



Funduchya

**РУКОВОДСТВО
ОБ УХОДЕ ЗА ВОЛОСАМИ
И ЛЮБВИ К НИМ**

Введение

Волосы всегда считались одним из главных украшений девушки. Неважно какой они длины, если волосы здоровые и блестящие.

Я прошла долгий путь ухода:



- сначала я потеряла все свои волосы
- затем я сделала из пуха гладкое полотно
- потом оказалось, что мои волосы кудрявые, именно поэтому они так пушились и вились

Около 4-х лет я безуспешно ухаживала за волосами, но за последние три года я добилась хороших результатов.

За это время я попробовала огромное количество средств, разные техники и получила большой опыт.

Самый важный вывод, который я извлекла - любые волосы могут стать красивыми.

В этом пособии вы найдёте ответы на все интересующие вопросы, моя цель не только дать нужную информацию, а ещё и вдохновить вас на уход.

Добро пожаловать!



Содержание



Введение	6
Раздел первый. Основы ухода за волосами	8
С чего начать уход за волосами	9
Базовый уход. Что в него входит	10
Увлажнение, питание и восстановление. Как сочетать	11
Что такое увлажнение и какие компоненты искать в составе	12
Что такое питание и какие компоненты искать в составе	13
Что такое восстановление и какие компоненты искать в составе	14
Силиконы вред или спасение	15
Спирты. каких стоит избегать, а какие увлажняют	18
Очищение для всех типов волос	20
Шампунь глубокой очистки. Теория и примеры	20
Перепит. В чём его опасность	21
Ко-вошинг. Теория и примеры	24
Сульфатные и бессульфатные шампуни. Теория и примеры	27
Разные виды сульфатов	29
Что делать, если кожа головы жирная, а волосы сухие	34
СМЫВАЕМЫЙ УХОД ДЛЯ ПРЯМЫХ ВОЛОС	35
Маски. Теория и примеры	35
Кондиционеры. Теория и примеры	39

НЕСМЫВАЕМЫЙ УХОД ДЛЯ ПРЯМЫХ ВОЛОС	42
Спреи. Теория и примеры	42
Масла и флюиды. Теория и примеры	45
Кремы. Теория и примеры	48
СМЫВАЕМЫЙ УХОД ДЛЯ КУДРЯВЫХ ВОЛОС	50
Маски. Теория и примеры	50
Кондиционеры. Теория и примеры	53
НЕСМЫВАЕМЫЙ УХОД ДЛЯ КУДРЯВЫХ ВОЛОС	58
Leave-in. Теория и примеры	58
Разные виды стайлинга. Теория и примеры	62
Ампульный уход. Теория и примеры	67
Уход за волосами летом. Теория и примеры средств	72
Уход за тонкими волосами	75
Как отрастить передние пряди	77
Полировка волос в салоне. В чем опасность	78
Альтернатива полировке	79
Как выбрать хороший фен	80
Как правильно сушить волосы феном	81
Как выбрать качественный утюжок	83
Как правильно пользоваться утюжком	85
Как выбрать термозащиту. Теория и примеры	85
Как уменьшить жирность	88
Как добиться зеркального блеска волос	89
Электризация волос. Методы борьбы	92
Сечение и ломкость. Как их победить	93
Какая разница между дорогим и дешевым уходом	96

Какие средства можно заменить, а какие нет	97
Что делать, если вы не видите результатов от ухода	98
Второй раздел. Разглаживание пористых и пушистых волос	100
Поэтапный уход, начиная с очищения, заканчивая несмываемыми средствами. Техники и описание	100
Рабочие схемы с примерами средств	106
Третий раздел. Кудрявая укладка	112
Описание всех техник и этапов ухода	112
Глубокое увлажнение	116
Метод тазика	117
Варианты использования протеинового ухода	118
Как добиться разного завитка в зависимости от техник	122
Сушка волос и пломпинг	123
Рефреш. Восстановление кудрей на второй день	125
Что делать если мокрые волосы хорошо выются, а при высыхании кудри распадаются	126
Четвертый раздел. Стимуляция роста и укрепление волос	130
Пилинги и скрабы. Теория и примеры	132
Ускорение роста и укрепление отрастающих волос ..	134
Маски для роста волос. Теория и примеры	134
Тоники и сыворотки. Теория и примеры	136

Эфирные масла для ускорения роста и укрепления ..	138
Базовые масла для ускорения роста и укрепления	139
Раздел пятый. Травы	142
Ответы на самые интересующие вопросы	143
Чего ждать от травяных порошков	143
Как быстро появится эффект	145
Как сочетать травы и привычный уход	145
Тонкость использования и др.	146
Обзор травяных порошков и их свойства	148
Обзор готовых травяных смесей и их особенности	159
Зельеваренье. Процесс приготовления масок	162
Что добавить в травяные маски	164
Мои любимые рецепты	166
Процесс использования травяных масок	169
Заключение	171

ОСНОВЫ УХОДА ЗА ВОЛОСАМИ

РАЗДЕЛ I



Love С чего начать уход за волосами?

Любовь к волосам начинается с ухода за ними

An ellit dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et dolor consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua.

Прежде всего, нужно *оценить состояние волос*. Не нужно быть слишком критичной или не замечать очевидных вещей. Будьте честны с собой.

Если ваши волосы слишком сильно повреждены, они буквально обламываются и сыпятся, *не жалейте длину*. Если вы отрежете хотя бы 5 сантиметров, на длине это не сильно скажется, а вот визуальный вид и качество волос будут совсем другими. И еще одним важным фактором является то, что очень повреждённые волосы могут не реагировать на уход, а, следовательно, вы не сможете его себе подобрать.

Определите круг ваших проблем, исходя из них составьте стратегию восстановления волос.

- *Выпрямляете волосы и они очень сохнут от этого?*
- *Вас мучает выпадение?*
- *Окрашивание волос провоцирует ломкость и сечение?*
- *Может быть вы вообще не ухаживаете за волосами?*
- *А может перепробовали уже кучу средств, а результатов все нет?*



Если вы будете знать врага в лицо - его будет проще победить.

Когда мы нашли проблемы и определились с целью, нужно *подобрать базовый уход*. Для того, чтобы ваши волосы хорошо выглядели, нужно использовать продукты, которые им подойдут.

Очень важно *перестать пользоваться средствами, которые вам не подходят*. Я понимаю, что жалко потраченных денег, но, если в уходе есть хоть одно средство, которое сушит ваши волосы, всё будет впустую.


Неподходящий уход провоцирует сечение и ломкость, а еще очень часто приводит волосы в ненадлежащий вид.

Базовый уход и что в него входит?



Это тот необходимый минимум, с помощью которого волосы будут выглядеть хорошо и будут решены все проблемы с уходом.

Базовый уход - это проверенные вами средства, которые дают хороший предсказуемый результат и закрывают ваши потребности в уходе.



Самое необходимое:

- Шампунь нужен для очищения
- Маска обеспечит уход за волосами
- Несмываемое средство даст защиту

У каждой из нас базовый уход «свой». Он подбирается, исходя из потребностей ваших волос, ежедневной рутины, их состояния и целей, которые вы преследуете.

Например, если вы не можете жить без утюжка, вам обязательно нужна термозащита. Если вы обесцвечиваете волосы, тогда для их поддержания нужно не только увлажнение, но и восстановление.

Сейчас мы с вами подробно обсудим все уходовые средства, а вы параллельно составляйте себе список базового ухода.

Увлажнение, питание и восстановление



Для волос важен баланс и все три характеристики между собой переплетаются. Увлажняющие компоненты притягивают молекулы воды, а питательные и восстанавливающие компоненты задерживают эту воду в стержне волоса.

Например, масла, жиры и воски обволакивают

волос пленочкой, за счет чего влага в нем сохраняется, а протеины заполняют пустоты волоса и способны удерживать в нём влагу.

Часто одна маска сочетает в себе увлажняющие и питательные компоненты, но сильнее работает в какой-то одной направленности.



Основные проблемы, с которыми мы сталкиваемся это сухость и ломкость. Часто они вызваны именно недостатком увлажнения, поэтому увлажнение является важнейшим пунктом ухода за волосами.

Оно необходимо сухим и хрупким волосам, которые потеряли свою эластичность.

Увлажненные волосы *легкие и объемные*, вы можете почувствовать прохладу при прикосновении.

После увлажнения пористые волосы *могут пушиться*, если в маске недостаточно питательных компонентов, и это нормально.

Увлажнение должно сокращать сухость волос и хруст концов, белые точки после хорошего увлажнения становятся менее заметными.

Компоненты, которые следует искать в составе увлажняющей косметики:

- *Glycerin* – Глицерин
- *Propylene Glycol* - Пропиленгликоль
- *Panthenol* - провитамин B5 (пантенол)
- *Collagen* - Коллаген
- *Urea* – Мочевина
- *Inulin* - Инулин
- *Aloe Vera* - Алое вера
- *Allantoin* – Аллантоин
- *Camellia Sinensis Leaf Extract* - Экстракт листьев Чая
- *Natural moisturizing factor* - Натуральный увлажняющий фактор
- *Sorbitol* - Сорбитол
- *Algae extract* - Экстракты водорослей
- *Hyaluronic acid* – Гиалуроновая кислота
- *Squalene* - Сквален
- *Chitosan*- Хитозан
- *Betaine* - Бетаин

Питание решает визуальные проблемы, оно помогает утяжелить волосы, убирает излишнюю пушистость, делает волосы более плотными и блестящими.

Масла, жиры и воски покрывают волосы защитной пленкой, которая делает волос более гладким, убирает пушение и помогает задерживать в волосах влагу.



За счёт дополнительной гладкости волосы становятся более блестящими и эластичными.

Какие компоненты дают питание волосам:

- *Oil* - Масла
- *Royal jelly* - Пчелиное маточное молочко
- *Honey extract* - Экстракт меда
- *Lanolin* - Ланолин
- *Lecithin* - Лецитин

Восстановление укрепляет волосы и дает им кондиционирование. Если ваши волосы в следствие повреждения или окрашивания имеют пустоты, то вам необходимо восполнять эти пустоты уходом.

Восстанавливающий уход помогает волосам держать форму, а также задерживает в волосах влагу.

