у вас тонкие волосы, делайте короткую стрижку. И перманентная завивка не всегда красиво выглядит на них. Мыть тонкие волосы рекомендуется шампунем, содержащим какое-нибудь питательное масло, тогда они сохраняют природную легкость и воздушность. Волосы с расщепленным стержнем в виде кисточки или с петельками являются следствием

неумелого обращения, когда кератиновый слой волосяного стержня постоянно подвергается всевозможным манипуляциям. Зачастую сами хозяйки виноваты в состоянии своих волос. На них сказываются многочисленные стрессы на работе и дома, неправильное питание, физические и химические повреждения. Словом, хлопот они доставляют не меньше, чем фигура.

Как часто, например, причиной неуверенности в себе служат тонкие волосы. А ведь так хочется сделать прическу попышнее! А если они к тому же поврежденные?! Иссеченные ломкие концы требуют особого внимания. Если волосы на концах пострадали по всей своей массе, беде лучше всего помогут ножницы. Если же больными выглядят лишь отдельные пряди, следует хотя бы раз в неделю проводить лечебные сеансы для них.

Как будут выглядеть волосы, во многом зависит от ухода за ними. Здоровые и красивые на вид волосы требуют каждодневного ухода, хорошего питания, поддержания общей физической формы. Необходимо как можно меньше подвергать свой организм всякого рода стрессам и поменьше волноваться. Много молодых женщин обращаются к дерматологам, поскольку их тревожат какие-то перемены во внешнем виде волос или их выпадение. Как правило, порча волос и их обламывание возникают не вследствие какой-то болезни, а от неправильного обращения с ними. Из-за чего же волосы обламываются?

Наиболее частыми причинами этого являются физические повреждения. Ниже мы приведем наиболее распространенные «травматические» для волос факторы:

- частое смачивание и сушка феном;
- ношение тесных и тугих шляпок, шапок или головных повязок;
- тупировка волос (начес);
- щетки с жесткой и колючей щетиной;
- металлические и пластмассовые расчески;
- заплетание тугих косичек;
- тугое накручивание на бигуди;
- цилиндрические щетки для накручивания локонов;
- всякие другие манипуляции с волосами.

Но химические факторы являются все же более частой причиной порчи волос. Если вы постоянно подвергаете внешний кератиновый

слой волосяного стержня (или кутикулу) воздействию химических веществ – средств для химической завивки, обесцвечивания, укладки, – волос делается хрупким, как соломинка, и легко обламывается. Если вы будете стараться как можно меньше манипулировать со своими волосами и избегать повреждений волосяного стержня, то предотвратите их обламывание и сохраните их здоровый вид. Наши волосы, как и любой другой организм, устают, а если их без конца теревить, они устают еще больше и в конце концов отмирают. А какой женщине хочется добровольно расставаться с дорогим украшением? Существует распространенное заблуждение, что волосы необходимо расчесывать как можно чаще. Это не так. Не стоит слишком интенсивно пользоваться щеткой. Избегайте начесывания.

Никогда не делайте «конских хвостов» и как можно реже заплетайте косички. Щетка для волос должна быть из натуральной щетины, а расческу лучше иметь из твердой резины. Шампунем пользуйтесь мягким и нежным. После него прибегните к бальзаму-ополаскивателю. Периодически подстригайте поврежденные и расщепившиеся кончики волос. Следует еще немного слов сказать о солнце и о купании в открытых водоемах. Какое наслаждение нам доставляет в жаркие летние деньки погрузиться в воду с головой, а потом вынырнуть, откидывая волосы с лица! Но необходимо знать, что вода – не только друг, она и хороший проводник ультрафиолетовых лучей, которые ослабляют волосы, делают их тусклыми и безжизненными. К тому же вода проникает между маленькими чешуйками, плотно прикрывающими и оберегающими волосы, и в результате они становятся непослушными и ломкими.

Помимо этого, морская соленая вода вытягивает из волос влагу, что тоже приводит к их пересушиванию. Если хотите, чтобы ваши волосы были всегда здоровыми, обязательно прислушайтесь к нашим советам. Используйте специальное водоотталкивающее средство для волос. Нанесенное в небольшом количестве, оно прекрасно защитит каждый волосок и одновременно подлечит. А чтобы не было «мочалки» на голове, используйте средства, содержащие солнцезащитный фактор. После принятия солнечных ванн обязательно воспользуйтесь специальными восстанавливающими смесями и бальзамами. В их состав входят различные активные вещества,

лечебные масла, которые воссоздают утраченную структуру волос и придают им гладкость и мягкость.

Теперь обратимся к такому животрепещущему вопросу, как выпадение волос. Для многих женщин вряд ли что-то может быть более огорчительным, чем поредение волос на голове. В прежние времена врачи редко сталкивались с такой проблемой. Но сейчас у представительниц прекрасного пола все больше и больше остается волос на расческах. А через несколько лет вы замечаете, что волосы, мягко говоря, поредели. Конечно, все это можно скрыть с помощью парика, но, согласитесь, это так неудобно и проблематично.

Хороший парик из настоящих волос не каждому по карману, а искусственные парики смотрятся в большинстве своем неэстетично и в некоторых случаях даже вызывающе. Да и подобрать свой цвет очень трудно, а объяснять знакомым и родственникам причины внезапной смены имиджа что-то не хочется. Так в чем же причина этой проблемы? Дело, как правило, не в том, что выпадает много волос, — дело в том, что их слишком мало отрастает. Это обусловлено любым из многих десятков всевозможных факторов.

Главными причинами женского облысения являются гормональные сбои, наследственность и возрастные изменения. Гормональные сбои бывают после родов, когда после 8—12 недель начинается выпадение волос. Причиной является задержка смены волос во время беременности, недосыпание и перегрузки. Но обычно через полтора месяца выпадение прекращается. Облысение по мужскому типу, т. е. залысины с ушей височной области и на макушке, общее поредение волос происходит у женщин во время климакса.

Волосы выпадают при некоторых опухолях и заболеваниях желез внутренней секреции. Наследственный фактор также играет немаловажную роль. И если у кого-то из ваших предков отмечалось такое, вполне вероятно, что и вы унаследуете этот недостаток. Как известно, именно такие волосы предрасположены к различного рода заболеваниям, в частности к облысению. Не следует забывать о возрастных изменениях. Фолликулы, проработав много лет, начинают уставать, истощаться и ослабевать. Некоторые из них совсем перестают отращать волосы. Многие причины выпадения волос у современных женщин обусловлены состоянием окружающей среды и разного рода парикмахерскими процедурами.

Пучками выпадают волосы при отравлении мышьяком, таллием, ртутью и свинцом. Полное облысение может наступить после химио- и рентгенотерапии, правда, в дальнейшем волосы медленно, но восстанавливаются.

Но исходного уровня по количеству и качеству они уже не достигнут, как бы вы ни старались. Что же делать женщинам, чтобы сохранить свои волосы? Прежде всего обратитесь к вашему дерматологу. Самолечение не приведет ни к чему хорошему и может лишь усилить выпадение волос.

В наше время не часто можно услышать комплимент в адрес волос. Длинные густые и шелковистые волосы, от которых к тому же приятно пахнет, придают их владелице неповторимую женственность и природное очарование. Но по мере увеличения количества наших лет волосы прямо пропорционально отстригаются, так как они постепенно редуют, выглядят более тонкими и хрупкими. Так давайте будем учиться как можно дольше сохранять длину и очарование собственных волос!

## **Глава 2. Правильный уход – залог здоровых волос**

## **Шампуни и ополаскиватели**

Самая главная процедура, известная с древних времен, – мытье волос. Ушли в прошлое времена, когда их мыли золой, мылом. Для ухода за волосами давно придуманы и постоянно выпускаются, совершенствуются, разрабатываются специальные моющие средства – шампуни. Мыло для мытья волос использовать не рекомендуется, потому что оно покрывает волосы пленкой, состоящей из нерастворимых солей кальция и магния, и волосы выглядят не такими блестящими и пушистыми, как при использовании шампуня.

Шампуни в отличие от мыла не приносят вреда волосам, так как не содержат щелочей. Их готовят из высококачественных специальных веществ, которые прекрасно промывают волосы в любой воде, придают им блеск и эластичность. После применения шампуней волосы хорошо расчесываются и укладываются в прическу. В шампунях используется сапонин, добываемый из корней и коры растений, который хорошо пенится при взаимодействии с водой. В каждый шампунь входят также очищающие вещества, консерванты, биологически активные компоненты.

В шампуни добавляют вещества против излишней жирности волос, масла, питающие сухие волосы, добавки против перхоти, уничтожающие различные бактерии и грибки, появляющиеся вследствие перхоти. Выпускаются и специальные оздоравливающие шампуни для поврежденных волос, в которых есть полезные добавки с целительными свойствами, для чего в их состав вводятся экстракты целебных растений – ромашки, крапивы, шалфея и т. д. Добавляются в шампуни витамины, провитамины, протеины, керамиды, шелк и т. д. Шампуни выбирают в соответствии с типом волос.

