

Содержание



Введение	3
Глава 1 В чем нуждаются ваши волосы?	7
Глава 2 Детокс для волос	13
Глава 3 Моя программа по рю	21
Глава 4 Питаем волосы изнутри	25
Глава 5 Восстанавливаем до самых кончиков	32
Глава 6 Моделируем причёску	47
Глава 7 Обновляем цвет волос	59
Глава 8 Мои волосы на пляже	75
Подведем итоги	80
Заключение: что нужно запомнить	86
Выражение благодарности	94



Введение



Милые наши волосы... Непослушные, раздражающие, заставляющие комплексовать, выводящие из себя... Но мы все равно холим и лелеем их, пусть иногда и не совсем умело. Длинные, темные, светлые, прямые или вьющиеся... наши волосы бесценны. Они являются украшением, изюминкой стиля, отражением нашей индивидуальности. Испокон веков волосы считались символом чувственности и силы. Согласно традиционной китайской медицине, они связаны с душой. Их строение и линия роста могут многое рассказать о прошлом человека. Словом, волосы обладают необыкновенной силой!

Но что вы знаете о своих волосах? Об их природе, потребностях, проблемах? Они у вас вьющиеся, прямые, сухие или жирные? Какой им необходим уход? Очевидно одно: вы хотите, чтобы ваши волосы были красивыми, здоровыми, сильными, блестящими и росли быстрее (желание 99 процентов девушек на планете).

Эта книга поможет вам сформировать полезные привычки и по-новому взглянуть на уход за волосами, благодаря чему они будут расти и радовать вас, подобно красивому цветку. Питание, уход, форма, цвет... специально для вас мы собрали здесь множество рекомендаций и хитростей от специалистов.

Используйте их, для того чтобы разработать индивидуальную программу ухода: попробуйте применить технику детокса, составьте список полезных процедур, определитесь с подходящими ингредиентами, решитесь на кардинальные изменения прически... Любите свои волосы, дорожите ими? Тогда уделяйте им внимание!



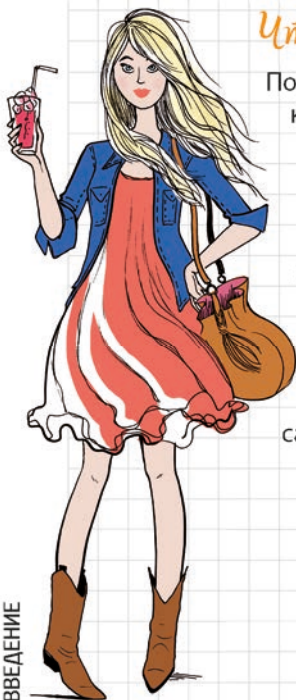
Шайны Волос

На первый взгляд кажется, что волос тонкий и слабый. Однако эта крохотная кератиновая нить (диаметром в одну десятую долю миллиметра) невероятно прочна. Самыми крепкими считаются волосы у азиатов, кудрявые имеют более хрупкую структуру.

А вы знали, что...

- ✓ **Волос чувствителен.** На одном квадратном сантиметре кожи головы расположено 230 рецепторов и нервных окончаний, которые реагируют на неблагоприятные погодные условия, стресс, питание и т. д.
- ✓ **Волос эластичен.** Его можно растянуть на 30 процентов длины, но при этом он останется целым.
- ✓ **Он крепкий.** Один волос способен выдержать 100 граммов, 100 волос — 10 килограммов, а все волосы на голове, вместе взятые, — 12 тонн.

Красивые волосы повышают уровень интеллекта на 30 процентов. По неподтвержденной научно информации (которая зачастую является уткой!), девушки с ухоженными волосами более уверенные, творческие и успешные. В принципе это логично: если с волосами все в порядке, ты нравишься сама себе! А еще утверждают, будто брюнетки умнее блондинок... Вывод: не верьте всему, что говорят.



Что Волосы могут рассказать о человеке?