Восстанавливающие компоненты в косметике:

- *Hydrolyzed keratin* - Кератин
- *Hydrolyzed collagen* - Коллаген
- *Hydrolyzed silk protein* - Шелк
- *Hydrolyzed soy protein* - Соевый протеин
- *Hydrolyzed milk protein* - Молочный протеин
- *Ceramide* - Керамиды
- *Elastin* - Эластин
- Экстракты растений

СИЛИКОНЫ

Сейчас 70% косметических средств для волос содержат силиконы. Про этот компонент есть много мифов, поэтому давайте разбираться, как работают силиконы и чего от них ждать.

Силиконы создают защитную плёночку, обволакивающую каждый волосок, и создают эффект гладких и блестящих волос.

Не стоит бояться силиконов в косметике для волос, но важно учитывать некоторые особенности.

К положительным факторам относятся:

- Силиконы защищают волосы от вредных воздействий окружающей среды, покрывая их плёнкой
- Силиконы облегчают расчесывание волос и их распутывание во время мытья
- Дают мгновенный эффект преображения волос
- Силиконы хорошо скрывают ломкость и сечение

К негативным факторам относятся:

- Силиконы имеют свойство накапливаться на волосах, именно поэтому я вам рекомендую иметь в уходе шампунь глубокой очистки. В начале эффект накопления может сыграть вам на руку и

постепенно волосы будут становиться более гладкими, но рано или поздно будет перенакопление, и тогда нужно использовать хорошее очищение.

- Силиконы не оказывают лечебного действия, они дают эффект пока находятся на ваших волосах. Они не увлажняют, не питают и не делают волосы лучше.*
- Если вы постоянно пользуетесь силиконовым уходом, он может «замыливать» глаз при накоплении. Вы будете думать, что с волосами всё нормально, но можете удивиться, когда всё смоете.*

Силиконы, которые смываются с волос и не накапливаются:

- Trideceth-12,*
- Dimethicone Copolyo,*
- Dimethicone copolyol/HWP,*
- Hydroxypropyl,*
- Polysiloxane,*
- Lauryl methicone copolyol.*

Эти силиконы не смываются с волос водой, но вымываются ежедневными шампунями:

- Amodimethicone,*
- Behenoxy Dimethicone,*
- Stearoxy Dimethicone.*



Силиконы, которые сложно вымываются, необходимы шампуню глубокой очистки:

- *Cetearyl methicone,*
- *Cetyl Dimethicone,*
- *Cyclomethicone,*
- *Cyclopentasiloxane,*
- *Dimethicone,*
- *Dimethiconol,*
- *Stearyl Dimethicone,*
- *Trimethylsilylamodimethicone.*

Подводя итоги, хочу сказать, что в силиконах нет никакого вреда, если своевременно очищать волосы. Лечебного действия силиконы тоже не несут, они могут дать временный визуальный эффект и защищают концы волос.

Можно ли обойтись без силиконов? Да, среди натуральных компонентов в косметике есть те, которые выполняют аналогичные функции.

Подбирайте уход, исходя из потребностей волос и экспериментируйте.



Следующий компонент, который многих пугает - спирт в составе косметики, я вас отлично понимаю. Некоторые из них и правда могут сушить волосы, но другие служат активными проводниками полезных компонентов или даже мощными увлажнителями!

Спиртов есть несколько видов: простые, ароматические и жирные. Простые спирты могут сушить волосы, ароматические добавляются в роли компонента отдушки, а жирные спирты отлично увлажняют.

Стоит отказаться лишь от тех средств, которые имеют простые спирты в начале состава, они могут вам встретиться в составе несмываемого средства для волос, геля, маски или кондиционера и будут сушить волосы

примеры простых спиртов:

- *Denatured alcohol*
- *Isopropanol*
- *Ethanol*
- *SD alcohol*
- *Propanol*
- *Propyl alcohol*
- *Isopropyl alcohol*

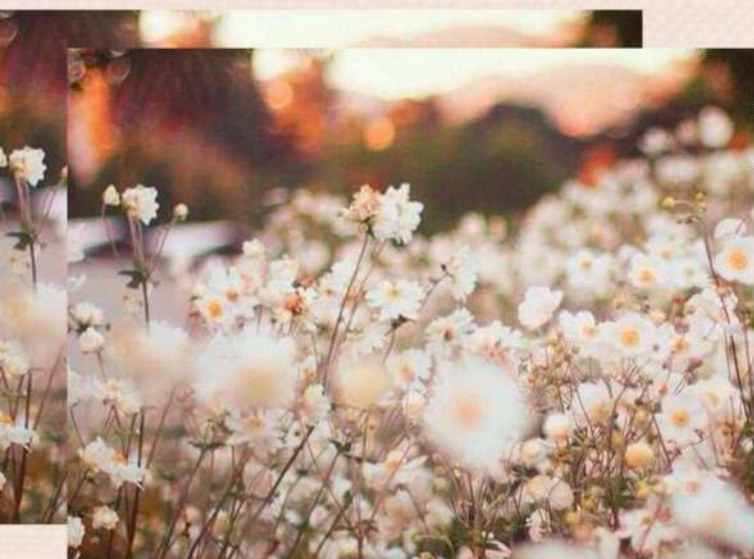


примеры жирных спиртов:

- *Behenyl alcohol*
- *Benzyl alcohol*
- *Cetearyl alcohol*
- *Cetyl alcohol*
- *Isocetyl alcohol*
- *Isostearyl alcohol*
- *Lauryl alcohol*
- *Myristyl alcohol*
- *Stearyl alcohol*
- *C30-50 Alcohols*
- *Lanolin alcohol*



И напоследок, чтобы вы точно не боялись, скажу, что многие известные нам компоненты тоже считаются спиртами, например, пантенол и глицерин. Остерегаться стоит лишь простых спиртов, которые стоят в самом начале состава.



Только девочки могут понять, что так называемая «небрежная укладка» достигается часами парикмахерской работы.



Очищение

для всех типов волос



Я объединила пункт очищения в один для прямых и для кудрявых волос, так как очищение нужно добирать, исходя из типа кожи головы.

Шампунь глубокой очистки

Вы можете найти такие сокращения как шго - шампунь глубокой очистки или гош - глубоко очищающий шампунь.

Некоторые компоненты уходовых средств имеют свойство накапливаться на волосах. Если вы используете укладочные средства, сухие шампуни и сильный разглаживающий уход, то вашим волосам необходимо дополнительное очищение. Они могут потерять рассыпчатость, блеск и легкость, тогда на помощь приходит шампунь глубокой очистки.

Признаки перепита волос:

- волосы сбиваются в сосульки
- появляется сухость и жесткость
- есть ощущение грязных волос



- Чендлер, у тебя отличные волосы!



- Спасибо, я сам их выращиваю.
сериал «друзья»

В чем опасность?

Перепит часто сопровождается сухостью, а сухость провоцирует ломкость и сечение волос.

Можно ли использовать вместо ШГО обычный сульфатный шампунь?

Нет, часто сульфатные шампуни содержат в себе масла, протеины и даже силиконы, а нам как раз нужно это смыть.

А еще шампуни глубокой очистки отличаются высоким кислотно-щелочным балансом, за счет чего максимально открываются чешуйки волос, и смывается весь накопленный уход.



Примеры:



Estel ESSEX
Шампунь глубокой
очистки

Giovanni
Шампунь для
интенсивного
очищения волос с
пшеницей



Deep Cleaning
Shampoo Concept
Шампунь глубокой
очистки

Ainoa Deep Clean
Шампунь глубокой
очистки



Белита
Шампунь-крем-
пилинг

Angelprof SPA
Шампунь глубокой
очистки



Важные пометки:

- Если вы окрашиваете волосы, то обратите внимание на то, что шампунь глубокой очистки смывает краску быстрее. Его лучше использовать перед окрашиванием.
- Шампунь глубокой очистки не заменяет пилинг. ШГО глубоко очищает волосы, а не кожу головы.
- Вам может очень понравиться шампунь глубокой очистки, волосы от него объемные, рассыпчатые, и любой уход с ним работает глубже, но это агрессивное очищение, и не стоит им злоупотреблять. Используйте шго по необходимости, чаще всего это раз в 1,5-4 месяца.
- После шампуня глубокой очистки лучше использовать ваш самый сильный уход. ШГО максимально открывает чешуйки волос, и средство будет работать глубже.

Co-washing



Если у вас беспроблемная сухая кожа головы и очень сухие волосы, то обязательно стоит попробовать этот вид средства для очищения.

Co-washing расшифровывается как «*conditioner only washing*», проще говоря, мытьё кондиционером. Данный способ подразумевает использование кремовых текстур для очищения.

Более мягкое очищение для вьющихся и пористых волос помогает кутикуле разгладиться, а волосам накапливать необходимый уход.

Будет ли очищать шампунь без пены?

Я понимаю ваши сомнения, но при правильной технике использования *co-washing* хорошо очищает кожу головы и в некоторых случаях сокращает жирность. Например, если вы сушите кожу головы агрессивными моющими средствами, она будет активнее вырабатывать кожное сало, а если перестать её сушить, уйдет его излишняя выработка.

Но вам может не подойти такой метод очищения и это нормально. У каждой из нас свои индивидуальные особенности кожи головы и структуры волос!



Можно ли использовать обычный кондиционер?

В составе средства должны содержаться определенные ПАВ и не в каждом кондиционере они есть, лучше приобрести специальное средство для очищения в формате крема.

Примеры:



Yves Rocher

*Бережный Крем-Шампунь
LOW SHAMPOO*

*Активные компоненты:
глицерин, пантенол,
экстракт боярышника,
лимонная кислота*

Nano Organic

Ковошинг для сухих волос

*Активные компоненты: экстракт
хвоща полевого, экстракт Алоэ,
масло арганы, провитамин B5,
молочная кислота, витамин E,
лимонная кислота, янтарная
кислота, витамин C*



Love Beauty & Planet

Счастье и Увлажнение

Очищающий кондиционер

*Активные компоненты:
кокосовое масло, масло ши,
масло кипариса*



Tresemme Botanique Detox

Кондиционер для волос

Активные компоненты:
кокосовое масло, порошок
листьев алое, молочная
кислота, глицерин,
пропиленгликоль



Nano Organic

Ковошинг для волос от выпадения

Активные компоненты: кора
африканской сливы, экстракт
Гинкго билобы, экстракт хвоица,
экстракт шишек хмеля, экстракт
корня лопуха, масло арганы
провитамин B5, аргинин,
молочная кислота, янтарная
кислота, витамин C



Сульфатные и бессульфатные шампуни

Следует выбирать средство для очищения,
исходя из типа кожи головы.