Шампуни выпускаются в жидкой и концентрированной форме, в виде кремов, желе в тубиках, жидких пенящихся средств в пластиковых флаконах.

Волосы, промытые шампунем, выглядят мягкими, а при использовании специальных шампуней получают большую пышность, объем.



Голову моют так часто, как она того требует. Волосы просто необходимо содержать в чистоте. Есть специальные шампуни для ежедневного использования. Когда под рукой не оказывается шампуня того типа, который требуется (для жирных или сухих волос), их моют шампунем для нормальных волос.

Из всего разнообразия шампуней можно порекомендовать, например, «Пантин про ви», пригодный для частого использования. Он содержит в себе мягкие добавки, провитамин В1, благотворным образом влияющий на структуру волос, придающий им шелковистость и блеск. Его называют шампунем двойного действия, так как он содержит в себе еще и ополаскиватель. После мытья волосы рекомендуется обязательно ополаскивать.

Шелковистый блеск придает волосам «Шаума» («Schauma»). Этот ополаскиватель с протеином восстанавливает жизнедеятельность волос, укрепляет их до самых кончиков. Он относится к новейшему поколению средств по уходу за волосами. Регулярное его применение благотворно влияет на волосы, особенно на окрашенные или подвергнутые химической завивке. Он делает волосы мягкими и защищает их от воздействия окружающей среды. После ополаскивания волос «Шаумой» волосы легко расчесываются.

Если нет специального ополаскивателя, для этой цели используется подкисленная вода: слабый раствор уксуса, лимонной кислоты. Укрепляющее и тонизирующее действие оказывает раствор крапивы, ромашки, плодов конского каштана. При регулярном использовании этих настоев волосы хорошо растут и выглядят блестящими, красивыми.

Для ежедневного мытья волос можно использовать шампуни серии «Ультра ду», разработанные в лабораториях «Гарнье Париж». Формула шампуней позволяет поддерживать естественный баланс кожи и волос. Эти мягкие шампуни, придающие волосам шелковистость, пышность, естественный блеск, разработаны на основе растительных экстрактов, качественны и экономичны.

Шампунь с натуральным экстрактом липы «Ультра ду» предназначен для нормальных волос. Он хорошо промывает волосы, придает им жизненную силу, блеск, шелковистость, здоровый, ухоженный вид. Волосы, промытые шампунем с экстрактом липы, хорошо укладываются в прическу, ее объем увеличивается.

Шампуни для жирных волос из серии «Ультра ду» включают в себя экстракт белой крапивы, которая укрепляет волосы, придает им мягкость, естественный блеск, пышность, нормализует салоотделение.

Шампунь для хрупких волос с молочком сладкого миндаля придает волосам жизненную силу, благоприятно влияет на структуру волос, действуя укрепляюще, придает пышность, эластичность, увеличивает объем прически.

Шампунь для светлых волос содержит экстракт ромашки, целебные свойства которой давно используются для укрепления волос, придания им пышности, шелковистости и осветляющего эффекта.

Шампунь с натуральным экстрактом киви – это сдвоенный шампунь, в котором так же, как и в «Пантин про ви», кроме моющего вещества, содержится еще и ополаскивающий бальзам. Шампунь с экстрактом киви очень мягкий и щадящий, позволяет прекрасно промывать и очень легко расчесывать волосы любой длины, дает волосам шелковистость, мягкость и естественный блеск. Он предназначен для всех типов волос.

Шампунь с натуральным экстрактом абрикоса предназначен для мытья детских волос. Мягкий шампунь два в одном – шампунь и бальзам-ополаскиватель – очень приятно пахнет, хорошо промывает волосы, не щиплет глаза, волосы хорошо расчесываются, приобретают шелковистость и блеск.

Эффективный шампунь от перхоти с натуральным экстрактом кедрового дерева избавляет волосы от этого недуга уже после нескольких раз использования. Регулярное применение шампуня предупреждает образование перхоти, представляющей собой мелкие чешуйки, которые отделяются с верхних слоев кожи головы, нормализует обменные процессы в волосах. Его формула, включающая мягчайшие поверхностные активные вещества, действует щадяще на волосы, позволяя мыть их ежедневно.

Для нормальных волос подойдет шампунь французского производства «Эльсев», содержащий в себе витамины E, PP, B1, которые питают и укрепляют волосы, делают их эластичными. Есть различные виды этого шампуня: «Эластин» придает волосам пышность, дает объем, укрепляет тонкие и хрупкие волосы; «Эльсев» с маслом жожоба придает волосам блеск, так же как и шампунь,

обогащенный экстрактами листьев гинкго билоба, – дерева, известного высоким содержанием укрепляющих веществ.

Есть в продаже серия шампуней германского производства «Нивея». В их состав входят компоненты, которые компенсируют недостаток важных веществ в структуре волос. Они содержат натуральные липиды и протеины.

Мягкий шампунь «Pflege Shampoo» для нормальных волос с экстрактом пшеницы питает волосы, проникая вглубь, делает их мягче и эластичнее, придает волосам пышность и блеск. Его можно применять для ежедневного мытья.

Мягкий шампунь для ухода за сухими и ломкими волосами с маслом жожоба, содержащий ненасыщенные жирные кислоты и другие ценные вещества, питает сухие волосы, укрепляя их, делая пышными, здоровыми, блестящими и шелковистыми.

Шампунь для жирных волос содержит специальный экстракт юкки, который уменьшает жирность волос, формируя у корня волоса защитное кольцо, препятствующее перемещению жировых веществ с поверхности кожи на волос. В результате нормализуется жировой обмен, волосы приобретают пышность, хорошо укладываются в причёску.

Питательный шампунь с фруктовыми кислотами – шампунь отечественного производства с различными фруктовыми добавками, содержащими кислоту, предназначен для всех типов волос. В составе шампуня витамины А, В, протеины, мягкие, эффективные поверхностно-активные вещества. Комплекс из витаминов, протеинов и фруктовых кислот питает волосы до самых корней, улучшая структуру волос. Шампунь придает волосам мягкость, эластичность, упругость, здоровый вид.

Для мытья сухих и нормальных волос подойдет шампунь российского производства московского акционерного общества «Апрель». В шампуне содержатся экстракты крапивы, хвоща, провитамин В (пантенол), витамин F. Биологически активные экстракты крапивы и хвоща усиливают обменные процессы в клетках кожи, улучшают кровоснабжение корней волос, устраняют перхоть. Витамин F в сочетании с пантенолом уменьшает выпадение волос, замедляет появление седины.

Шампунь мягко очищает волосы, восстанавливает их жизненную силу и гибкость, придает волосам пышность, возвращает утерянный блеск и шелковистость.

Выпускается той же фирмой «Апрель» и шампунь для жирных волос. В состав шампуня входят растительные компоненты – экстракты лопуха и шишек хмеля, витамин F, протеин. Протеин создает защитный слой у корня волоса, препятствует перемещению жировых веществ с поверхности кожи на волос. Биологически активные экстракты лопуха и шишек хмеля с витамином F благоприятно влияют на кожу головы, повышают тонус, регулируют салоотделение, стимулируют рост волос. «Апрель» мягко очищает волосы от лаков и гелей, увеличивает их толщину, придает пышность причёске, блеск и здоровый вид волосам.

Есть специальные питательные шампуни для всех типов волос. Это, например, «Сансилк» («Sunsilk»). Керамиды, содержащиеся в шампуне «Сансилк», восстанавливают качество волос, укрепляя их изнутри.

Перед мытьем волосы надо обязательно расчесать. Лучше всего для этой цели взять мягкую массажную щетку. При расчесывании волосы освобождаются от пыли, омертвевших чешуек. Кроме того, волосы вентилируются, происходит прилив крови к корням волос.

Для мытья лучше брать не слишком горячую воду. Самая благоприятная температура воды, приготовленной для процедуры мытья, 40–55 °C. Она должна быть достаточно мягкой. Жесткую воду предварительно смягчают, используя для этой цели соду или буру. Обычно берут 1 ч. л. на 2 л воды.

Волосы смачивают и наносят шампунь, распределяя его круговыми движениями по всей голове до образования пены. Сполоснув волосы водой, шампунь наносят еще раз, потому что загрязнение не смывается с первого раза. Правда, при использовании шампуней типа «Ультра ду» и «Эльсев» достаточно нанести шампунь на волосы один раз.

На жирные волосы времени при мытье затрачивается больше, чем на сухие волосы.

Шампуни для перхоти смывают не сразу, а оставляют на волосах на 5 мин. Затем тщательно промывают водой. Самый известный шампунь от перхоти «Хэд энд Шоудерс». Есть шампунь от перхоти и в

серии средств по уходу за волосами «Нивея». Он содержит природный березовый экстракт и алоэ вера, которые надежно защищают волосы от образования перхоти и благотворно влияют на кожу головы. Он возвращает волосам липиды и протеины. Против перхоти можно использовать шампунь «Дрожжи для волос» – шампунь российского производства, разработанный на основе молочной сыворотки. В него входят также витамины А, В1, С, Е, микроэлементы, белки, калий, натрий, лактоза, магний, фосфор, которые питают волосы, возвращают им эластичность. Он прекрасно промывает волосы, улучшает их структуру, ускоряет рост, уничтожает перхоть.