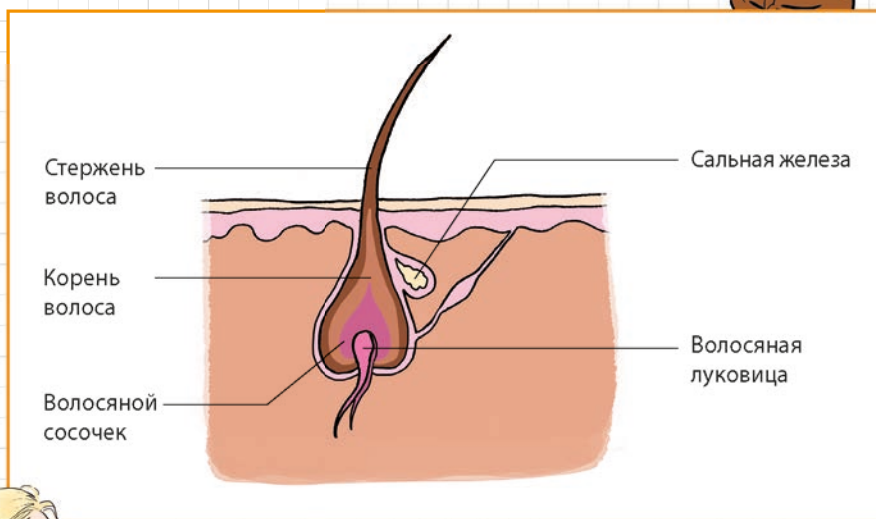
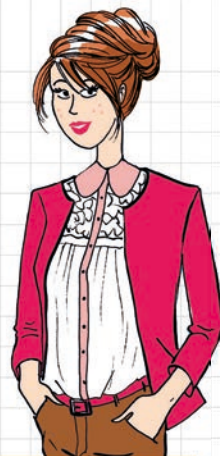
По мнению Реми Портре, профессионального парикмахера, волосы, как и тело, являются отражением психологического состояния и внутренней энергии человека. Их линия роста, степень густоты и манера укладываться станут отличными подсказками для эксперта. У вас послушные волосы? Вы легко адаптируетесь. Путаящиеся? Это признак внутреннего конфликта. Секущиеся? Вам сложно сделать выбор и принять решение. Есть вихор? Зачастую он образуется на линии акупунктурных точек и свидетельствует о тревожном состоянии или, если является наследственным признаком, о какой-то семейной тайне. У вас тонкие и слабые волосы? Это говорит о том, что внутри вас живет вечный ребенок и, возможно, вам сложно самоутвердиться в качестве взрослого человека.

Цифры

- ✓ У нас на голове в среднем от 120 000 до 150 000 волос.
- ✓ Мы теряем от 50 до 100 волос в день.
- ✓ За месяц волос вырастает на 0,5–2 сантиметра.
- ✓ Возраст 24-сантиметрового волоса составляет 2 года, его мыли примерно 700 раз.
- ✓ В течение жизни у нас вырастает около 10 метров волос. Если разложить их в длину, получится 1000 километров!

Ваши волосы как красивое растение!

Представьте, что занимаетесь садоводством: чтобы растение чувствовало себя хорошо, ему необходимы плодородная почва, забота, чуть-чуть удобрений и много любви, верно? Так же и с волосами: у них тоже есть луковица, корень, ствол, или стержень (все вместе они составляют волосяной фолликул), а их качество зависит от того, как о них заботятся, иначе они станут неухоженными. Чтобы научиться содержать волосы в порядке, для начала нужно узнать, как они устроены.

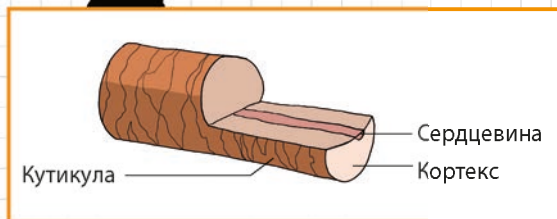


Строение волоса

Волос представляет собой кератиновую нить, состоящую из двух частей.

Первая из них — корень, скрытый в толще кожи головы: это живой «фундамент», из которого состоит волос. У корня есть волосяной сосочек, который питается с помощью кровеносных сосудов. Корень смазывается секретом, выделяемым сальными железами.

Вторая, видимая часть волоса — стержень (или ствол). В нем выделяют три слоя клеток: сердцевину, состоящую из белков; кортекс, сформированный из кератина и меланина; и кутикулу, образованную клетками в виде чешуек, чем-то напоминающих черепицу.