У меня есть несколько очень важных и интересных наблюдений, которые хочется озвучить:



- Бессульфатный шампунь и даже органический не равно мягкий шампунь Мягкость даёт определенный набор компонентов в составе. Каким бы натуральным не был шампунь, он тоже может сушить и агрессивно очищать.

- Сульфатные шампуни бывают мягкими, когда производитель добавляет увлажнители и питательные компоненты в состав.

- Большая ошибка думать, что шампунь должен просто очищать и можно взять любой, например:

У вас не получится сделать гладкое полотно из пористых и пушистых волос, если вы используете на постоянной основе агрессивные шампуни.

Если ваша кожа головы требует хорошего очищения, а вы используете шампуни с компонентами, забивающими сальные протоки, ваша кожа головы начнет страдать. Часто именно по этой причине появляется зуд, высыпания на коже головы и перхоть.

Если вы окрашиваете волосы и будете периодически использовать шампуни с низким РН, то цвет волос вас будет радовать дольше.

Понимаете, о чем я? Важно понимать какие особенности у вашей кожи головы и волос, исходя из них, подбирать нужный по составу и свойствам шампунь.

К сульфатным относятся шампуни, имеющие в составе агрессивные ПАВ:

- *Sodium Lauryl Sulfate (SLS),*
- *Ammonium Lauryl Sulfate (ALS),*
- *Ammonium Laureth Sulfate (ALES),*
- *Sodium Laureth Sulfate (SLES),*
- *TEA Layril Sulfate,*
- *TEA Laureth Sulfate и т.д.*

К бессульфатным шампуням относят шампуни с мягкими ПАВ:

- *Magnesium Laureth Sulfate*
- *Cocoamidopropyl Betaine*
- *Coco Glucoside*
- *Decyl Glucoside или decyl polyglucose*
- *Lauryl Glucoside*
- *Sodium Lauryl Glucose Carboxylate*
- *Sodium Cocoyl Taurate*
- *Sodium Cocoyl Glycinate*
- *Sodium Cocoyl Isethionate*
- *Sodium Cocoyl Glutamate*
- *Sodium Lauroyl Sarcosinate и т.д.*



Примеры бессульфатных шампуней:



Desert Essence

Виноградный шампунь

Активные компоненты:

*экстракт семян винограда,
глицерин, провитамин B5,
экстракт морских водорослей,
лимонная кислота*

Desert Essence

Кокосовый шампунь

Активные компоненты:

*экстракт листьев розмарина,
экстракт листьев алоэ,
кокосовое масло, масло ши,
конопляное масло, оливковое
масло, глицерин*



EO laboratorie

Шампунь питательный

*Активные компоненты: настой
пшеницы, экстракт*

*Иланг-Иланг, масло авокадо,
масло ши, масло жожоба, масло
зародышей пшеницы, глицерин*



OGX

Питательный шампунь с кокосовым молоком

Активные компоненты:

кокосовое масло, молочный

белок, пантенол, пропиленгликоль,

в составе есть силиконы



Cafe Mimi

Professional

Шампунь для волос

Активные компоненты:

Цветочная вода франжипани,

глицерин, экстракт Гинкго

Билоба, экстракт корня имбиря,

гидролизированный Кератин,

масло Ши



Organic Shop

Шампунь кокосовый рай

Активные компоненты: масло

кокоса, рисовое молоко,

протеины пшеницы





Organic Tai "Франжипани"

Шампунь для волос

Активные компоненты:
глицерин, пантенол,
экстракт зелёного чая,
экстракт морских
водорослей, экстракт алоэ

Proedit Soft Fit от Lebel

Шампунь для волос

Активные компоненты:
гидролизированный протеин зёрен
овса, салициловая кислота,
экстракт корня лапчатки,
свекольная аминокислота,
кератиды. Имеет SPF 10



Triple Moisture

Активные компоненты:
оливковое масло, масло
сладкого миндаля,
увлажняющие спирты, в
составе есть силикон



Примеры сульфатных шампуней:

"Dr Sante" Coconut Hair

Шампунь для волос

Активные компоненты: глицерин, аминокислоты пшеницы, соевые аминокислоты, лимонная кислота



Crioxidil Neutral

Травяной шампунь

Активные компоненты: экстракт мальфея, мелиссы, розмарина и гаммамелиса



„Глупо рвать на себе волосы от горя, как будто горе уменьшится, если ваша голова станет лысой.“



Что делать, если кожа головы жирная, а волосы сухие?

Если сульфатный шампунь подходит вашей коже головы, но сильно сушит волосы:

- промывайте сульфатным шампунем только корни;
- не держите пену волосах;
- нанесите кондиционер на концы волос, а шампунем промойте корни;
- выбирайте сульфатные шампуни, в составе которых есть увлажнители и питательные компоненты, они смягчат действие сульфатов
- метод Pre-поо

Вам нужно нанести любое базовое масло до мытья волос, достаточно оставить его на 20-30 минут. Масло покроет волосы защитной плёнкой и не даст им высохнуть от жесткого шампуня.



Если вы используете мягкие шампуни в целях придания гладкости волосам, но такие шампуни не подходят вашей коже головы, используйте дополнительное очищение. Делайте пилинги и скрабы на регулярной основе.

Вы можете добавить в свою рутину травяной уход. С помощью него вы сможете дополнительно очищать кожу головы и волосы без вреда.



Маски и кондиционеры для прямых волос

Маски имеют более концентрированный состав, и они предназначены для более глубокого ухода за волосами.

Волосам нужны компоненты, которые будут их смягчать и увлажнять на постоянной основе, поэтому внимательно относитесь к подбору масок.

Лучше иметь одну маску, которая будет хорошо работать и совмещать в себе увлажнение и питание, чем собирать кучу пустышек.

При ограниченном бюджете можно обойтись одной маской, которая будет действовать в нескольких направлениях. А с помощью разного времени выдержки маски, вы будете получать разный эффект. Если оставить маску на 2-3 минуты, она будет работать как кондиционер, распутает и смягчит волосы. Если оставлять маску на 20-40 минут, то вы получите от нее глубокий уход.

Важно понимать, что чем больше в составе маски компонентов одной направленности, тем более выраженный эффект увлажнения, питания или восстановления она вам даст.

Если вам хочется добиться эффекта более тяжелых гладких и прямых волос - обратите внимание на маски.

Если ваши волосы легко утяжеляются, маски могут не подойти для ежедневного ухода.

Используйте маски в те дни, когда волосам необходим глубокий уход и хорошее увлажнение.



Giovanni Nutrafix

Активные компоненты: увлажняющие спирты, витамин Е, лимонная кислота, экстракт семян сои



CP-1 ORIENTAL HERBAL

Активные компоненты: глицерин, экстракт семян камелии, экстракт вечерней примулы, гидролизованный шёлк, экстракт прополиса, масло подсолнечника, лимонная кислота

Kaaral Hydra Mask

Маска для волос

Активные компоненты: алоэ, глицерин, масло черного тмина, масло подсолнечника, кунжута, витамин Е



Lador Eco Hydro LPP Treatment

Маска для волос

восстанавливающая

Активные компоненты: оливковое масло, масло жожоба, лимонная кислота, молочная кислота, пантенол, глицерин



Natura Siberica

Маска "Облепиховая", для сухих и нормальных волос

Активные компоненты: масло арганы, масло облепихи, масло льна, пантенол, протеины шелка, протеины пшеницы, витамин Е, витамин С



Lebel Proedit Care Works Soft Fit

Маска для жестких и непослушных волос

Активные компоненты:

Смс-комплекс, сорбитол, фитостерил, бетаин, экстракт зеленого чая, полиглутаминовая кислота, токоферол, лимонная кислота



Lebel IAU Cream Silky Repair

Аромакрем шелковистой текстуры для укрепления волос

Активные компоненты:

Комплекс клеточных мембран, медовую эссенцию, протеин шелка



Lebel Proedit Care Works Bounce Fit +

Маска для мягких

волос

Активные компоненты:

СМС-комплекс, фитостерил, глицерин, экстракт черного чая, бетаин, молочная кислота, глицерин, гидролизированный рисовый протеин, токоферол





Каарал Maraes

Активные компоненты: масло монои, масло ши, глицерин, гидролизованный кератин, жирные спирты

Как ни странно, самый надёжный способ выпрямить волосы — это завить их, тогда они распрямятся из вредности.

Девушки со странностями



Кондиционеры относятся к более легкому и быстрому уходу.

Чаще всего они моментально распутывают волосы и делают их более гладкими.

Если у кондиционера богатый состав с рабочими компонентами, вы можете оставить его на 20-30 минут для более глубокого воздействия.

Кондиционер может выступать дополнительным пунктом многослойного ухода.



Desert Essence

Виноградный кондиционер

Активные компоненты:

сок листьев алоэ,
глицерин, пантенол,
кислоты, масло жожоба,
масло ши

Desert Essence

Кокосовый кондиционер

Активные компоненты:

кокосовое масло, масло
ши, жожоба, миндальное,
подсолнечное, глицерин,
кислоты



Hask Cucumber

Кондиционер для блеска

волос с экстрактом

огурца и алоэ

Активные компоненты:

увлажняющие спирты,
глицерин, сок листьев
алоэ, кокосовое масло,
масло листьев алоэ



CocoChoco INTENSIVE

Кондиционер для интенсивного увлажнения

Активные компоненты:

пантенол, протеины пшеницы, экстракт листьев зелёного чая, алоэ вера, экстракт водорослей, масло ши, аргановое масло, глицерин



KeraSys

Кондиционер для волос, увлажняющий

Активные компоненты:

пантенол, гидролизованный протеин, масло, лецитин

Прическа влияет на то, как складывается день, а в итоге и жизнь.



НЕСМЫВАЕМЫЙ УХОД

для прямых волос

Спрей

Спрей является самым легким видом несмываемых средств.

Чего от него ждать?

- облегчения расчёсывания
- легкие виды спрея можно использовать несколько раз в течение дня, для того, чтобы поддерживать влагу
- увлажняющие спреи хорошо снимают статическое электричество
- смягчения и кондиционирования
- спрей удобно использовать в качестве защиты от ультрафиолетового излучения и обновлять эту защиту при долгом нахождении на солнце

Преимущество спреев в их легкой текстуре, которая не утяжеляет волосы.

Используйте легкий увлажняющий спрей при каждом расчесывании для того, чтобы волосы легче распутывались и не травмировались.