Волосы вытирают махровым полотенцем, а сушат при комнатной температуре. Многие используют для сушки фен. Воздействие горячего воздуха отрицательно влияет на состояние волос. Поэтому если нет возможности отказаться от его использования, то во время сушки нужно держать фен на расстоянии не ближе 20 см от головы. Главное – не пересушить волосы. Высушив, их расчесывают щеткой в разных направлениях. Конечный штрих – расчесывание от шеи ко лбу. Голову при этом надо наклонить вперед, а затем встряхнуть волосами, чтобы они легли свободно и получилась пышная, объемная прическа.

После мытья и сушки волосы можно побрызгать духами, они надолго сохраняют прекрасный аромат.

Но совсем не обязательно пользоваться промышленно произведенными средствами по уходу за волосами, прекрасные бальзамы, маски, ополаскиватели можно изготовить самостоятельно в домашних условиях на основе натуральных компонентов. Средства, рецепты которых приводятся ниже, просты в изготовлении и применении, а результат ничуть не хуже, чем после использования дорогостоящих аналогов.

Для волос любого типа рекомендуется: ополаскиватель: возьмите в равных пропорциях чистотел, шалфей, листья березы, тысячелистник, ромашку. Заварите 1 ст. л. смеси в 1 л крутого кипятка, дайте настояться в течение 10 мин, процедите, ополосните волосы. Это не только придаст волосам приятный блеск, но и укрепит их, сделает эластичными и шелковистыми.

Эффективным для ополаскивания волос всех типов является и такой настой: 100 г листьев свежей капусты и 50 г корней петрушки залейте кипящей водой и настаивайте в течение 4 ч, процедите.

В осенний период необходимо использовать бальзамы, которые обладают целебными свойствами, укрепляют, питают и восстанавливают поврежденные волосы. Их втирают в корни, массируя кожный покров головы, и оставляют на 10–15 мин. Затем волосы промывают теплой водой, при необходимости используют шампунь.

Несложно готовить натуральные бальзамы-восстановители из авокадо, сырых яиц, йогурта или домашнего майонеза. Яйца и авокадо полезны при жирных волосах, йогурт и майонез – при сухих. Для нормальных волос подойдут и те и другие бальзамы. Нанесите подходящее для вашего типа волос средство на полчаса, потом тщательно ополосните волосы.

Бальзамы для нормальных волос

1. *Требуется:* по 1 ч. л. семян капусты и петрушки, 1/2 л воды.

*Способ применения.* Настаивайте семена 6 ч в кипяченой воде. Перед мытьем втирайте ватным тампоном в кожу головы в течение 10–15 мин.

2. *Требуется:* 200 г корней лопуха, 1/2 л воды.

*Способ применения.* Проварите корни лопуха в течение 15 мин, остудите и процедите. Втирайте на ночь в кожу головы через каждые 2 дня.

3. *Требуется:* по 1 ст. л. зверобоя, липового цвета, ромашки, 2 стакана кипяченой воды, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. глицерина.

*Способ применения.* Смешайте травы, добавьте воду, прокипятите в течение 15 мин. Добавьте оливковое масло и глицерин. Втирайте на ночь в течение 10–15 дней.

Бальзамы для жирных волос

1. *Требуется:* по 1 ст. л. листьев лопуха, крапивы и капусты, 100 г молока, 1 ст. л. лимонного сока.

*Способ применения.* Отварите травы в молоке, в кашицу добавьте лимонный сок и втирайте в кожу головы. Через 5 мин промойте волосы.

2. *Требуется:* 10 листьев алоэ, 2 стакана воды.

*Способ применения.* Сочные листья алоэ хорошо измельчите и взбейте миксером в воде, процедите. Вотрите в кожу головы, энергично массируя. Через 5–8 мин ополосните.

Бальзамы для сухих волос

**1. Требуется:** по 50 г воды и водки, 1 ч. л. нашатырного спирта, 1 желток.

*Способ применения.* Смешайте воду, водку и нашатырный спирт, добавьте желток. Втирайте эту смесь в кожу головы в течение 5–8 мин. Волосы тщательно промойте.

**2. Требуется:** 100 г листьев крапивы, по 1/2 л столового уксуса и воды.

*Способ применения.* Залейте крапиву уксусом, добавьте воду, кипятите 3 мин (можно прокипятить крапиву в воде, а после этого добавить уксус). Смесь храните в холодильнике. Втирайте в кожу головы вечером, предварительно подогрев до горячего состояния. Вместо крапивы можно использовать цветки (но не стебли) полевого василька.

**3. Требуется:** равные части сока лука, керосина и водки.

*Способ применения.* Компоненты смешайте и настаивайте сутки. Ежедневно зубной щеткой втирайте по проборам.

**4. Требуется:** 1 ст. л. лукового сока, 1 ст. л. камфарного масла и щепотка соли.

*Способ применения.* Компоненты смешайте. Применяйте ежедневно в течение 2 ч на протяжении 2–3 месяцев.

Тибетский бальзам для волос любого типа

*Требуется:* 100 г репейного масла, по 1 г цветочной пыльцы, эвкалиптового (или настойки), облепихового, розового масла.

*Способ применения.* Этот бальзам втирайте в чистую кожу головы методом легкого массажа снизу вверх. Укрепить корни волос, вернуть им блеск и жизненную силу помогут специальные смеси.

## Маски для волос

Для любого типа волос в осенний период рекомендуется следующая смесь:

*Требуется:* по 50 г коньяка и воды, 2 желтка.

*Способ применения.* Компоненты тщательно перемешайте, вотрите в кожу головы, равномерно нанесите на волосы. Через 20 мин смойте. Если волосы у вас сухие, шампунь уже можно не использовать.

Прекрасно укрепит ваши волосы, сделает их мягкими и послушными, придаст им неповторимый блеск смесь с хной.

*Требуется:* 1 пакетик хны; 1 яйцо, если волосы нормальные; 1 слегка взбитый белок, если волосы жирные; 1 яичный желток, если волосы сухие.

*Способ применения.* Тщательно перемешайте нужные вам компоненты и нанесите на волосы от самых корней до кончиков. Через 15–20 мин смойте. Не волнуйтесь, ваши волосы не окрасятся – яйцо предохранит их от этого.

Несложны по приготовлению составы из фруктов.

*Требуется:* 3 ст. л. мякоти любых фруктов или ягод, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. глицерина, если волосы нормальные или сухие, либо 1 ст. л. меда, если волосы жирные.

*Способ применения.* Компоненты смешайте и нанесите на волосы от самых корней. Через 20–25 мин смойте.

Смеси для нормальных волос

**1.** *Требуется:* 100 г мякоти спелых груш (желательно мягких сортов), 1 яйцо, несколько капель лимонного сока и репейного масла.

*Способ применения.* Разотрите мякоть груш с яйцом, добавьте лимонный сок и репейное масло. Нанесите на кожу головы, слегка массируя, на 15–20 мин, затем смойте последовательно теплой и прохладной водой.

**2.** *Требуется:* 100–150 г черного хлеба, немного воды или отвара подходящих вам трав, 1 яйцо.

*Способ применения.* Хлеб разомните, смочив его водой или отваром трав. Добавьте в кашу яйцо. Вотрите в кожу, повяжите



голову полиэтиленовой косынкой. Через 15–20 мин смойте и прополощите волосы хлебным настоем, который готовится следующим образом: срежьте с хлеба корочки, залейте кипятком или кипящим отваром трав, через час процедите.

**3. Требуется:** 2–3 ст. л. майонеза, 1 зубчик чеснока.

*Способ применения.* майонез смешайте с растертым зубчиком чеснока, вотрите в кожу головы, через 1–2 ч смойте, ополосните отваром из трав для вашего типа волос.

Смеси для жирных волос

**1. Требуется:** 1–2 небольшие луковицы, 2–3 головки чеснока.

*Способ применения.* Пропустите через мясорубку луковицы и чеснок. Нанесите смесь на кожу головы, одновременно втирая ее в корни волос. Через 5–10 мин оберните волосы полиэтиленом, утеплите махровым полотенцем. Через 1–2 ч дважды смойте ароматизированным шампунем и тщательно прополощите прохладной водой. Такая смесь не только питает волосы, но и делает их мягкими, уменьшает деятельность сальных желез, способствует росту волос.

**2. Требуется:** 100–150 г черного хлеба, немного отвара трав для жирных волос, 1 белок.

*Способ применения.* Разомните хлеб с отваром трав, добавьте слегка взбитый белок. Нанесите на голову, втирая в корни волос. Оставьте на 15–20 мин, обернув полиэтиленом. Смойте, ополосните хлебным напаром (рецепт см.: «Смеси для нормальных волос. Рецепт 2»).