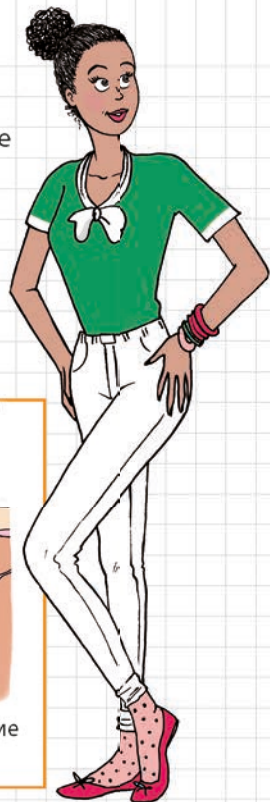
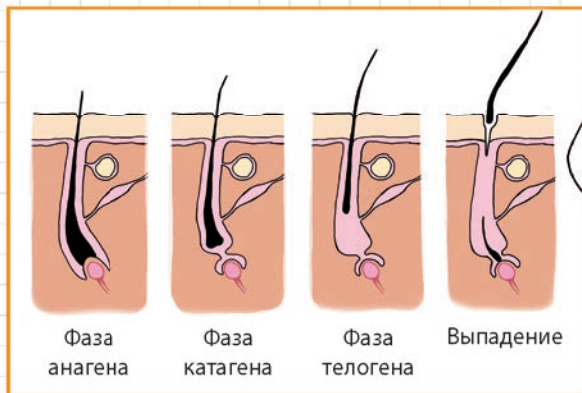
Рост волос

Жизненный цикл волоса составляет 7 лет и состоит из трех фаз, которые происходят в разное время года. К счастью для нас, в противном случае в конце каждого цикла мы были бы лысыми, как дерево зимой!

Фаза анагена. Волос зарождается, в волосяном фолликуле образуется корень, который вырабатывает кератин. Фаза роста длится от 3 до 5 лет.

Фаза катагена. Корень прекращает производить кератин, волос перестает расти. Тем временем формируется новый...

Фаза телогена. Волос отмирает и готов к выпадению. Он может оставаться на голове еще 2–3 месяца, пока новый не заставит его выпасть.



Почему мои волосы прямые, волнистые, вьющиеся или кудрявые?

Форма волоса зависит от формы фолликула. Если он круглый и вытянутый, то волосы образуются с круглым диаметром, то есть прямые.

Если фолликул похож на овал в виде запятой, то волосы сформируются прямыми только в некоторых местах, то есть будут вьющимися.

Если он имеет форму эллипса, волосы будут кудрявыми, похожими на пружинки (в таком случае они растут под углом).

Почему волосы становятся седыми?

Примерно через десять циклов роста (приблизительно в возрасте 35 лет) стволовые клетки (из которых состоят волосы) и меланоциты (клетки, вырабатывающие меланин) перестают работать в полную силу. Процесс пигментации волос постепенно нарушается, и, когда в них совсем не остается меланина, они становятся седыми. Спонтанное поседение волос называют синдромом Марии-Антуанетты: согласно легенде, волосы королевы стали седыми накануне казни. Ученые говорят, что данный процесс, конечно же, может быть быстрым, но уж точно занимает не одну ночь! Так что спите спокойно.

Глава 1

В чем нуждаются ваши волосы?

Любое назначение требует постановки точного диагноза. Хорошо ли вы знаете свои волосы, их природу, слабые места, потребности? Научитесь наблюдать за волосами и понимать их проблемы, для того чтобы подобрать соответствующий уход.

Тест «Здоровы ли ваши волосы?»

Возьмите ручку и распустите волосы. Пришло время для первой оценки! Следующие вопросы помогут вам проанализировать нынешнее состояние волос и немного больше узнать о возможных проблемах.

1. Выясните, насколько сильные у вас волосы. Для этого крепко сожмите пальцами прядь из десяти волос и потяните ее вверх. Что вы видите?