Indola Professional

Увлажняющий

спрей-кондиционер для волос

Активные компоненты:

пантенол, кератин, лимонная кислота



OLLIN PROFESSIONAL FULL FORCE

*Спрей-кондиционер для
увлажнения волос*

*Активные компоненты: алоэ,
глицерин, пантенол,
касторовое масло*



Lakme LAK-2 Instant Hair Conditioner

*Кондиционер для экспресс-ухода
за волосами*

Активные компоненты:

*касторовое масло, протеины и
катионные полимеры*





Estel Curex Sunflower

*Спрей "Увлажнение" защита
от UV-лучей*

*Активные компоненты:
пантенол, глицерин, УФ -
защита*

Kapous Professional Dual Renascence

Увлажняющая сыворотка

*Активные компоненты:
молочная кислота, кератин*



Angel Professional

Спрей-Кондиционер

Божественный

*Активные компоненты:
глицерин, подсолнечное масло,
коллаген, ланолин, молочная
кислота, витамин е*



Силиконовые флюиды и силиконовые масла



Силиконовые флюиды и силиконовые масла являются самым популярным видом несмываемых средств.

Данный вид несмываемого средства дает волосам гладкость, защиту, блеск и эластичность.

При выборе подобного средства следует учитывать индивидуальные особенности волос

Те средства, которые содержат в составе **силиконы и масла**, обеспечивают волосам дополнительный блеск, гладкость, мягкость. Такие несмываемые средства хорошо подходят **пористым и сухим** по структуре волосам.

Средства, которые содержат **силиконы и протеины**, хорошо подходят **низкопористым и тонким** волосам.

Несмываемые средства с питательными маслами могут утяжелять тонкие волосы и будут сбивать их в сосульки, когда легкие силиконовые флюиды с протеинами уплотнят, пригладят и скроют недостатки поврежденных концов.



... ни одной женщине в мире не удастся выйти из парикмахерской со стрижкой, которую она хотела.

Минуты будничного счастья

Wella Oil Reflections Luminous Smoothing Oil

Разглаживающее масло

*Активные компоненты: масло
макадамии, авокадо, витамин*

E



Золотой Шелк "Nutrition"

Масло для волос

*Активные компоненты: масло
макадамии, аргановое масло*



Масло Londa Professional Velvet Oil

Спрей-Кондиционер

Божественный

Активные компоненты:

аргановое масло, витамин E





Salerm

Масло аргановое

Активные компоненты: масло арганы, масло хлопка

Natura Siberica

Облепиховый комплекс масел для кончиков волос

Активные компоненты: масло арганы, масло облепихи, масло льна, витамин А



HASK

Масло для увлажнения волос с экстрактом Макадамии

Активные компоненты: масло макадамии, кератин, масло жожоба, витамин Е



Кремы



Крем - самый мощный вид несмываемой защиты и ухода за волосами.

За счет своей текстуры обволакивает волосы, даёт кондиционирующий эффект и защиту. Под каждый тип волос можно подобрать вид крема. Для нежных тонких волос подойдёт молочко, а для иссушенных и поврежденных волос подойдет плотный крем, он даст мощную защиту и разгладит волосы.

Несмываемые крема несут в себе защитную, увлажняющую, питательную и восстанавливающую функции в зависимости от состава. Помните пункт про компоненты, которые нужно искать в составе? Он точно будет передать действие кремов на ваши волосы



OLLIN PERFECT HAIR

15 в 1 Несмываемый крем-спрей

*Активные компоненты:
миристиновая кислота,
пантенол,
пропиленгликоль,
лимонная кислота,
глицерин*

Kapous Professional Studio

15 в 1 Крем-спрей для волос

Активные компоненты:
масло арганы,
антистатики



Lebel IAU Essence Moist

Эссенция для увлажнения волос

Активные компоненты:
СМС-комплекс, масло авокадо, глицерин, масло Ши, экстракт тремеллы (ледяной гриб)



Davines OI All In One Milk

Многофункциональное молочко для волос

Активные компоненты:
масло аннато,
провитамин B5,
комплекс аминокислот





Esthetic House CP-1 Premium Silk Ampoule

Сыворотка для волос

Активные компоненты:

*глицерин, шёлк,
экстракт солодки,
коллаген, белок пшеницы,
эластин, кератиновая
аминокислота*



СМЫВАЕМЫЙ УХОД

ДЛЯ КУДРЯВЫХ ВОЛОС



Маски и кондиционеры для кудрявых волос

При выборе *маски* и кондиционера для кудрявых волос, следует обратить внимание не только на полезные компоненты, но и на наличие силиконов в составе. Они будут препятствовать проявлению завитка.

Кудрявые волосы более сухие по структуре, особенно, если они у вас поврежденные или очень пористые, тогда обязательно нужно иметь в уходе маску.

С помощью маски для волос вы можете делать процедуру глубокого увлажнения раз в 7-10 дней. Так вы предупредите ломкость и сечение и насытите волосы уходом.

Как делать эту процедуру?



Весь секрет в том, что нужно прогреть волосы после того, как нанесете маску. Так максимально откроются чешуйки и маска будет работать глубже. Подробное описание процедуры вы найдете в 3 главе.



Compliment Oil Therapy

Маска для волос с маслом арганы

*Активные компоненты:
глицерин, кератин, масло макадамии, кокосовое масло, масло ши, пантенол*

Garnier "Superfood, Алоэ"

Маска для нуждающихся в увлажнении и мягкости

Активные компоненты: глицерин, масло сои, листья алое, масло подсолнуха, экстракт грейпфрута, масло кокоса

Insight Dry Hair

Увлажняющая маска для сухих волос

Активные компоненты:
кокосовое масло, масло сладкого миндаля, экстракт овсяных отрубей, масло иллипе



Giovanni Nutrafix

Активные компоненты:
увлажняющие спирты, витамин Е, лимонная кислота, экстракт семян сои

Green Tea & Carrot Deep Strengthening & Restorative Mask Treatment

Активные компоненты:
алоэ, кокосовое масло, экстракт мёда, зелёный чай, глицерин, биотин



EO laboratorie

Питание и
увлажнение

Маска для волос

Активные компоненты:

*масло персика, масло сладкого
миндаля, масло ши, аргановое
масло, масло макадамии, масло
бразильского ореха, экстракт
иланг-иланг*



Лучший друг кудрявых волос это – кондиционер.

Хороший кондиционер для кудрявых волос должен иметь активный состав, который будет закрывать потребности ваших волос.

С помощью кондиционера мы распутываем волосы, жамкаем их в технике *Squish-to-Condish*, кондиционер можно оставить на волосах для того, чтобы они напитались и увлажнились.



Дурацкие волосы! Распуценные — слишком просто, коса — кривая, заколотые наверх — торчат во все стороны как пальма, хвост — ненавижу это стянутое ощущение! Мне захотелось их просто отрезать из-за этого! Интересно, все девушки думают так же перед свиданием?

Этот несносный Джеффри

CocoChoco INTENSIVE

Кондиционер для интенсивного увлажнения

Активные компоненты:

пантенол, протеины пшеницы, экстракт листьев зелёного чая, алое вера, экстракт водорослей, масло ши, аргановое масло, глицерин



Hask Cucumber

Кондиционер для блеска волос с экстрактом огурца и алоэ

Активные компоненты:

увлажняющие спирты, глицерин, сок листьев алоэ, кокосовое масло, масло листьев алоэ



Shea Moisture 100 % Virgin Coconut Oil Daily Hydration Conditioner

Активные компоненты:

увлажняющие спирты, кокосовое масло, глицерин, масло шиповника, пантенол, сок алоэ, экстракт водорослей





Desert Essence

Виноградный кондиционер
Активные компоненты: сок листьев алоэ, глицерин, пантенол, кислоты, масло жожоба, масло ши

EO laboratorie

Бальзам для волос

Активные компоненты: настой клоквы, масло авокадо, масло жожоба, экстракт гибискуса, масло ши, масло персика



Desert Essence

Кокосовый кондиционер
Активные компоненты: кокосовое масло, масло ши, жожоба, миндальное, подсолнечное, глицерин, кислоты



Shea Moisture
Superfruit Complex
10 in 1 Renewal
System Conditioner

Активные компоненты:
масло ши, кокосовое
масло, пантенол, биотин,
глицерин, рисовый
протеин, кислоты



Soft As Can Be
Revitalize &
Refresh 3-in-1

Активные компоненты:
кокосовое масло, масло
авокадо, витамин Е,
биотин, экстракты, алоэ



Bouclème Curl
Conditioner

Активные компоненты:
глицерин, , аргановое
масло, кокосовое масло,
экстракт граната, алоэ,
масло листьев майорана,
бергамот





Kinky-curly Knot Today

Активные компоненты:
экстракт манго,
органический скользящий
вяз, увлажняющие
спирты, лимонная
кислота

As I Am Long and Luxe Conditioner

Активные компоненты:
глицерин, увлажняющие
спирты, белок люпина,
экстракт семян льна,
кокосовое масло, кератин,
кофеин, биотин



„Глупо рвать на себе волосы от горя,
как будто горе уменьшится, если
ваша голова станет лысой.“

Марк Туллий Цицерон

НЕСМЫВАЕМЫЙ УХОД

для кудрявых волос

leave-in – это несмываемое средство, которое используется для защиты и разглаживания кудрявых волос.

Выбирать leave-in стоит из потребностей волос, он может увлажнять, питать, разглаживать или подкручивать волосы, если в составе есть протеины.

Какие средства могу выступать в роли ливина?

- *Кондиционер. Вы можете использовать тот, с которым жамкаете волосы, просто не смывайте его до конца либо нанесите каплю после того, как смыли.*
- *Масло. Обратите внимание, что оно должно быть без силиконов. Масла используются при методе LOC, он описан выше. Масло поможет запечатать внутри волоса увлажняющие и питательные компоненты, а также дополнительно пригладить кутикулу.*
- *Детанглер универсальный продукт, его можно использовать как средство для быстрого распутывания колтунов. Изначально detangle - распутывание. Вы можете использовать детанглер вместо кондиционера или как несмываемое средство.*

Если углубляться в то, как работает данное средство, обычно в его составе содержатся компоненты, которые покрывают волос пленочкой, подкисляющие компоненты, которые укрепляют водородные связи в волосах и придают им форму. Именно поэтому детанглеры имеют свойство подкручивать. Так же в составе могут содержаться масла и белки, которые заполняют пустоты и запечатывают кутикулу волоса.