В смеси для жирных волос независимо от рецепта полезно добавлять мед и горчицу.

Смеси для сухих волос

**1. Требуется:** по 1 ст. л. свежего капустного сока, сока алоэ, касторового масла и меда.

*Способ применения.* Тщательно перемешайте компоненты, вотрите в волосы и подержите в течение 7–10 мин. Вымойте голову и ополосните настоем ромашки с соком капусты, а потом чистой водой. Проводите данную процедуру на протяжении трех осенних месяцев 1–2 раза в неделю. Особенно эффективна предложенная маска для сухих поврежденных волос.

**2. Требуется:** 100–150 г черного хлеба, 1 яичный желток и 20 капель касторки.

*Способ применения.* Приготовьте состав из черного хлеба, как указано в рецептах для нормальных и жирных волос. Добавьте в кашницу яичный желток и касторку. Смойте и ополосните хлебной смесью, как указано выше. Хлеб в данной смеси можно заменить 1/2 стакана кислого молока, кефира, или сыворотки.

**3. Требуется:** 2 ст. л. смальца и 1 ст. л. сока чеснока.

*Способ применения.* Компоненты смешайте. Вотрите в кожу головы, через 1–2 ч смойте шампунем, ополосните волосы отваром из трав. Эта смесь прекрасно подлечит ваши волосы.

**4. Требуется:** по 2 ст. л. корней и листьев крапивы, 1 л воды, по 1 ст. л. яблочного уксуса и облепихового масла.

*Способ применения.* Залейте травы кипящей водой, варите 30 мин, процедите. Добавьте яблочный уксус и облепиховое масло. Применяйте на ночь в течение двух недель.

**5. Требуется:** 1 ст. л. меда, 2 ч. л. камфарного масла, 1 ч. л. лимонного сока.

*Способ применения.* Компоненты смешайте. Применяйте 3 раза в неделю, втирая в кожу головы на 15 мин перед мытьем. Очень эффективно после летнего сезона использование масел для волос, которые прекрасно смягчают, лечат ломкие, секущиеся волосы.

## Масла для волос

Компрессы для пересушенных ломких волос

1. Прекрасным лечебным средством для волос после пляжного сезона является репейное масло. Обильно вотрите его горячим в кожу, разотрите по волосам и оберните голову большим махровым полотенцем, смоченным в горячей воде. Держите не меньше часа, периодически смачивая полотенце в горячей воде и как следует его выжимая, чтобы температура оставалась одинаковой. После этой процедуры воспользуйтесь любым составом для сухих волос, а затем вымойте голову.

2. Смешайте 1 яйцо, 2 ст. л. касторового масла, 1 ч. л. уксуса и глицерина. Как следует взбейте смесь, постоянно помешивая, вотрите в кожу головы. Покройте ее теплым полотенцем, поддержите некоторое время над паром (15–20 мин), затем смойте.

3. Возьмите в равных количествах репейное или касторовое масло, коньяк, мед, сок лимона. Все тщательно перемешайте на паровой бане, вотрите в кожу головы. Оберните голову махровым полотенцем, поддержите над паром 20 мин, затем смойте.

Не менее полезны для волос, потерявших здоровый блеск и эластичность, лосьоны, действие которых направлено на улучшение структуры волос. Лосьоны втирают в чистую кожу головы, затем волосы промывают травяным настоем или ополаскивателем.

Репейное масло

*Требуется:* 1 часть измельченных корней лопуха, 10 частей оливкового или подсолнечного масла.

*Способ применения.* Корни лопуха настаивайте на масле 15 дней. Втирайте 1–2 раза в день или через день.

Миндальное масло

*Требуется:* 100 г мелко нарезанных корней лопуха, 200 мл миндального масла.

*Способ применения.* Настаивайте корни лопуха в масле в течение суток. Затем проварите 15 мин на слабом огне. Дайте остыть, процедите, как следует отожмите. Втирайте на ночь или не меньше чем за 5 ч до мытья.

Медовое масло (для сухих волос)

*Требуется:* 1 ст. л. меда, 2 ч. л. камфарного масла, 1 ч. л. лимонного сока.

*Способ применения.* Компоненты смешайте, используйте смесь 3 раза в неделю перед мытьем головы. После масляных процедур полезен следующий раствор: 1/2 ч. л. горчицы, 1 яичный желток, 10–15 капель аэвита. Нанесите на волосы на 10–15 мин, смойте без мыла, ополосните подкисленной водой.

## Лосьоны для волос

Лосьон из настурции для жирных волос

*Требуется:* 100 г настурции, 100 г истертых в порошок корней лапчатки гусиной, 500 г 96 %-ного спирта.

*Способ применения.* Смешайте травы и залейте спиртом. Настаивайте 15 дней, в течение которых обязательно взбалтывайте настойку по несколько раз в день. Через 15 дней процедите, добавьте какое-либо из целебных ароматических масел (лавандовое, шалфейное, розовое, розмариновое). Втирайте лосьон после мытья очень осторожно, не допуская попадания в глаза.

Фитолосьон для жирных волос

*Требуется:* 2 ст. л. репейника, 1 ст. л. листьев березы, 1 ст. л. травы зверобоя, 1/2 л кипятка, 2 ст. л. салицилового спирта, 1 ч. л. глицерина.

*Способ применения.* Травы залейте кипящей водой и кипятите в течение 15–20 мин. Настаивайте 2 ч, отфильтруйте. Добавьте салициловый спирт и глицерин. Используйте в течение двух недель на ночь.

Прекрасным лечебным средством для волос являются кремы, которые наносят на чистую кожу вечером и, надев полиэтиленовый чепчик, повязывают голову платком и оставляют на ночь.

Фитолосьон для сухих волос

*Требуется:* по 1 ст. л. мать-и-мачехи, фиалки, тысячелистника, календулы, 1/2 л воды, 2 ст. л. 2 %-ного салицилового спирта, 1 ст. л. касторового масла.

*Способ применения.* Залейте травы горячей водой, добавьте салициловый спирт, касторовое масло.

Втирайте в кожу головы мягкими массирующими движениями.

Луковый лосьон для сухих волос

*Требуется:* 4 части сока лука, 6 частей отвара корней лопуха, 1 ч. л. коньяка.

*Способ применения.* Компоненты смешайте, применяйте как и луковый лосьон для нормальных волос.

Луковый лосьон для нормальных волос

1. *Требуется:* 2 луковицы среднего размера, 300 г водки.

*Способ применения.* Измельчите луковицы, залейте их водкой. Настаивайте 2 ч. Втирайте эту настойку по проборам, хорошо массируя голову, 1–2 раза в неделю.

**2. Требуется:** луковица среднего размера, 1/2 стакана рома.

*Способ применения.* Очистите луковицу, мелко нарежьте и залейте ромом. Настаивайте 24 ч, процедите. Используйте лосьон 1 раз в неделю для массажа головы.

# Кремы

Кремы для нормальных волос

**1. Требуется:** мякоть персика, 1 ст. л. репейного масла, 2–3 ст. л. виноградного сока.

*Способ применения.* Разотрите мякоть персика с репейным маслом, добавьте виноградный сок. Вотрите в корни волос и оставьте на ночь так, как описано выше.

**2. Требуется:** 2 ст. л. серого костного мозга, 2 ст. л. свиного жира или сливочного масла, 1/2 ч. л. салициловой кислоты, 1 ст. л. камфарного спирта и по 10 капель витамина А и Е.

*Способ применения.* Растопите мозг на водяной бане. Добавьте свиной жир или сливочное масло, салициловую кислоту, камфарный спирт и витамины. Все тщательно перемешайте, не снимая с водяной бани. Применяйте за 2 ч до мытья волос, обернув голову полотенцем.

Кремы для сухих волос

**1. Требуется:** одинаковое количество топленого сливочного масла, желательно домашнего приготовления, и травы мари цельнолиственной, истолченной в порошок.

*Способ применения.* Компоненты тщательно перемешайте. Втирайте на ночь так, как описано выше.

**2. Требуется:** 2 ст. л. оливкового масла, по 1 ст. л. касторового масла, водки или коньяка, по 1 ч. л. глицерина и 2 %-ного салицилового спирта.

*Способ применения.* Смешайте 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. касторового масла, 1 ст. л. водки или коньяка, 1 ч. л. глицерина, 1 ч. л. 2 %-ного салицилового спирта. Втирайте в голову 10–12 дней перед мытьем головы.

**3. Требуется:** 1 ст. л. какао, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. касторового масла, 1/2 ч. л. спермацета, 1 ст. л. водки или коньяка.

*Способ применения.* Компоненты смешайте, взбейте смесь на водяной бане и охладите. Этот крем можно хранить длительное время в холодильнике.