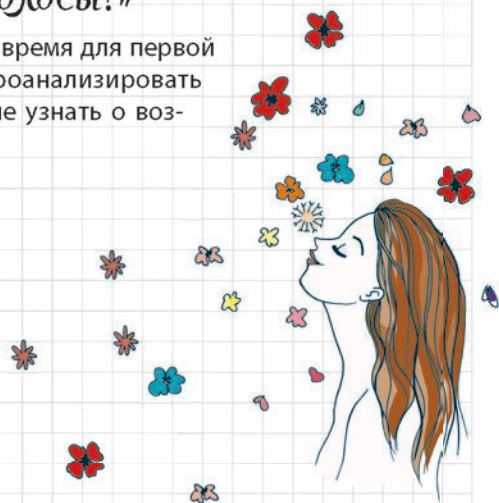
- Волосы выдерживают такую нагрузку.
- Между пальцами остался только один волос.
- ◆ Между пальцами осталось три волоса.
- ▲ Между пальцами осталось пять волос.

2. Сейчас ваши волосы выглядят...

- скорее блестящими.
- ▲ совсем тусклыми.
- ◆ ● немного тусклыми.
- ● ▲ ▲ обесцвеченными.

3. Они у вас скорее...

- ◆ ■ жирные.
- нормальные.
- ◆ сухие.
- ● очень сухие.

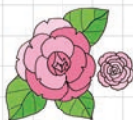


4. А что у вас с кожей головы?

- Ничего особенного.
- ◆ ▲ Она скорее жирная.
- ◆ ▲ Есть перхоть.
- ▲▲ Кожа у меня жирная, голова чешется, есть перхоть.

5. Сравните волосы на затылке с волосами надо лбом. Какой толщины последние?

- ▲ Очень тонкие.
- ◆ ■ Тонкие.
- ◆ ■ Средней толщины.
- ■ Толстые.



6. Каково состояние ваших волос по всей длине?

- Скорее нормальное.
- ▲▲ Мои волосы химически обработаны (выпрямлены, окрашены, обесцвечены).
- ◆ ● Они слишком сухие.
- ● У меня поврежденные волосы.



7. Ваши волосы...

- короткие.
- средней длины.
- ● длинные.
- ● ● очень длинные.



8. Как они растут?

- ■ Нормально.
- ◆ Медленно.
- ◆◆ Растут, но в небольшом количестве.
- ◆◆ Выпадают пучками.



Подведем итоги!

Посчитайте количество ● ■ ◆ и ▲. Если где-то результаты получились одинаковыми, попробуйте пройти тест еще раз, внимательнее отвечая на вопросы. Ваши волосы могут быть здоровыми, но уставшими или сильно поврежденными и в ужасном состоянии...

■	◆	●	▲

Диагностика: в каком состоянии ваши волосы?

Большинство ответов ■: *ваши волосы здоровы.*

Блеск, шелковистость, послушность... Вроде все в порядке! За исключением нескольких мелких типичных проблем (секущиеся кончики, непослушные завитки и т. д.), придаться не к чему. Ваши волосы нормально растут, и/или вы правильно ухаживаете за ними. Осознаете ли вы разницу между маслом и маской? А метод *по роо* когда-нибудь использовали? Знаете, почему волосы выпадают осенью? Эта книга научит вас понимать свои волосы и лелеять их еще больше.



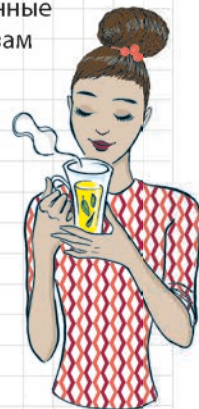
Большинство ответов ♦: у вас уставшие волосы.

Они кажутся вам тусклыми, безжизненными, нездоровыми. Может, все дело в стрессе? В усталости или недосыпах? Возможно, виноваты диета, вредная пища, недостаточный уход... В общем, ваши волосы нужно возвращать к жизни, стимулировать рост новых волос, позаботиться о них до самых кончиков, потому что выглядят они обезвоженными. Детокс для волос, здоровое питание, индивидуальные процедуры и массаж кожи головы — эта книга поможет вам вернуть волосам прежний блеск.



Большинство ответов ●: ваши волосы повреждены.

Вы красили их, обесцвечивали, не надевали головной убор в солнечную погоду, выпрямляли горячим утюжком? Уделяете им мало внимания и не обеспечиваете должную защиту? Как бы то ни было, ваши волосы сухие, как солома, поврежденные по всей длине, даже ломкие. Эта книга расскажет вам о том, чего им не хватает, а также о том, что важно учитывать в индивидуальной программе восстановления.



Большинство ответов ▲: ваши волосы находятся в ужасном состоянии.