Shea Moisture Raw
Shea Butter Extra
Moisture Detangler

*Активные компоненты:
глицерин, масло ши,
скользящий вяз, экстракт
алтея, масло спинозы*

Soft As Can Be
Revitalize &
Refresh 3-in-1

*Активные компоненты:
кокосовое масло, масло
авокадо, витамин E,
биотин, экстракты, алоэ*





Kinky-curly Knot Today

*Активные компоненты:
экстракт манго,
органический скользящий
вяз, увлажняющие
спирты, лимонная
кислота*

– *Крем* - это всем знакомая форма несмываемого средства. Он может быть абсолютно разной направленности в зависимости от состава. А еще некоторые кремы несут в себе функцию легкой фиксации. Такой вид стайлинга подойдет только выраженным от природы кудряшкам, тем у кого волнистые волосы, кремы могут утяжелить и распрямить.

Еще ливины бывают в виде спрея, лосьона, молочка, мусса или суфле. Они несут одну функцию – закрытие кутикулы и запечатывание полезных компонентов в волосе. Но за счет плотности текстуры по-разному ведут себя на волосах.



Shea Moisture Strengthen & Restore

Лосьон для укладки для
волос

Активные компоненты:
ямайское касторовое
масло, масло ши,
экстракт мяты



Shea Moisture

Крем с аргановым
маслом и миндальным
молоком

Активные компоненты:
аргановое масло,
миндальное молоко,
экстракт алтейного
корня



Desert Essence Soft Curls hair cream

Активные компоненты:
кокосовое масло,
глицерин, пантенол,
экстракт юкки, алоэ,
витамин E



Это не обязательный этап ухода, если ваши волосы достаточно увлажнены и вы боитесь их перегрузить, то пропустите этот шаг.

Стайлинг



Самый пугающий момент для девушек, которые решили познакомиться с кудрявым методом, это стайлинг. С ним обычно не самые хорошие ассоциации: сухость волос, склеенные и жирные пряди, но кудрявый стайлинг важен и, если вы подберете его правильно, то никаких негативных последствий не будет.

Как работает стайлинг? Он образует на волосах гибкую пленку, которая будет фиксировать завиток. Помимо фиксации эта плёночка запирает влагу внутри волоса и защищает его во время сушки, а так же от внешних воздействий окружающей среды.

Стайлинг бывает разных текстур и с разными свойствами:

- *Гель* самый популярный вид стайлинга и подходит любому типу волос. Может давать мягкую или железобетонную фиксацию в зависимости от состава.

Гели сильной фиксации могут подсушивать волосы и под них следует использовать leave-in.

– *Муссы и пенки* подойдут для тех, кому нужна укладка без утяжеления. Этот вид стайлинга почти не ощущается на волосах, но дает мягкую и объёмную фиксацию. Пенки легко сочетаются с другими видами стайлинга и усиливают фиксацию.

– *Кремы и лосьоны* дают мягкую фиксацию, хороши для пористых и сухих волос, которым хочется оформить кудри и прибить излишнюю пушистость.

– *Кастарды* - более легкая желеобразная форма геля, они дают мягкую фиксацию, подходят для легкой укладки кудрей и для рефреша.



Shea Moisture Frizz Defense

Гель-крем

*Активные компоненты:
масло ши, экстракт
мяты, масло фисташки,
глицерин*

Гель Andalou Styling gel

Активные компоненты:
пантенол, подсолнечное
масло, экстракт
ромашки, рисовый белок,
фруктовые стволовые
клетки, глицерин



Гель Giovanni Strong Hold

Активные компоненты:
витамин Е, лимонная
кислота, алоэ,
подсолнечное масло,
экстракты

TAFT CLASSIC Гель Power Невидимая фиксация мегафиксация

Активные компоненты:
касторовое масло и
плектообразователи, нет
спирта





Crystal Orchid
Biotin Styling Gel
Активные компоненты:
масло авокадо, витамин
Е, биотин, аминокислоты
шелка, витамин С

Гель Cheers Strong
Strands & full
protection gel-ato

Активные компоненты:
рисовый протеин, экстракт
хмеля, протеины ячменя,
витамин С, биотин, пантенол



Кастард
Kinky-Curly

Активные компоненты:
настой хвоща, ромашки,
крапивы, алое, экстракт
агавы, витамин Е,
пектин, лимонная
кислота



Мусс Texture Beautifier Mousse

Активные компоненты:

глицерин, лимонное масло, витамин Е, витамин D, биотин, алоэ, экстракты



Протеин-гель для волос TM ChocoLatte

Активные компоненты:

протеины пшеницы, протеины шелка, кератин, биолипидный комплекс, D-пантенол, лецитин, эфирные масла лимона, бергамота и иланг-иланга



Мусс Organic shop Miami

Активные компоненты:

персиковое масло, экстракт личи, кукурузный протеин, гидролизованный шёлк, пантенол, витамин Е, экстракты



Ампульный уход за волосами



Что такое ампульный уход?

Ампульный уход представляет собой высококонцентрированную жидкость, в состав которой входят спирты, увлажнители и различные заполняющие компоненты, такие как протеин, шёлк, кератин.

Это тот случай, когда совсем не стоит бояться спиртов. В ампульном уходе чаще всего используются жирные спирты, которые будут давать мощное увлажнение вашим волосам. А еще спирты будут помогать полезным компонентам проникать глубоко в волос и оказывать восстанавливающий эффект, а не действовать просто на поверхности. Помните тему спиртов?


Для чего нужен ампульный уход и нужен ли вообще?

Он может понадобиться, чтобы в максимально короткие сроки восстановить волосы или поддерживать их при большом количестве негативных факторов.

Например, после знойного лета или во время окрашивания ампульный уход даст хорошую



поддержку волосам. Возможно, вы просто хотите максимально сохранить длину, и в этом случае ампульный уход тоже будет к месту.



Ампульный уход следует использовать по инструкции, если производитель указывает держать 5 минут, то так и делайте. В противном случае, вы можете пересушить свои волосы. Никто не отменяет экспериментов, но важно понимать, что у этого могут быть свои последствия.

Если использовать ампульный уход после глубоко очищающего шампуня, вы получите максимальный эффект.

В зависимости от своего состава ампулы отличаются, для того, чтобы дать волосам всего по максимуму, вы можете сочетать маску и ампулу.

Например, у вас есть увлажняющая ампула, которая справляется со своей задачей, но все же пушит волосы - сочетайте её с питательной маской, которая приглаживает.

Или у вас есть ампула, которая отлично разглаживает волосы, но кончики остаются жестковатыми - сочетайте её с любимой увлажняющей маской.



Как часто использовать ампульный уход?

Если у вас убитые волосы после моря или солнца, после смывки или окрашивания; и у вас есть возможность, то сделайте ампульный уход курсом 5-7 раз. Для поддержания волос можете использовать ампульный уход раз в 10-14 дней.

И еще хочу вам сказать, что ампульный уход - это очень индивидуально. В профессиональных магазинах косметики часто продаются ампулы поштучно, ищите такие магазины, одной ампулы в среднем хватает на 2-3 применения, и вы сможете понять, нужно это вашим волосам или нет.



Esthetic House CP-1
Филлер для волос
Активные компоненты:
увлажняющие спирты,
глицерин, пантенол,
шёлк, эластин, кератин,
коллаген

Selective Professional

Минеральное масло для волос

Активные компоненты:
увлажняющие спирты,
молочная кислота,
ферменты



Kaaryl Restructure

Лосьон для волос

Активные компоненты:
увлажняющие спирты,
пантенол



Dikson Ristrutturante

Активные компоненты:
кератин, молочная кислота





Lador Perfect Hair Fill-Up

Филлер

Активные компоненты:
увлажняющий спирт,
кератин, коллаген, шёлк,
в составе есть силикон

Lakme Care Oil

Масло для ухода за
волосами

Активные компоненты:
экстракт центеллы
азиатской, льняное
масло



Выпрямил волосы — к дождю;
уложила волосы — к ветру;
красиво уложила — к урагану;
на башке хаос — встретила всех
знакомых...

Летний уход за волосами

Ультрафиолет очень вреден для наших волос. Альфа-лучи обезвоживают волосы, бета-лучи приводят к распаду пигмента и поэтому происходит выгорание волос.



Из-за чрезмерного воздействия солнечных лучей вы можете столкнуться с такими проблемами как:

- *тусклый вид волос*
- *выгорание*
- *сухость и ломкость*
- *истончение волос и сечение*

Ультрафиолетовые лучи способствуют «*вытягиванию*» из волос липидов и воды, в результате чего волосы становятся менее эластичными и живыми, поэтому нужна защита от палящего солнца.

Ещё один враг, с которым мы часто сталкиваемся летом - это хлорированная и морская вода.

Химикаты и соль оседают на волосах в следствии чего волос становится более хрупким, ломким,

теряет блеск и эластичность. Если добавить к этому прямое воздействие солнечных лучей, то ситуация будет еще хуже.

А сейчас, давайте пройдемся по основным пунктам летнего ухода:



- Летом приходится чаще мыть волосы, что может привести к дополнительному пересыханию, поэтому лучше выбирать мягкие шампуни, которые подойдут для ежедневного использования.
- Если вы купались в море или бассейне, и ваши волосы намокли, промойте их как можно быстрее или хотя бы ополосните пресной водой.
- Не забывайте ухаживать за волосами с помощью масок. Они будут питать и увлажнять наши волосы, а так же помогать им быть более защищёнными.
- Приобретите на лето средства с SPF защитой, которые будут отталкивать ультрафиолетовые лучи.
- Я вам рекомендую приобрести солнцезащитный спрей, который вы сможете обновлять в течение дня, так как при нахождении на солнце SPF защита разрушается через 2 часа после нанесения.
- Для более мощной защиты используйте солнцезащитное молочко или крем. Очень хорошо, если

ваше несмываемое средство, помимо силиконов, будет содержать полезные компоненты, которые будут в течение дня увлажнять и питать ваши волосы.

- И, конечно же, головные уборы, они защитят не только ваши волосы от воздействия солнца, но и вашу голову.



Estel Curex
Sunflower Спрей
"Увлажнение" защита
от UV-лучей

*Активные компоненты:
глицерин, пантенол,
уф-защита*

Lebel IAU Эссенция
Essence Moist

Эссенция для волос Увлажнение

Активные компоненты:

*СМС-комплекс, масло авокадо,
глицерин, масло Ши,
экстракт тремеллы (ледяной
гриб), SPF30*





Tigi Bed Head Beach Freak Moisturizing Detangler Spray

Активные компоненты:

глицерин, экстракт грейпфрута, пропиленгликоль, SPF защита

Уход за тонкими волосами

Стоит обратить внимание на то, что тонкие волосы легко повреждаются и стираются, поэтому очень требуют ухода, но в тоже время легко перепитываются.