Если вы заметили, что ваши волосы стали не только ломаться, но и выпадать, обратитесь к фитобальзамам. Ими нужно мыть голову,

энергично массируя кожу головы, после мытья волос шампунем. Причем при мытье следует не тереть кожу головы, спутывая волосы, а массировать ее у корней волос, как бы сдвигая кожу и мышцы по костям черепа. Это усилит кровообращение, что будет способствовать глубокому проникновению питательных элементов в кожу головы и корни волос.

Кремы для жирных волос

1. *Требуется:* 2 желтка и 2 ст. л. меда.

*Способ применения.* Компоненты хорошо смешайте и разотрите. Втирайте, массируя, в корни волос. Оставьте на ночь, как указано выше.

2. *Требуется:* 1 ст. л. смеси сухих измельченных трав – одуванчика и мяты, плодов рябины, по 1 ст. л. яблочного уксуса и камфарного масла.

*Способ применения.* Компоненты смешайте. Применяйте, утеплив голову полиэтиленом, за час до мытья.



## Фитобальзамы

1. *Требуется:* по 4 части корней лопуха и цветочных корзинок ноготков, 3 части шишек хмеля, 1 л воды.

*Способ применения.* Отварите смесь трав в воде. Мойте голову 2 раза в неделю.

2. *Требуется:* по 2 ст. л. коры ивы и корней лопуха, 1 л воды.

*Способ применения.* Отварите смесь. Мойте голову отваром 3 раза в неделю.

3. *Требуется:* по 2 части вереска, крапивы жгучей, корней лопуха и 1 часть шишек хмеля.

*Способ применения.* Данную смесь отварите в 1 л воды. Мойте голову 3 раза в неделю.

4. *Требуется:* по 3 ст. л. листьев крапивы и листьев мать-и-мачехи, 1 л воды.

*Способ применения.* Приготовьте отвар. Мойте им голову 3 раза в неделю.

Немаловажную роль в том, как выглядят ваши волосы, играет питание. Чтобы они светились здоровьем, всегда были красивыми, употребляйте в пищу как можно больше овощей и фруктов, особенно осенью, когда природа щедро одаривает нас своими богатствами. Ешьте грецкие орехи, шпинат, петрушку, грибы, фасоль, горох, семечки, содержащие магний; кукурузу, чеснок, обогащенные селеном. Все эти микроэлементы чрезвычайно полезны и значительно влияют на состояние волос.

Особенно улучшится структура и внешний вид волос, если каждый день утром и вечером вы будете пить по 1 ст. л. кукурузного, оливкового или любого другого растительного масла.

Полезно пить настой овсяных хлопьев «Геркулес», приготовленных по «датскому» рецепту: 1 стакан хлопьев настоять на 1 л воды в течение ночи. Утром процедите, отожмите, выпейте в течение дня.

Попробуйте включать в рацион специальные витаминные добавки, которые сейчас продаются в аптеках без рецепта врача. Чрезвычайно

полезна для волос ламинария (морские водоросли), выпускаемая в виде таблеток.

## **Глава 3. Профилактические средства и методы ухода за волосами**

Смягчающее, противовоспалительное и освежающее действие оказывают на волосы кремы. Улучшая питание волос, они регулируют работу сальных желез, придают волосам эластичность, усиливают природный блеск, препятствуют образованию перхоти, способствуют росту волос, укрепляют их.

В них вводят полезные смягчающие добавки – масла, прополис, сульфеновую пасту и витамины В1, РР, экстракты и отвары крапивы, лопуха, мать-и-мачехи, чая, дубовой коры и т. п., ароматические добавки. После нанесения этих препаратов их оставляют на некоторое время на волосах, затем споласкивают волосы теплой водой.

Важным средством сохранения здоровья волос является массаж волосистой части головы. Он способствует поступлению в кожу питательных веществ, улучшает кровоснабжение тканей, удаляет отмершие чешуйки кожи.

Если речь зашла о кремах, назовем еще одну их функцию – удаление волос. Выпускаются специальные препараты в кремообразной форме, которые наносятся на кожу в местах нежелательного роста волос и легко и безболезненно удаляют волосы.

Это, например, крем «Опилка», который производится в Германии фирмой «Schwarzkopf». Он предназначен для удаления волос в области подмышек, ног, бикини и лица. Благодаря содержащимся в нем мягким активным веществам и абрикосовому маслу, удаление волос с помощью крема происходит щадяще, не раздражая кожу.

Крем наносится шпателем, который также находится в упаковке, тонким слоем. Максимальное воздействие крема – 10 мин. Волосы удаляются с помощью шпателя, затем смываются теплой водой.

«Эпилин-3» – крем для мягкой эпиляции. Помогает избавиться от нежелательных волосков на лице и других частях тела. Этот мягкий крем предназначен для чувствительной кожи. Он наносится на место роста волосков и постепенно разрушает волосяные луковицы, которые истончаются и вскоре исчезают совсем.

«Эпилин-форте» – крем для удаления нежелательных волос на теле для менее чувствительной кожи. Его формула позволяет удалять волосы быстро, чисто, безболезненно. Он не раздражает кожу, не вызывает аллергии.

«Блич-крем» – крем-мусс для удаления волос. Он содержит состав, который осветляет волосы, тормозит их рост и постепенно разрушает. Крем изготовлен по старинному английскому рецепту и рекомендуется для эпиляции волос на участках с нежной, чувствительной кожей.

Кожу головы массируйте щеткой или рукой:

- корни волос подушечками пальцев, производя круговые движения;
- поколачиванием кожи подушечками пальцев;
- поглаживанием обеими руками в направлении от лба к затылку и височным областям.

Процедура рекомендуется перед сном.

## Средства для укрепления и роста волос

Для поддержания здоровья волос используются укрепляющие средства – специальные, которые разрабатываются в лабораториях, и народные, известные издревле.

Сыворотка для укрепления волос «Пантин про ви» (Panten pro-V) укрепляет волосы изнутри, лечивает сухие и ломкие волосы. Выпускается во флакончиках с пульверизатором, который помогает равномерно распределить сыворотку на волосах. Сыворотку не смывают, оставляя ее на волосах до следующего мытья головы.

В целях сохранения здоровых волос укрепляйте их:

- отваром плюща. Приготавливают из одной ложки измельченных листьев, проварив в течение 10 мин в 2-х стаканах воды на слабом огне. Втирать ежедневно;

- смесью репчатого лука с медом. Потрите 1 луковицу на терке. 1 часть кашицы смешайте с 4 частями меда, вотрите и оставьте на 30–40 мин, после чего промойте волосы без моющего средства;

- настойкой лука в роме. На 1 измельченную луковицу берется полстакана рома. Через сутки настойку используют, проводя укрепляющую процедуру – втирание в кожу головы – 2 раза в неделю;

- мазью, приготовленной из корней лопуха. На 1 часть измельченных корней лопуха берется 10 частей кипящей воды, в которой лопух проваривается и выпаривается на слабом огне до получения половинного объема. Не снимая с огня, добавьте нутряной жир. Смесь переложите в посуду с плотной крышкой, замажьте тестом, поставьте в печь или духовку. Готовую смесь регулярно втирайте в кожу головы;

- репейным маслом. 1 часть свежих измельченных корней лопуха настаивайте в 3-х частях подсолнечного масла в течение суток, после чего прокипятите 10–15 мин, постоянно помешивая. Дайте отстояться и процедите;

- настоем крапивы. 1 ст. л. измельченных в порошок листьев крапивы залейте стаканом кипятка и дайте настояться в течение часа в темном месте. Процедите и сразу же втирайте в кожу головы, не вытирая волосы;

- отваром шишек хмеля.

Для усиления роста волос в кожу головы втирайте:

- настой смеси из коры дуба и шелухи репчатого лука. Равные части залейте стаканом кипятка и настаивайте 1 ч. Втирайте смесь ежедневно. Это поможет замедлить выпадение волос;

- отвар листьев березы. 2 ст. л. листьев в 2 стаканах воды кипятите в течение 5 мин. Настаивайте 2 ч, процедите. Втирайте в вымытые волосы;

- отвары морошки, голубики, брусники, костяники;

- настой цветов тысячелистника. 100 г цветков прокалите на сковороде и растолките в порошок. Настаивайте в течение 10 дней;

- сок листьев плюща, который получите, пропустив через мясорубку и отжав. Ватным тампоном смазывайте кожу головы 1 раз в день, лучше утром, в течение месяца;

- смесь оливкового масла и сока лимона; моркови или сока лимона. Втирайте смесь в кожу головы;

- мазь из почек тополя черного.

## **Глава 4. Восстановление здоровья поврежденных волос**

Когда волосы подвергаются неблагоприятным воздействиям – влияние солнца, химическая завивка, окрашивание – и наружный чешуйчатый слой волосяного стержня становится шероховатым, неспособным впитывать влагу, применяются специальные лечебные средства для их восстановления, в достаточном количестве выпускаемые за границей и ставшие предметом разработки на наших косметических предприятиях.