Да, их лучшие времена определенно остались в прошлом! Уставшие, ослабленные, безжизненные, неухоженные... В последнее время ваши волосы пребывают, мягко говоря, в плачевном состоянии и склонны к выпадению. Что касается кожи головы, то она, кажется, абсолютно истощена. Без паники! Эта книга поможет вам начать с чистого листа и разработать персональный курс восстановления. Наберитесь терпения: понадобится как минимум три месяца, чтобы увидеть первые результаты.



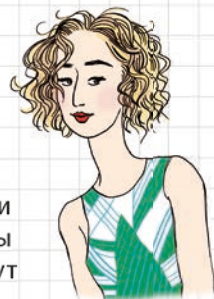
Какая она, ваша пышная шевелюра?

У вас жирная, сухая или чувствительная и склонная к появлению перхоти кожа головы?

Говоря о волосах, о коже головы, как правило, забывают, но ведь от ее состояния во многом зависят питание и рост волос! Она может стать слишком жирной, очень сухой или чересчур чувствительной из-за несбалансированной диеты. Ее нужно очистить от токсинов, чтобы восстановить баланс и насытить кислородом. Глава о детоксе для волос и пищевом поведении начинается на странице 13.

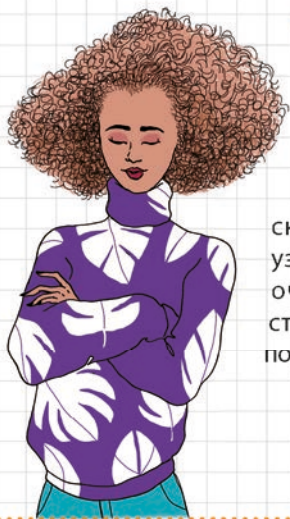
У вас сухие, поврежденные или ломкие волосы?

Обычно это основная проблема длинных волос. После нескольких лет роста они теряют свою силу. А если вдобавок ко всему волосы подвергаются химическому воздействию (выпрямляются или обесцвечиваются) или за ними неправильно ухаживают (часто используют плойки, применяют неадекватные процедуры и т. д.), они становятся хрупкими и ломкими. Откройте страницу 32, для того чтобы узнать, как заботиться о таких волосах и какие компоненты будут способствовать их восстановлению.



У вас окрашенные, мелированные или обесцвеченные волосы?

Даже незначительное химическое воздействие меняет структуру волоса. Он становится более пористым, обезвоженным или, что гораздо хуже, совсем полым (если при этом он тонкий от природы, то начинает еще и пушиться). Вот почему волосы необходимо укреплять. Загляните на страницу 59, для того чтобы больше узнать о натуральных красках и способах эффективной защиты волос от негативного воздействия.



У вас вьющиеся, кудрявые волосы или афрокудри?

Из-за четкого или, наоборот, не очень выраженного спирального рисунка такие волосы изначально более сухие, чем другие типы. Они более хрупкие, местами более тонкие, склонны к пушистости (эффекту «мочалки») и образованию узловатых пучков, которые невозможно уложить. Такие волосы очень нуждаются в питании и щадящем уходе. Загляните на страницу 32, для того чтобы определить, какой тип питания вам подходит, и подобрать соответствующие процедуры.

Вопрос на злобу дня...

Почему моя пышная шевелюра едва достает до плеч, а у моей подруги волосы похожи на лиану?

Даже если тип или длина волос у нас одинаковые, цикл их роста у всех разный! Кроме того, есть и другие причины (см. с. 12).

SOS! У меня проблема с волосами

И вы хотите знать, почему она появилась...

Они выпадают

Мы теряем в среднем 100 волос в день, что считается физиологической нормой. Кроме того, выпадение может быть периодическим: из-за сезонных или гормональных изменений, стресса и т. д. Эти факторы ускоряют переход волоса из фазы анагена в фазу телогена, вследствие чего они начинают выпадать внезапно. К счастью, через 3–6 месяцев ситуация нормализуется. Если выпадение не прекращается более 6 месяцев и приводит к образованию поредевших участков, значит, оно стало хроническим. Резкое изменение числа циклов роста волос сокращает фазу анагена и ускоряет их выпадение. К счастью, эта проблема решаема (см. с. 17, 18, 26, 28, 30)!