Вот несколько советов для обладательниц тонких волос:

- выбирайте нейтральные шампуни, которые будут просто очищать волосы, если вы будете пользоваться шампунями с большим количеством масел и силиконов, они утяжелят.
- аккуратно используйте питательные маски, тонкие волосы легко утяжелить. Избегайте таких

тяжёлых компонентов как масло ши, лонолин и тяжёлых силиконов.

— Используйте более легкие текстуры несмываемых средств. Обратите внимание на спреи. Вместо плотных маслянистых кремов выбирайте легкое молочко, а вместо тяжёлых питательных масел обратите внимание на силиконовые флюиды.

Тонкие волосы склонны к спутанности, и расчесывать их нужно аккуратно, перед каждым расчёсыванием используйте увлажняющий спрей. Он восстановит баланс влаги на поверхности волос и поможет их распутать без травм.

Если вы задаётесь вопросом, можно ли сделать стукруру волоса более плотной, то обратитесь к 5 разделу.



*Это так по-женски,
сначала постричься, а
потом ныть, что
хочешь длинные волосы...*

Как отрастить передние пряди



Эта проблема беспокоит каждую девушку. Передние пряди сильно подвержены механическим повреждениям. Волосы по краевой линии роста более тонкие и слабые по структуре, а ещё у этих волос более короткий цикл роста.

Причины ломкости и сечения передних прядей те же, что и всех остальных волос, помните главу сечение и ломкость?

Отличие лишь в том, что передние пряди подвергаются большему негативному воздействию, и при этом они более слабые.



Вспомните, как часто мы цепляем передние пряди о сумку, как часто мы трогаем их руками в повседневной жизни? Передние пряди чаще поддаются атаке при укладке так, как они обрамляют лицо и мы хотим сделать их более красивыми.

Если ваши передние пряди подвержены повреждениям и склонны к ломкости, обеспечьте их необходимым уходом. Уделите передним прядям особое внимание при нанесении маски, будет очень полезно прогреть средство на волосах, так вы дадите максимальное увлажнение и смягчение волосам.

Сделайте упор на защиту, если вашим концам не хватает защиты от несмываемых масел, то приобретите себе несмываемый крем. Исходя из моего опыта, кремы за счет своей текстуры дают более мощное покрытие волос и защиту, при этом питают, увлажняют и смягчают волосы в течении дня.

Бережное отношение играет огромную роль, максимально исключите трение передних прядей, и старайтесь меньше трогать их руками

Если вы исключите механическое повреждение передних прядей и будете их защищать, то очень скоро они начнут отрастать.

Полировка волос в салоне, друг или враг?


Какой же бум произвела эта процедура. Что нам обещают мастера? Уйдут все сеченные концы без потери длины, а что на деле? По всей длине появляется сечение в течение месяца.

В чем заключается процедура?

Машинкой для стрижки со специальной насадкой, проводят по полотну волос, срезая посечённые концы.

В чем подвох?

Лезвие нужно постоянно менять, а это дорого стоит, и не каждый мастер будет это делать. Если ваш волос отрежут тупым лезвием, там образуется сечение.



Самая большая опасность в том, что такой насадкой срезается каждый кончик волос, а не только посечённые, тогда сечение всей длины просто неизбежно.

Какую альтернативу я предлагаю?

Некоторые мастера делают полировку-чистку вручную и срезают лишь те волосы, которые секутся. Если вы доверяете мастеру и качеству его ножниц, то эта процедура может стать альтернативой.

А ещё вы можете делать чистку кончиков самостоятельно для этого вам понадобится:



— парикмахерские ножницы, ни в коем случае не делаете стрижку канцелярскими или любыми другими. Есть много хороших ножниц в ценовой категории до 500 рублей, и вы будете уверены, что ваш качественный инструмент не будет провоцировать сечение волос.

-Вам нужен хороший дневной свет и много терпения. Попробуйте скрутить волосы в жгутик, видите сеченные концы? Именно так нужно проработать каждую прядку.



Нужна ли эта процедура или можно обойтись обычными стрижками?

- Я предпочитаю классическую стрижку с подравниваем среза, но, если вы не можете смотреть на сеченные концы и не хотите терять длину волос, попробуйте эту процедуру.

Как выбрать фен?



Фен это незаменимый помощник для большинства девушек. Зимой без него никуда и если вы боитесь негативного воздействия фена, я хочу вас успокоить. Если правильно подобрать модель и соблюдать некоторые пункты укладки, фен не нанесет вреда вашим волосам.

На что стоит обратить внимание при покупке фена:

- Эргономичность, вес фена и длина шнура. Вам должно быть удобно им пользоваться, иначе, укладка волос превратится в пытку.

Выбирайте модели оптимального веса и помните, что вам должно быть удобно держать фен по утрам над головой.

— Обратите внимание на шум, который издаёт фен. Если вы сушите волосы по утрам и живете не одна, то этот пункт может оказаться важным.

— Выбирайте фен с функцией «холодный воздух». Эта функция поможет зафиксировать укладку, а ещё холодный воздух закроет чешуйки волос и даст дополнительный блеск.

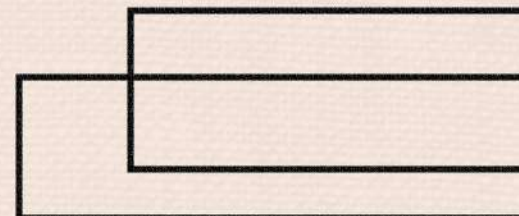
— Выбирайте фен с функцией ионизации, она может снять с волос статическое электричество и сделает их более гладкими.

— Обратите внимание на регулировку скорости подачи воздуха и его температуры. На разных этапах сушки вам будут нужны разные режимы.

— Выбирайте мощный фен. Сейчас очень много доступных моделей в этой категории. Если ваши волосы густые и длинные, вы потратите кучу времени на сушку слабым феном.



**Как правильно сушить
волосы феном**



- Фен оказывает на волосы термическое воздействие, поэтому используйте несмываемое средство с термозащитным свойством. Если у вас нет термозащиты, нанесите свой привычный несмываемый уход и тогда приступайте к сушке феном.
- Не нужно использовать самый высокий температурный режим фена. Если вы спешите - увеличьте мощность потока воздуха.
- Сушите волосы по направлению от корней к концам, воздушный поток должен следовать по направлению закрытия чешуек волос. Такой прием поможет придать гладкость волосам.
- Не держите фен на одном месте, чтобы не было перегревания определенных участков кожи головы и волос. Перемещайте воздушный поток равномерно по всем волосам.
- После завершения сушки волос остудите их потоком холодного воздуха. Этот шаг придаст волосам больше блеска и гладкости.

-Слышь, сучка ты крашенная! — Не-е-ет, это волосы крашенные, а сучка я натуральная...



Как выбрать утюжок?



Я вам не рекомендую использовать утюжок в уходе, так как он оказывает сильное пагубное воздействие на волосы и невозможно его полностью исключить.

Но я знаю, что многие не могут отказаться от этого прибора, поэтому хочу вам помочь минимизировать его пагубное воздействие.

Одним из важнейших критериев при выборе утюжка является его покрытие:

— Не покупайте утюжок с металлическим покрытием, оно неравномерно проводит тепло и пережигает пряди волос.

Обратите внимание на такие покрытия как:

Керамическое или турмалиновое. Керамическое самое распространённое, а турмалиновое считается самым качественным. Турмалиновое покрытие является разновидностью керамического, так как в чистом виде его не используют, а наносят на керамику.

Турмалин добавляет прибору эффект ионизации - он излучает негативные ионы и снимает с волос

статическое напряжение, делая их гладкими и блестящими

- Выбирайте утюжок с регулировкой температуры, чтобы уберечь свои волосы от перегрева и подобрать оптимальную температуру для вашего типа волос.
- А ещё обратите внимание на эргономичность, ширину пластин утюжка и длину шнура, вам должно быть удобно им пользоваться.

*Что бы ни случилось
— не гладь их
утюгом!*

*Дневник Бриджит
Джонс: Грани
разумного (Bridget
Jones: The Edge of
Reason)*



Как правильно пользоваться утюжком?

- Самое важное правило- никогда не используйте утюжок на влажных волосах.
- Обязательно нанесите на волосы термозащиту
- Подберите оптимальную температуру для вашего типа волос
 - *низкие температуры (145-165 °C) – для осветленных, окрашенных или тонких*
 - *средние температуры (170-180 °C) – для нормальных*
 - *высокие температуры (190-200 °C) – для густых и жестких*
- Не забывайте , что использование термоприборов иссушает волосы, поэтому вам нужен мощный увлажняющий уход в виде масок.

Как правильно выбрать термозащиту?



Волосам необходима защита от чрезмерного термического воздействия при каждой укладке волос. При нагревании чешуйки кутикулы

начинают постепенно разрушаться и это приведёт к сухости и ломкости.

Термозащита создаёт на поверхности волоса дополнительную пленку, отличительной чертой которой, является стойкость к температурным воздействиям.

Пленка предупреждает потерю влаги при нагреве, а если в составе будут увлажнители и питательные компоненты, они обеспечат дополнительный уход и защиту.

- Если вы делаете укладку с помощью фена, можно использовать более лёгкий вид защиты, например, спрей. А ещё подойдёт ваше ежедневное несмываемое средство, оно покроет волосы пленочкой и защитит от воздействия фена, главное не перегревайте отдельные участки волос.
- Если вы делаете укладку с помощью утюжка, то тут не обойтись без хорошей термозащиты.

Используйте силиконовые флюиды, крем или молочко. Каким бы не был дорогим спрей, его невесомое покрытие не обеспечит мощной защиты от утюжка.



Esthetic House CP-I

Лечебная шелковая эссенция для волос

Активные компоненты:

*пантенол,
гидролизованный шёлк,
эластин, кератин,
коллаген, глицерин*



PERFECT HAIR OLLIN PROFESSIONAL I5 В I

Крем-спрей

*многофункциональный
несмываемый*

Активные компоненты:

*глицерин, пантенол,
гидролизованный протеин*



L'Oreal Professionnel Absolut Repair

Термозащитный крем для предотвращения ломкости волос

Активные компоненты:

*увлажняющие спирты,
молочная кислота, протеин
пшеницы*



Как уменьшить жирность?