К примеру, фирма «Велла» выпускает серию защитных и восстанавливающих средств для ухода за волосами «SANARA», в состав которых входит фруктовый воск, оказывающий лечебное действие.

Препарат этой серии «Hydro Balance Kur» («Гидролечение») увлажняет волосы и защищает их от пересыхания. «Гидро Баланс Кур» оставляют на волосах в течение 24 ч.

Восстановитель структуры волос «Liquid Hair» восстанавливает сеченые волосы, увеличивает их объем, придает блеск и защищает благодаря содержанию в нем фруктового воска.

Благодаря наличию фруктового воска в «Лечебном восстановителе для сухих, окрашенных волос и волос с химической завивкой» фирмы «Велла» улучшается внешний вид волос, они становятся мягкими, эластичными, обретают естественный блеск.

## Бальзамы и кондиционеры

Утерянную влагу волосам возвращают бальзамы – препараты, разработанные для волос с нарушенной структурой и повреждениями кончиков волос. Они хорошо впитываются кожей и волосами, возвращают здоровый блеск волосам, защищают их от новых повреждений, укрепляют кончики волос, предотвращают «искрение». Бальзамы наносят на волосы и оставляют в течение 20 мин. Так, фирмой «Нивея» разработан восстанавливающий лечебный бальзам «Aufbau Haarkur», который содержит ценные липиды и натуральные протеины, способствующие оздоровлению волос. Провитамин В1, содержащийся в этом лечебном бальзаме, образует защитный слой вокруг кончиков расщепленных волос и предупреждает их разрушение. В него входит также и масло жожоба, которое по всей длине волоса создает защитную оболочку. Бальзамы фирмы «Poli Cur» делают волосы более гладкими и возвращают им утерянную влагу. Чтобы бальзамы действовали более эффективно, пользуются алюминиевой фольгой, делая из нее «чепец».

Протеиновый бальзам для волос «Protein Hairkur» применяется для восстановления нарушенной структуры волос, для укрепления их и возвращения здорового вида. В составе бальзама провитамин В1 (пантенол), керамидовые кислоты, пшеничный белок, витамины А и Е. Его применяют после химической завивки, окраски. Кератиновые кислоты склеивают шелушащиеся кератиновые клетки, замещают утраченные. Пшеничный белок заполняет поврежденные места. Пантенол создает защитную оболочку, витамин А обладает заживляющим регенерирующим эффектом.

Бальзам наносится на влажные волосы и действует в течение 5 мин. Затем его смывают теплой водой. Наносится на волосы 1 раз в неделю.

Из отечественных бальзамов для волос можно порекомендовать бальзам «Балет», не уступающий по качеству зарубежным.

Бальзамы полезны для всех типов волос. Их наносят после мытья массирующими движениями пальцев. Выпускаются бальзамы-ополаскиватели, например «Линда», «Органикс» и многие другие.



От вредных воздействий среды волосы защищают кондиционеры. Это очень мягкие средства по уходу за волосами, содержащие увлажняющие компоненты, среди которых также протеины и липиды. Они заполняют поврежденные участки поверхности волос, образуют тонкий защитный слой, облегчающий расчесывание.

Кондиционер «Нивея» для нормальных волос содержит активные природные компоненты, в том числе и пшеничный экстракт. Благодаря наличию этих добавок волосы приобретают пышность и упругость, здоровый блеск.

Кондиционер «Нивея» для сухих и ломких волос включает мягкие компоненты растительного происхождения, в том числе и масло жожоба, которое смягчает волосы, возвращает волосам эластичность, естественный блеск.

Есть в косметической серии средств по уходу за волосами «Нивея» специальный кондиционер для окрашенных волос и волос с химической завивкой. Комплекс активных веществ, содержащихся в этом кондиционере, в который входят природные вещества и ряд кератинов, обеспечивает щадящий уход за волосами, возвращая им эластичность, пышность, шелковистость и блеск.

## Оздоровительные маски для волос

Эффективным средством оздоровления волос являются маски. Перед химической завивкой, окраской волосы необходимо привести в порядок, используя бальзамы и маски.

В продаже есть готовые маски для волос. Самая распространенная – «Пантин прови» (Panten pro-V). Натуральные ингредиенты и провитамин В5, входящие в ее состав, глубоко проникают в корни и улучшают структуру волос, восстанавливают их здоровый вид, делая их красивыми, гладкими, блестящими.

Маска «Fructis» французского производства («L'oreal») – укрепляет, улучшает состояние волос и кожи головы, придает им красивый блеск. В состав маски входят фруктовые кислоты (виноград, цитрусовые, яблоко), витамины С, В1, фруктоза. Витамины С и В2 нужны для образования белка. Витамин В3(никотиновая кислота) укрепляюще действует на весь организм. Фруктоза питает волосы и кожу головы, активизирует кровоснабжение волосяных луковиц. Маска применяется также и для нормальных волос в целях профилактики 2 раза в неделю.

Минеральная маска с глинами Мертвого моря «Adwanced hair mud mask» восстанавливает поврежденную структуру волос, улучшает их внешний вид. В ее рецептуре также экстракт ромашки, обладающий противовоспалительным и успокаивающим эффектом, пантенол (провитамин В1), способствующий регенерации клеток и создающий защитную оболочку вокруг волоса, глицерин для смягчения кожи и наружного рогового слоя волос и витамин Е. Последний связывает активные вредные частицы внешней среды, разрушающие структуру волос и кожи.

Маску наносят на чисто вымытые волосы массирующими движениями, оставляют на 3–5 мин и смывают затем теплой водой. Маску используют 1–2 раза в неделю.

Французская крем-маска «Yages Dessange» используется для интенсивного питания волос. В ней содержатся витамин Е, В1, аминокислотный комплекс – белки, основной материал для

восстановления поврежденных клеток волос. Маску применяют для волос после химической завивки и окраски.

Жидкий восстановитель структуры волос из Германии («Велла») восстанавливает поврежденную структуру волос после химической завивки и окраски. Активными компонентами маски являются фруктовый воск и кератин. Жидкий кератин заполняет поврежденные участки волоса, разглаживает его шероховатую поверхность. Волосы обретают утраченную гибкость и эластичность. Фруктовый воск создает вокруг волоса защитный слой, обволакивая его тонкой пленкой.

Из отечественных масок можно порекомендовать «Крем для волос» фирмы «Свобода». В нем содержатся витамин Е и касторовое масло, питающее кожу и волосы, стимулирующее рост волос и препятствующее образованию перхоти. Он особенно полезен для сухих волос. Регулярное применение крема придает волосам прекрасный блеск, пышность, питая кожу головы. Его лучше не применять для жирных волос и волос с перхотью.

Маски можно приготовить и самостоятельно. Вот какую маску делали наши бабушки. 1/2 стакана картофельного отвара они смешивали с 2 ст. л. кефира, добавляли 2 капли оливкового масла и немного тертого мыла, которое сейчас можно заменить шампунем. Смесь взбивали и наносили на волосы. Через 15 мин волосы промывали мылом (или шампунем).

Волосы получают блеск и эластичность после нанесения на них маски из смеси цветов ромашки, крапивы, анютиных глазок, березовых почек (каждой травы надо брать по 1 ст. л.), 1/2 стакана растительного масла, 1/2 ч. л. ланолина, все смешать и кипятить в течение 30 мин. Предварительно надо разогреть на пару масло с ланолином, потом добавить травы, затем охладить и добавить по 1 ч. л. лимона и желтка. Теплой смесью смазывают корни и концы волос и оставляют на 1 ч. Через 1 ч волосы вытирают полотенцем, убирая избыток масла, а затем их моют.

## Лечебные компрессы

Для поврежденных волос полезны компрессы. Они помогают избавиться от перхоти.

Компресс для жирных волос

*Требуется:* 2 ст. л. листьев подорожника смешивают с 1 ст. л. кефира.

*Способ применения.* Наносите компресс на влажные волосы, голову завяжите полиэтиленовой пленкой, а сверху еще и полотенцем. Компресс держат на волосах 1/2 ч и затем смывают теплой водой без мыла.

Компресс для ломких сухих волос

Этот компресс поможет и от перхоти.

*Требуется:* 1 яйцо, 1 ч. л. меда и 2 ч. л. растительного масла.

*Способ применения.* Смесь втирают в кожу головы, укутывают голову и держат 30–40 мин.

## Борьба с перхотью

Нельзя назвать волосы здоровыми, если на коже головы есть перхоть. Перхоть – это мелкие чешуйки, которые отделяются с верхних слоев кожи головы. Наличие перхоти в волосах – признак того, что в организме не все в порядке с состоянием нервной системы и питанием. Для уничтожения перхоти применяют специальные лечебные препараты и шампуни. Но с ней можно бороться и с помощью средств, приготовленных самостоятельно из трав и растений.