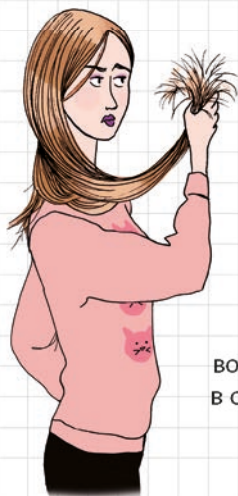
Они истончаются

Не путать с волосами, тонкими от природы. Речь идет о волосах, которые истончаются или редют, теряют свою густоту и силу под влиянием стресса, агрессивного внешнего воздействия (загрязнения окружающей среды, недостатка света, смены времени года и т. д.) либо из-за внутреннего дисбаланса (усталости, дефицита питательных веществ и др.). Подберите подходящую программу ухода для увеличения объема волос (см. с. 37).

Они стали ломкими

Обесцвечивание, воздействие солнечных лучей, выпрямление горячим утюжком, слишком частая сушка феном или злоупотребление химическими процедурами (окрашивание, завивка и т. д.) разрушают структуру волоса: его кора оголяется, он лишается чешуек, липидов, кератина. В результате волос становится «пустым» и легко ломается при расчесывании.

Не расстраивайтесь, в вашем распоряжении есть множество способов борьбы с ломкостью волос (различные маски, кремы, восточная медицина; см. с. 20, 33, 36, 39, 41, 43, 44).



Есть перхоть

Перхоть может появиться из-за усталости, стресса или грибка. Существует два вида перхоти: сухая в виде белых частичек и жирная в виде жирных пластинок. Последняя способна привести к выпадению волос, вызвав закупорку корней. В обоих случаях кожа головы нуждается в особом уходе (см. с. 19, 21, 25, 26, 43, 76).

Они слабые

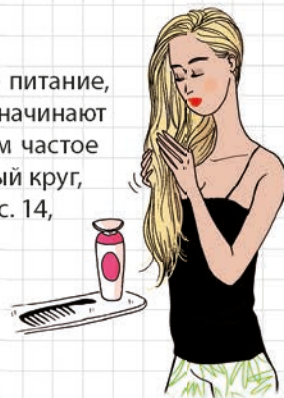
Если у вас такие же ногти, то дело, скорее всего, в дефиците витаминов и минералов или общей усталости (см. с. 26, 27). Другими причинами могут быть использование косметики для волос со слишком большим содержанием жиров или силиконов и даже частое мытье.

Они быстро становятся жирными

Загрязнение окружающей среды, стрессы, несбалансированное питание, использование эмульсий для удаления краски... Сальные железы начинают вырабатывать чрезмерное количество кожного сала, а слишком частое мытье только стимулирует данный процесс. Настоящий замкнутый круг, который можно разорвать, позволив коже головы отдохнуть (см. с. 14, 20, 21, 36).

Они электризуются

Чешуйки неплотно прилегают друг к другу: трение о синтетическое волокно, использование пластиковых аксессуаров или сушка горячим воздухом приводят к образованию положительных ионов на волосах, что создает статическое электричество. Для устранения данной проблемы необходимо применять увлажняющие косметические средства (см. с. 32–35, 51).



Они тусклые

Волосы обезвожены, им не хватает липидов (так бывает, если потреблять пищу с низким содержанием жиров). Возможно, у вас каштановые или черные волосы — эти цвета сильно поглощают свет. Проблема могла появиться и после использования перманентной или полуперманентной краски: если чешуйки неплотно прилегают друг к другу, матовый эффект гарантирован. Такие волосы нуждаются в хорошем увлажнении (см. с. 32).

Им не хватает объема

Не всем повезло иметь пышную шевелюру! От природы тонкие вьющиеся волосы будут казаться более густыми, чем тонкие прямые. Пышности можно добавить, поиграв с длиной и типом стрижки (градуированное каре выглядит объемнее, чем начес на длинных волосах).

Они медленно растут

Диеты, усталость, стресс и другие факторы тормозят обмен веществ в волосяной луковице, поэтому рост волос замедляется. Частые укладки феном ослабляют корни, а плойка повреждает кору. Чем сильнее волосы вьются, тем больше они топорщатся, что создает впечатление их замедленного роста. Откройте для себя растения, которые стимулируют рост волос (см. с. 18).