Думаю, что в современном мире этот вопрос хоть раз возникал в голове у каждой девушки.

Мой самый главный совет - не пытайтесь переуचितь кожу головы, ограничив ее в очищении.

За работу сальных желёз отвечает гормон андроген и вы никак не можете повлиять на него, перестав очищать кожу головы. А вот проблемы в виде зуда, перхоти и выпадения заработать можете.

Если это ваша врожденная жирность кожи головы, которая появилась при половом созревании, то это вполне нормально. У каждого из нас разный тип кожи лица, у кого-то жирная кожа, которая все время блестит, а у кого-то сухая и шелушится. С кожей головы тоже так.

Но есть некоторые правила, которые помогут коже головы быть более здоровой и оставаться более чистой.

I Используйте дополнительное очищение в виде пилингов и скрабов, они будут удалять мертвые частички кожи.

II Обратите внимание на свой ежедневный

шампунь. Он может содержать компоненты, которые усиливают жирность кожи головы. Большинство популярных шампуней массмаркета содержат в составе силиконы, и это не идёт на пользу коже головы.

III Возможно вы пересушиваете кожу головы агрессивным очищением или неподходящим тоником. Кожа головы может стать суше с приходом отопительного сезона, тогда стоит приобрести увлажнитель воздуха.

Бывает, что жирность не врожденная, а появляется при определённых условиях:

Болезни, гормональный сбой, вредные привычки и плохое питание - все это может спровоцировать жирность волос. Проанализируйте свой образ жизни и корректируйте необходимые пункты.

Как добиться блеска волос?



Давайте разберёмся откуда появляется блеск.

За блеск отвечает наружный слой волоса-кутикула. Если чешуйки плотно прижаты друг к другу, то кутикула будет гладкая и ровная. Как мы знаем, от гладких поверхностей

хорошо отражается свет, так и появляется блеск, помните курс физики?

Здоровым волосам и низкопористым почти ничего делать не нужно, кутикула не подвержена и хорошо отражает свет, но что делать, если ваши волосы плохо блестят?



Если ваши волосы повреждены, восстановить их нельзя, но можно сгладить поверхность волоса с помощью пленкообразующих компонентов.

Ищите в составе *силиконы*, *полимеры* и *масла*. Они хорошо обволакивают волос и создают невидимую гладкую пленочку. Обратите внимание на *протеины*, они заполняют пустоты и делают волос более плотным.

Для дополнительного блеска используйте средства с *низким Ph*, кислоты укрепляют водородные связи волоса и хорошо приглаживают чешуйки.

Выбор огромен, многие маски и кондиционеры содержат кислоты в составе, некоторые производители указывают Ph продукта.

Некоторые *травы* тоже содержат низкий Ph и хорошо приглаживают волосы, дубильные вещества имеют свойство связываться с кератином волоса, укреплять структуру и восстанавливать его, а воски, которые содержатся в травах, будут обволакивать волос и создавать пленочку .

Многослойный уход поможет тем, у кого лёгкие и пушистые волосы. Правильно подобранный набор средств отлично разгладит волосы и сделает их блестящими.

Ещё один совет - обращайтесь внимание на косметику, которой пользуетесь и *не допускайте перепита волос*.

Если ваши волосы перепитаются, они будут матовыми и грязными на вид, поэтому не забывайте о своевременном очищении, особенно, если в уходе присутствуют силиконы.



*Я б навеки забыл кабаки, и
стихи бы писать забросил,
только б тонко касаться
руки, и волос твоих цветом в
осень.*

— Сергей Есенин

Электризация волос



С приходом отопительного сезона эта тема остро стоит перед каждой девушкой, стоит провести по волосам расчёской, они сразу разлетаются в разные стороны.

Основные причины электризации связаны именно с сухостью и трением:

-сухой воздух в помещении

-сухость волос

-неподходящая расческа. Некоторые расчески при их использовании накапливают в себе статические заряды. К таким расческам относятся пластиковые, расчески с металлическими зубьями.

-головные уборы и синтетическая одежда. Волосы трутся об одежду и это провоцирует накопление статического электричества.

Методы борьбы будут исходить из проблемы.

•Чаще всего нас мучает электризация с приходом отопительного сезона, если у вас есть возможность, приобретите увлажнитель воздуха.

Он не только поможет в борьбе с электризацией, а ещё защитит волосы от излишней сухости и ломкости, которую провоцирует отопление.

- Вам нужен хороший увлажняющий спрей, обновляйте его при каждом расчесывании волос, он поможет поддерживать баланс влаги в течение дня и будет служить главным помощником в этой борьбе.

- Не забывайте о хорошем увлажнении масками, зимой волосам это необходимо.

Сечение и ломкость. Как их победить?

К основным причинам сечения и ломкости можно отнести:

- Сухость волос
- Механические повреждения



Давайте рассмотрим каждый пункт подробнее:

Сухость волос может быть вызвана:

- неподходящим уходом
- недостатком ухода
- палящим солнцем, хлорированной или морской водой
- чрезмерным воздействием термоприборов
- окрашиванием, обесцвечиванием или смывкой

Механические повреждения могут быть вызваны:

- неправильным расчесыванием или неправильно подобранной расческой
- трением волос во время сна о постельное белье
- трением волос о сумку на плече. По этой причине очень часто сторона, на которой мы носим сумку, более повреждена.

Как предупредить сечение и ломкость и как сохранить длину волос?

Самое простое, но часто самое важное - бережное отношение к волосам.

От корней наши волосы растут здоровыми, а дальше все зависит только от нас. Если вы будете в спешке неаккуратно расчёсывать волосы, не будете защищать их во время мороза и солнца, то они будут повреждаться.

Красивые волосы – это труд и пока вы не начнёте о них заботиться и беречь, вам не помогут баночки, какими бы хорошими они не были.

Увлажнение волос.

Хорошая увлажняющая маска должна быть у каждой, она будет давать волосам необходимый уход и увлажнение. Вы можете поддерживать

результат мягкими шампунями и увлажнявшими несмываемыми средствами, но основой уход даёт маска.

Защита.

В повседневной жизни наши волосы сталкиваются с огромным количеством губительных факторов и для того, чтобы сохранять концы здоровыми, нам нужно их защищать.

Несмываемые средства содержат в своём составе компоненты, покрывающие стержень волоса плёночной, которая обеспечит защиту от негативного воздействия окружающей среды.

В уходе за волосами важен комплексный подход. Вначале это может показаться сложным, но очень скоро вы привыкните и всё будет на автомате. Главное любить свои волосы.

Мужчина номер два в жизни женщины – ее парикмахер. Летишия Болдридж



Разница между дорогим и дешёвым уходом

Не всегда дорогая косметика качественнее и эффективнее, чем её более дешёвые аналоги.

Давайте разберёмся за счёт чего происходит ценообразование?

- упаковка продукта
- маркетинг
- ценовая политика бренда
- технология производства
- качества сырья



Единственное, что действительно играет роль на эффективность средства - качество сырья. Самый простой пример это масла, все мы знаем, что дорогие и качественные масла содержат больше полезных витаминов, экстрактов и микроэлементов.

Очень часто дорогие средства имеют в составе одни лишь полимеры и силиконы, вы можете заметить эффект от них, но он будет временным и никакой пользы не принесёт. Выбирайте средства с работающими составами, и тогда вы будете довольны состоянием волос. Подробнее про компоненты можно прочитать в начале главы.

Но прежде всего , качественный продукт это хорошая формула, а не рандомный набор компонентов.

Сейчас мир интернета, поэтому я вам рекомендую выбирать средства, опираясь на отзывы, а со временем вы начнёте понимать, какие составы подходят вам больше. Но я вас прошу, относитесь к отзывам внимательно, не просто читайте, а смотрите на волосы и эффект на них.

Какие средства можно заменить, а какие нет? На что стоит потратиться?

Если мы говорим про базовый уход, то самое важное это *маска*. Если у вас есть возможность, то на маску действительно стоит потратиться. Качественные компоненты дадут уход волосам и хорошо увлажнят, а увлажнение, прежде всего здоровье наших волос.

Несмываемые средства тоже играют важную роль, но тут все зависит от того, каким именно видом несмываемых средств вы пользуетесь. Если вы любите масла, то на рынке очень много качественных и при этом бюджетных вариантов. Если вашим волосам нужна очень мощная несмываемая защита, которая будет совмещать в себе и уход, то цена будет выше.



множество хороших бюджетных вариантов. Помните, что шампунь должен не сушить волосы, но при этом не нужно ждать от него питания и увлажнения.

Если вам интересны конкретные примеры средств, вы можете найти их в этом пособии. В каждом соответствующем разделе я указала примеры, все они проверены мной и имеют разный ценовой диапазон. Выбирайте те средства, которые доступны в вашем городе и более выгодны к покупке.



Что делать, если вы не видите результатов от ухода?

Ко мне поступает очень много писем от девушек: «уход не работает, я купила очень много средств и стало ещё хуже, я отчаялась и просто мою волосы шампунем»

В чем может быть проблема?

- неподходящий уход. Даже если ваши средства много стоят, состав может быть пустышкой. И бывает такое, что мы годами покупаем неподходящий уход, я так страдала около четырёх лет.

- одно или несколько средств не подходят. Очень часто бывает, что агрессивные шампуни настолько сильно сушат и пушат волосы, что не помогает ни одна маска. Или, например, вы сделали уход, волосы вроде неплохо выглядят, наносите несмываемое средство, а через 5 минут ваши концы сухие и колючие. Мой совет - осознанно подходите к уходу.

- вы можете ухаживать за волосами с помощью самых хороших средств, но очень небрежно к ним относитесь в повседневной жизни. Обратите внимание на то, какими заколками, резинками и аксессуарами для волос вы пользуетесь. Убираете ли волосы от палящего солнца, хлорированной воды и мороза? Все это важно

И в конце хочу сказать, что волосы каждой из нас индивидуальны. Делить их на пористость и тип структуры будет не совсем корректно. Роль играет толщина волоса и ваш уход, даже климат, в котором вы живете и жесткость воды при мытье волос. Уход за волосами затягивает и он должен быть с любовью, тогда волосы вас отблагодарят блеском, силой и густотой.

-конец первого раздела-

Руководство по
разглаживанию
пористых и вьющихся
волос

РАЗДЕЛ II



Хоть раз в жизни обладательницы пористых волос задумывались о том, как бы усмирить свою пушистую копну.

Пористые волосы очень хрупкие и больше остальных склонны к повреждениям, это ещё одна причина попробовать многослойный уход.