От перхоти можно использовать:

- крапиву. Мойте волосы отваром крапивы жгучей или двудомной каждый день. Для этого 1/2 литра уксуса растворите в 1 л воды и прокипятите в ней 100 г крапивы в течение 30 мин. Перхоть исчезнет через 10 дней;

- чеснок. Кашицу из чеснока каждый день наносите на волосы в течение недели;

- тысячелистник. Отвар, приготовленный из 4 ст. л. травы, прокипяченной в течение 10 мин в 2 стаканах воды, втирайте в кожу головы в течение 1/2—1 месяцев;

- луковую шелуху. Смочив волосы настоем шелухи (1 горсть на стакан воды), накройте голову полиэтиленовой пленкой и теплым платком;

- репейник. Смачивайте голову отваром. Корни репейника залейте водой и томите в духовке до размягчения;

- аир. Ополаскивайте отваром (4 ст. л. на 1/2 л), настоянном в течение часа, после каждого мытья;

- пижму. Приготовив отвар из 2 ст. л. травы и 2 стаканов кипятка и дав настояться 2 ч, мойте им волосы без мыла в течение 1 месяца;

- орехи. Кашицу из орехов втирайте в корни волос 2 раза в неделю;

- мать-и-мачеху. Прокипятите траву в молоке и делайте из нее компрессы;

- чемерицу. Отвар втирайте из нее в кожу головы.

## Выпадение волос

Здоровые волосы тоже выпадают, но в ограниченном количестве. Это совершенно естественный процесс для нормального состояния волос, и не следует этого пугаться. Однако слишком большое количество выпадаемых волос должно насторожить каждого во избежание неблагоприятных последствий, в частности облысения.

Самым неблагоприятным образом воздействуют на волосы чрезмерное злоупотребление такими косметическими процедурами, как химическая завивка, частая окраска препаратами, содержащими перекись водорода, постоянное начесывание или чрезмерное применение тупирования, неумеренное использование лаков, просроченных препаратов для ухода за волосами, алкоголя, наркотиков, а также грубое, неосторожное расчесывание.

Болезни, стрессы, недосыпания, физические перегрузки – причины неблагополучного состояния волос, их ломкости, сухости, потери блеска и эластичности.

Косметическая промышленность выпускает средства от выпадения волос, например, «Деркос» с лечебной добавкой – аминексиллом. Оно препятствует отвердению корней, ускоряющему выпадение волос. Средство, выпускаемое в ампулах, настолько действенно, что количество волос в стадии роста увеличивается на 8 % за 6 недель. Курс лечения проводится 2 раза в год в течение 2-х месяцев.

Чтобы волосы не выпадали:

- не носите тесные головные уборы и парики;
- не перетягивайте слишком тугими резинками;
- не закалывайте постоянно тугими заколками и шпильками;
- не пользуйтесь постоянно электрощипцами и железными бигуди;
- не применяйте препараты для окраски волос с просроченной датой выпуска;
- не используйте парики и шиньоны для постоянного ношения.

Пользуйтесь отварами трав, которые препятствуют выпадению волос, втирая в кожу головы:

- настойку календулы на спирту;
- облепиховое масло со специальными добавками;
- лосьон, приготовленный из корней чемерицы;
- настойку из стручков красного перца;
- касторовое масло;
- средство из свежих корней окопника;
- настой из цветков василька, приготовленный путем кипячения 100 г цветочных корзинок в растворе 1 стакана воды и 200 г уксуса.

## Глава 5. Правильное питание – здоровые волосы

Неправильное питание, недостаток витаминов – одна из причин выпадения волос, которое носит научное название алопеция.

Красивые, здоровые волосы требуют пищи, богатой серой, железом, силикатами. Названные элементы есть в редиске, чесноке, щавеле, хрене и зерновых продуктах. Рекомендуется на завтрак съедать 1/2 стакана проросшей пшеницы, очищенную пшеницу на ночь заливают водой и оставляют в тепле. Чтобы она была повкуснее, ее можно заправить небольшим количеством меда. Можно зерна пшеницы смешать с фруктовым соком, молоком.

Фрукты содержат большое количество витаминов, необходимых для питания волос. Витамины группы В, в которых особенно нуждаются волосы, есть в мясе, бобовых, дрожжах, рыбе, сое, рисе, различных травах, овощах. Кислое молоко полезно для здоровья волос, так как стимулирует образование витаминов группы В.

Кремний содержится в поджаренном хлебе, овсяной муке. Йод, который усиливает рост волос и способствует сохранению их цвета, содержат морская капуста, морская рыба, жир белуги. Свекла, помидоры, картофель также содержат витамины, необходимые волосам. Ешьте печень, шпинат и другие овощи.

Недостаток указанных витаминов приводит к выпадению волос.

Немаловажную роль в том, как выглядят ваши волосы, играет питание. Чтобы они светились здоровьем, всегда были красивыми, употребляйте в пищу как можно больше овощей и фруктов, особенно осенью, когда природа щедро одаривает нас своими богатствами. Ешьте грецкие орехи, шпинат, петрушку, богатые магнием; грибы, фасоль, горох, семечки, содержащие магний; кукурузу, чеснок, обогащенные селеном. Все эти микроэлементы чрезвычайно полезны и значительно влияют на состояние волос.

Особенно улучшится структура и внешний вид волос, если каждый день утром и вечером вы будете пить по 1 ст. л. кукурузного, оливкового или любого другого растительного масла.



Полезно пить настой овсяных хлопьев «Геркулес», приготовленных по «датскому» рецепту: 1 стакан хлопьев настоять на 1 л воды в течение ночи. Утром процедите, отожмите, выпейте в течение дня.

Включите в свой рацион витамины.

## **Глава 6. Волшебный гребешок (предметы ухода за волосами)**

При уходе за волосами очень большое значение приобретает сам процесс расчесывания волос, правильный выбор расчески. Некоторые считают, что нет никакого смысла придавать выбору расчески особое значение. Но на самом деле это величайшее заблуждение. Оказывается, на волосы влияют множество факторов. И далеко не последний из этих факторов – процесс расчесывания и все, что с ним связано.

Волосы не терпят небрежного отношения к себе, поэтому расчесывать их нужно бережно и тщательно. Нельзя торопливо проводить расческой по спутавшимся прядкам, это неизбежно приведет к повреждению волос. Если у вас короткие волосы, расчесывайте их плавными и неторопливыми движениями, постепенно передвигаясь от затылка до кончиков волос. Если волосы спутались, осторожно отделите их друг от друга, а потом уже расчесывайте каждую прядь по отдельности. Если волосы длинные, расчесывание их начинайте от самых кончиков, постепенно поднимаясь все выше и выше, и уже после этого переходите к расчесыванию у макушки.

Если вы использовали для фиксации прически лак, гель или мусс, расчесывайте волосы еще осторожнее.

Если вы резкими движениями попытаетесь расчесать волосы, то неизбежно вырвете несколько прядей. Поэтому будьте особенно аккуратны. Если на ваших волосах очень сильное фиксирующее средство, лучше смойте его водой и шампунем, высушите волосы и только потом приступайте к расчесыванию. Считается, что волосы нельзя расчесывать, если в данный момент вы чем-то взволнованы или встревожены. Потому что в этом случае ваши руки будут производить резкие, отрывистые движения – и вы легко можете повредить своим волосам, например вырвать целые пучки.

Расчесывайтесь в тот момент, когда у вас ровное, спокойное состояние. Тогда расчесывание принесет вам значительную пользу. Вообще, расчесывать волосы необходимо с точки зрения как эстетики, так и здоровья. Вопрос об эстетике всем понятен – нерасчесанные

волосы выглядят неопрятно и некрасиво. Кроме этого, из спутанных волос невозможно соорудить нормальную прическу. Но расчесывание волос приносит им здоровье. Ведь в этот момент вы тем самым производите массаж кожи головы. С давних пор женщины знают маленький секрет, позволяющий волосам выглядеть особенно хорошо.

Для этого следует перед сном расчесывать волосы не менее 100 раз в разных направлениях. Такая мера приводит к тому, что жир, выделяемый сальными железами, распространяется равномерно по всей длине волос, и они приобретают блеск, гибкость, красивый и здоровый вид. Помимо этого, из волос удаляются мельчайшие частички грязи, которые мешают их нормальному функционированию. Подобные действия приводят и к тому, что избыток кожного сала удаляется, за счет чего к корням улучшается доступ кислорода, стимулируется кровообращение, что самым благоприятным образом влияет на рост волос. У многих возникает вполне закономерный вопрос: как часто нужно расчесывать волосы?

Раньше считалось, что это требуется делать как можно чаще, несколько раз в день. Но на самом деле такая мера приведет к тому, что деятельность сальных желез усилится – и волосы будут пачкаться намного быстрее. И если раньше женщины расчесывали волосы не менее 100 раз перед сном, то в наше время так делать не нужно. Причина очень проста: современные женщины гораздо чаще моют голову, чем их предшественницы.

Поэтому нет необходимости в длительном расчесывании, многие проблемы решаются правильным выбором моющих средств. И все равно расческой не пренебрегайте, она нужна вашим волосам ничуть не меньше, чем была необходима вашим бабушкам и прабабушкам. Короткие волосы не рекомендуется расчесывать часто, потому что в этом случае кожный жир быстро распределится по всей поверхности волос, и, поскольку длина волос незначительна, они приобретут неопрятный вид. Короткие волосы расчесывайте по мере необходимости, но не более 3–4 раз в течение дня. Длинные волосы необходимо расчесывать как минимум 2 раза в день: утром, сразу после пробуждения – за ночь волосы спутались, их необходимо привести в порядок – и вечером, чтобы удалить пыль и загрязняющие частички, попавшие в них в течение дня. Если волосы тонкие и

ломкие, расчесывайте их особенно осторожно, потому что их легко повредить. Ни в коем случае не расчесывайте мокрые волосы.

Дело в том, что они состоят из мельчайших кератиновых чешуек, плотно сомкнутых друг с другом. После мытья под воздействием воды и моющих средств кератиновые чешуйки уже не так плотно прилегают друг к другу, поэтому волосы становятся ломкими. После мытья сначала просушите их, тогда кератиновые чешуйки вернутся на свое место. Сухие волосы нужно расчесывать чаще, чем жирные. В данном случае кожный жир, распределяемый по всей поверхности волоса, принесет большую пользу – сухой волос увлажнится естественным образом. Поэтому сухие волосы можно расчесывать, не боясь быстрого загрязнения. Но тут существует другая опасность: они, как правило, достаточно ломкие, и при расчесывании их гораздо легче повредить, чем волосы другого типа. А потому действуйте очень осторожно, чтобы не нанести своей шевелюре вред.

При расчесывании жирных волос также есть свои секреты. Например, на зубья щетки нанизывайте вату, смоченную лосьоном. И лишний жир останется на вате, а волосы будут более продолжительное время выглядеть чистыми и опрятными. С давних пор существует поверье, что нельзя расчесывать волосы на ветру – это приводит к головной боли. Подобное мнение нельзя рассматривать как неоправданное. На самом деле, расчесывание волос – это определенные вибрации, которые воздействуют на организм в целом.

И возможно, расчесывание волос на ветру приводит как раз к отрицательным воздействиям определенных вибраций на организм человека, что и влечет за собой головную боль. Очень важно правильно выбрать расческу. Материал, из которого она сделана, и сама ее форма влияют не только на качество прически, но и на здоровье волос и кожи головы. Итак, поговорим о различных расческах, существующих на свете. Очень распространены пластмассовые расчески. Они, как правило, недороги, поэтому многие считают их оптимальным вариантом. Пластмассовые зубья хорошо расчесывают прядки волос, потому что гладкая структура не расщепляет кератиновые чешуйки. Но пластмассовая расческа имеет весьма существенный недостаток: ее использование приводит к появлению статического заряда.

Подобный эффект не позволяет уложить волосы так, как этого хочется их владелице, и иногда является весьма досадной неприятностью, которой хочется избежать. Расчески с железными зубьями используют для очень густых волос. Действительно, такие расчески способны очень быстро и легко распутать даже самые тяжелые волосы. Но есть существенный недостаток: железные зубья не самым лучшим образом воздействуют на кожу головы. Иногда после них на коже появляется раздражение. Соответственно, это может привести к выпадению волос. Кроме того, железные расчески расщепляют волосы, появляются секущиеся кончики, которые приходится состригать. Частое использование железных расчесок ослабляет волосы; следовательно, если вы предпочитаете именно такие, устраивайте волосам передышку, используя периодически расчески из дерева или пластмассы. Деревянные расчески – это не только удобно, но и очень полезно для волос и кожи головы.

Деревянные зубчики бережно справляются со своей задачей, они расчесывают волосы, не повреждая их. Делают такие расчески из самых разных пород дерева, например из березы, красного дерева, дуба, ореха, самшита. Расчески из ореха отличаются особой прочностью. Польза деревянных расчесок заключается еще и в том, что они полностью снимают эффект статического электричества, поэтому волосы после расчесывания будут лежать ровно – так, как вы сами их уложите. Деревянные зубья благотворно влияют на кожу головы. При расчесывании происходит массаж, улучшается доступ воздуха к корням волос. Деревянные расчески способны снимать головную боль, особенно это касается расчесок из ореха и дуба. Помимо собственно расчесок, существуют специальные гребни, назначение которых – не только при необходимости играть роль расчески, но и держать прическу. Для этого гребни особым образом закрепляют в волосах. Гребни могут быть самыми разными как по форме, так и по материалу.

Деревянные гребни обладают рядом положительных качеств. Выше описаны свойства, которыми отличаются деревянные расчески. У гребней есть еще дополнительное преимущество: они взаимодействуют с волосами по сравнению с расческой достаточно длительное время. Иногда женщине приходится целый день ходить с уложенными волосами, значит, гребень взаимодействует с волосами

целый день. Он снимает отрицательную энергию, неизбежно воздействующую на человека в течение дня. Он не раскаляется под палящими лучами солнца, а значит, не приносит никаких неудобств. Кроме этого, деревянный гребешок очень легкий, он практически не ощущается на голове и не вызывает неприятных ощущений.

Железные гребни очень прочны и хорошо держат прическу. Порой встречаются очень красивые экземпляры, весьма эффектно украшающие дамские шевелюры, но, к сожалению, если они находятся в волосах в течение всего дня, часто приводят к расщеплению волос. Кроме этого, они тяжелы, а значит, волосы вполне могут начать выпадать именно от той тяжести, которая находится в них. Железные гребни, длительное время держащие прическу, могут привести и к головной боли. Они раскаляются на солнце и становятся источником теплового удара. Поэтому железные гребешки и заколки лучше использовать для укладки волос на весьма непродолжительное время. Пластмассовые гребешки не оказывают столь вредного воздействия на волосы. Но длительное их соприкосновение с кожей головы может привести к возникновению раздражения на коже, особенно в том случае, если у человека аллергия на пластмассу. Гребни изготавливаются и из костей животных, а также из панциря черепахи. Это очень красивые и дорогие изделия.

Существуют также и специальные щетки для волос. Их ручки изготавливают из дерева или пластмассы, на которые закрепляют натуральную щетину. Такие щетки очень полезны для волос. Натуральная щетина вычесывает все загрязнения из волос, массирует кожу головы, придает волосам гладкость и блеск, так как самым равномерным образом распределяется кожный жир. Благодаря этому они начинают блестеть, становятся гибкими и красивыми. Немалое значение имеет форма расчески. Если волосы густые, лучше использовать расческу с более редкими зубьями, чтобы ненароком не повредить волосы.

Если волосы тонкие, вам лучше предпочесть расческу с частыми зубьями. Она поможет придать волосам пышность. Существуют круглые расчески с редкими зубьями. Они предназначены для того, чтобы укладывать волнистые густые волосы. Благодаря воздействию такой расчески они будут выглядеть самым лучшим образом. Для создания высоких причесок используют расчески с очень редкими

зубьями. Они помогут зачесать волосы наверх, создадут ощущение густоты волос для их последующей укладки.

Существуют специальные расчески-насадки для фена, которые одновременно расчесывают и завивают волосы. После такой укладки получается готовая прическа. Итак, в этой главе мы немного поговорили о расчесывании волос, о различных видах расчесок. Вы сами вольны выбирать, чем лучше пользоваться. Но не забывайте, что от вашего выбора будет зависеть не только красота прически и волос, но и их здоровье. Гораздо разумнее вовремя принять профилактические меры, чем потом лечить ослабленные и секущиеся волосы. Все в ваших руках, в нашу задачу входило только дать вам более подробную информацию относительно этого интересующего многих женщин вопроса.

## Заключение

Теперь, после прочтения книги, вас можно считать настоящими специалистами во всем, что так или иначе связано с волосами – их внешним видом, типами, состоянием, болезнями. Настало время применить полученные знания на практике.

С этой целью некоторые из читательниц наверняка приобретут краску или оттеночный шампунь для волос, решив поэкспериментировать с собственными волосами и изменить таким образом свой имидж.

Многие, получив возможность ознакомиться со средствами и способами по уходу за волосами, постараются выделить несколько минут свободного времени на несложные процедуры, например на изготовление и нанесение специальной маски для волос.

Возможно, кто-то из читательниц наконец-то решится отправиться в парикмахерскую. В заключение хотим дать им несколько полезных советов.

Во-первых, никогда не уходите из салона с прической, которая вам не нравится.

Во-вторых, постарайтесь объяснить точно, чего вы хотите (чтобы вместо пепельной блондинки не превратиться в обладательницу волос «нежно-цыплячьего» оттенка).

В-третьих, позаботьтесь о том, чтобы мастер уделит вашей причёске достаточное количество времени.

И все-таки многое зависит только от вас. Поэтому постарайтесь уделить достаточное внимание уходу за своими волосами.

Можете поверить, что, проявив терпение, вы в один прекрасный момент сами поразитесь результатам, а также приятно удивите окружающих.