Пористые волосы во влажную погоду становятся ещё более объемными, приобретая в это время способность завиваться.

Не все волосы можно разгладить в идеальное полотно, но если тип ваших волос похож на мой, я с радостью поделюсь всеми секретами разглаживающего ухода.

Покажу эффект на моих волосах



Для того, чтобы вам было понятней, мы обсудим все этапы укладки, начиная с мытья.

Очищение

Пока я думала, что шампунь должен просто очищать - у меня никогда не было гладких волос.

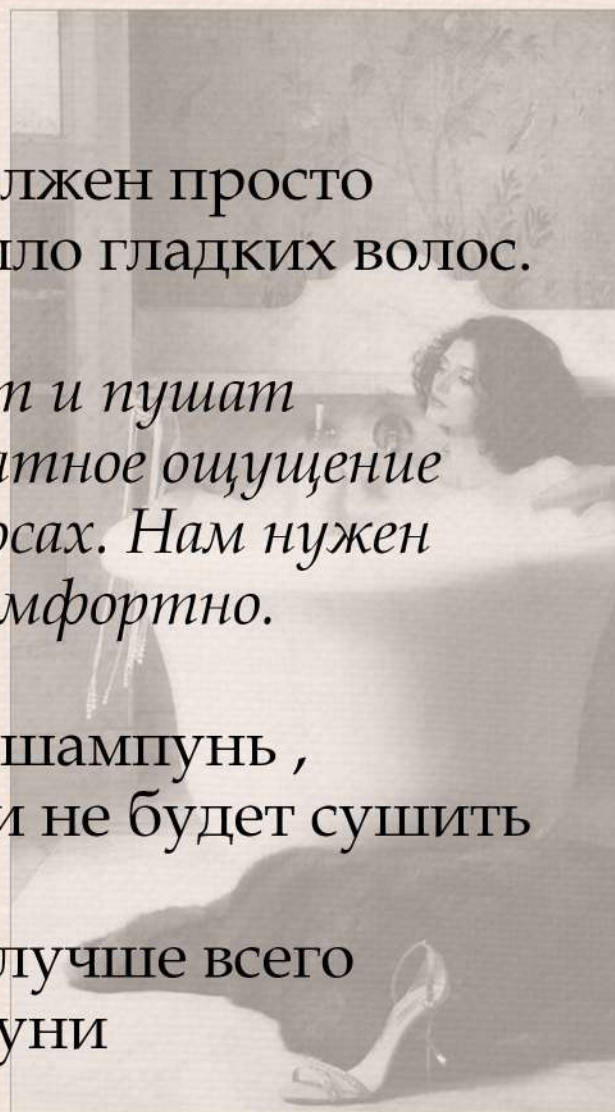
Некоторые шампуни сильно сушат и пушат волосы, некоторые создают неприятное ощущение непромытости и плёночки на волосах. Нам нужен шампунь, с которым вам будет комфортно.

- Это может быть сульфатный шампунь, который имеет богатый состав и не будет сушить волосы
- Исходя из опыта, скажу, что лучше всего подходят бессульфатные шампуни

Перед мытьем нужно расчесать волосы и тогда можно приступать к очищению.

Нужно 1-2 раза намылить кожу головы, не наносите ни в коем случае шампунь на волосы, это будет их сушить, длине достаточно пены, которая будет стекать.

Следующий совет- замените ваше привычное полотенце на хлопковую футболку, микрофибру или шёлк. Махровое полотенце сильно впитывает влагу и волосы могут излишне пушиться.



Смываемый уход

Промокните волосы, пусть уйдёт лишняя влага и тогда приступайте к нанесению маски.

Помните пункт про смываемый уход? Именно питательные маски и питательные компоненты отвечают за красивый визуал волос. Масла, воски и жиры обволакивают волос, запирают в нем влагу, дают утяжеление в хорошем смысле этого слова.

Не нужно плюхать маску на волосы, нужно аккуратно её нанести разглаживающими движениями.

Ещё один важный пункт, который нас будет сопровождать во всей этой главе-разглаживающие движения. Представьте, что каждое ваше движение важно и задаёт форму волосам.

Чаще всего пористым и пушистым волосам требуется большее время выдержки маски. Но важно учитывать индивидуальные особенности, попробуйте *подержать маску от 15 до 40 минут* и выведете для себя идеальное время выдержки.

А что делать, если используешь увлажняющую маску, в которой нет питательных компонентов или ваша питательная маска не даёт нужного утяжеления?

Тут на помощь приходит *кондиционер*! Да, да! После маски, когда вы ее смыли, нанесите кондиционер и оставьте его на 5 минут. Он даст дополнительное утяжеление и питание волосам.

Мои самые любимые компоненты для гладкости в смываемом уходе:



- *Кислоты*-обожаю этот компонент, молочная лимонная и другие кислоты отлично запечатывают кутикулу и приглаживают волосы.
- *Масла* люблю почти все! Макадамии, кокосовое, виноградной косточки, облепихи, они обволакивают волосы пленочкой, за счёт чего они становятся более гладкими.
- *Ланолин* является природным жирным воском. Он очень хорошо разглаживает и утяжеляет волосы, настолько хорошо, что может даже перепитать, поэтому будьте с ним осторожны.
- *Силиконы*, как и масла создают невидимую плёночку на волосах, поэтому отлично подходят тем, кто разглаживает и выпрямляет волосы, но не забывайте, что полезные компоненты в уходе обязательно должны быть. На одних силиконах далеко не уедешь.
- *Увлажнители* тоже важны в уходе! Важен баланс, если ваши волосы будут сухими, питание

их может разгладить, но они будут торчать в разные стороны. Увлажнение помимо здоровья даёт волосам эластичность и податливость, которая тесно связана с нашей укладкой.

- *Протеины* дают восстановление и заполняют пустоты в волосах, таким образом, выполняют свою роль в разглаживании.



Несмываемый уход

Когда вы смыли маску или кондиционер, нужно пропитать излишнюю влагу и можно приступать к нанесению несмываемых средств.

Запомните! Никогда не начинайте расчёсывать мокрые волосы без несмываемых средств.

Сразу, когда убрали лишнюю влагу, наносим спрей для облегчения расчесывания, прочёсываем волосы. Начинайте с концов и постепенно поднимайтесь вверх.

Во время сушки нужно периодически прочёсывать волосы, все те же *разглаживающие и распрямляющие движения*, помните?

Дайте спрею впитаться и через 5-10 минут на

мокрые волосы нанесите крем разглаживающими движениями, затем расчёсываем волосы, чтобы крем лучше распределился.

Пока волосы будут сохнуть периодически их расчесывайте.

Часто влажные пористые волосы пушатся, не судите о их заключительном виде преждевременно, дайте им полностью высохнуть.

Когда волосы высохли, оцените их состояние, если вам хочется больше гладкости - добавьте несмываемое масло или флюид, как дополнительный этап многослойного ухода.

Важно - чем легче уход, тем больше средств вам понадобится. И, наоборот, чем более питательные средства вы используете, тем меньше баночек вам нужно.

Схема увлажнение+питание:



*Desert Essence
кокосовый
шампунь*

Маска Giovanni
Nutrafix



Desert Essence
кокосовый
кондиционер

Спрей для волос
Kapous
Professional



Масло Salerm
аргановое



Супер-увлажняющая схема:



Desert Essence
виноградный
шампунь

Маска Giovanni
Nutrafix



Кондиционер
Hask Cucumber с
экстрактом
огурца и алоэ

Ollin Full Force
Алоэ



Крем-спрей для
волос Kapous
Professional Studio

Питательная схема:

Шампунь для волос OrganicTai "Франжипани"



Маска Lebel Silky

Estel Curex Sunflower
Спрей "Увлажнение"
защита от UV-лучей



Macro Londa Professional Velvet Oil

Бюджетная схема, питание+увлажнение:



Шампунь для волос Cafe Mimi Professional

Маска Giovanni Nutrafix



Кондиционер KeraSys Hair Clinic Moisturizing Conditioner

Karous Professional Увлажняющая сыворотка



Крем-спрей для волос Karous Professional Studio

HASK Масло для увлажнения волос с экстрактом Макадамии



Вы можете сочетать несмываемые средства как вам хочется, но есть некоторые правила:

-спрей можно использовать в любое время и даже обновлять его в течение дня

-масло лучше всего подходит как финишное средство после спрея и крема или как самостоятельный уход

Экспериментируйте! Пробуйте новые текстуры, новые виды средств, разные составы. Если вы всегда наносили несмываемый уход на сухие волосы-попробуйте нанести на влажные.



**Фиксируйте свои лучшие результаты!
Если вы заметили, что сегодня ваш уход дал результат, который вам нравится больше, чем вчера – запишите, что вы использовали. Со временем анализируйте свои записи и ищите то, что подходит именно вам.**

-конец второго раздела-

CURLY GIRL METHOD

РАЗДЕЛ III



Введение

Ваши волосы постоянно пушатся? Может быть и не прямые и не кудри, передние пряди вьются, а все остальные прямые? На море или при влажной погоде волосы начинают виться и пушиться?



Скорее всего вы кудряшка!

Раньше я думала, что мои волосы просто прямые, концы и передние пряди вились, я считала это невезением и даже наказанием, я постоянно выпрямляла волосы, а еще этот пух по всей голове при малейшей влажности...

Оказалось, что мои волосы кудрявые, я никогда не видела их такими здоровыми, блестящими и красивыми, как на методе! Моя цель - подружить вас с вашей природой и заставить полюбить эти прекрасные завитки.

С чего начать?

Если вы новичок и решили попробовать сgm, то для начала нужно вымыть из волос накопившийся уход и силиконы, они могут помешать проявлению завитка. Для этого лучше использовать ШГО-шампунь глубокой чистки.

Ежедневное мытьё

Мы всегда подбираем шампунь, исходя из типа кожи головы, очищение волос на кудрявом методе ничем не отличается от привычного нам мытья волос.

Но часто кудрявые волосы более сухие по структуре и им нужен более мягкий уход. Я вам рекомендую хотя бы раз попробовать *co-washing*.

Если вы используете шампунь на мягких ПАВ, дайте шампуню время, чтобы растворить жир и грязь на волосах. *Нанесите шампунь массажными движениями и оставьте на 1-2 минуты.*

Смываемый уход

Тут начинается самое интересное. Вначале может показаться, что кудрявое мытьё - это очень долго и сложно, но буквально через месяц вы привыкните и это вас затянет.

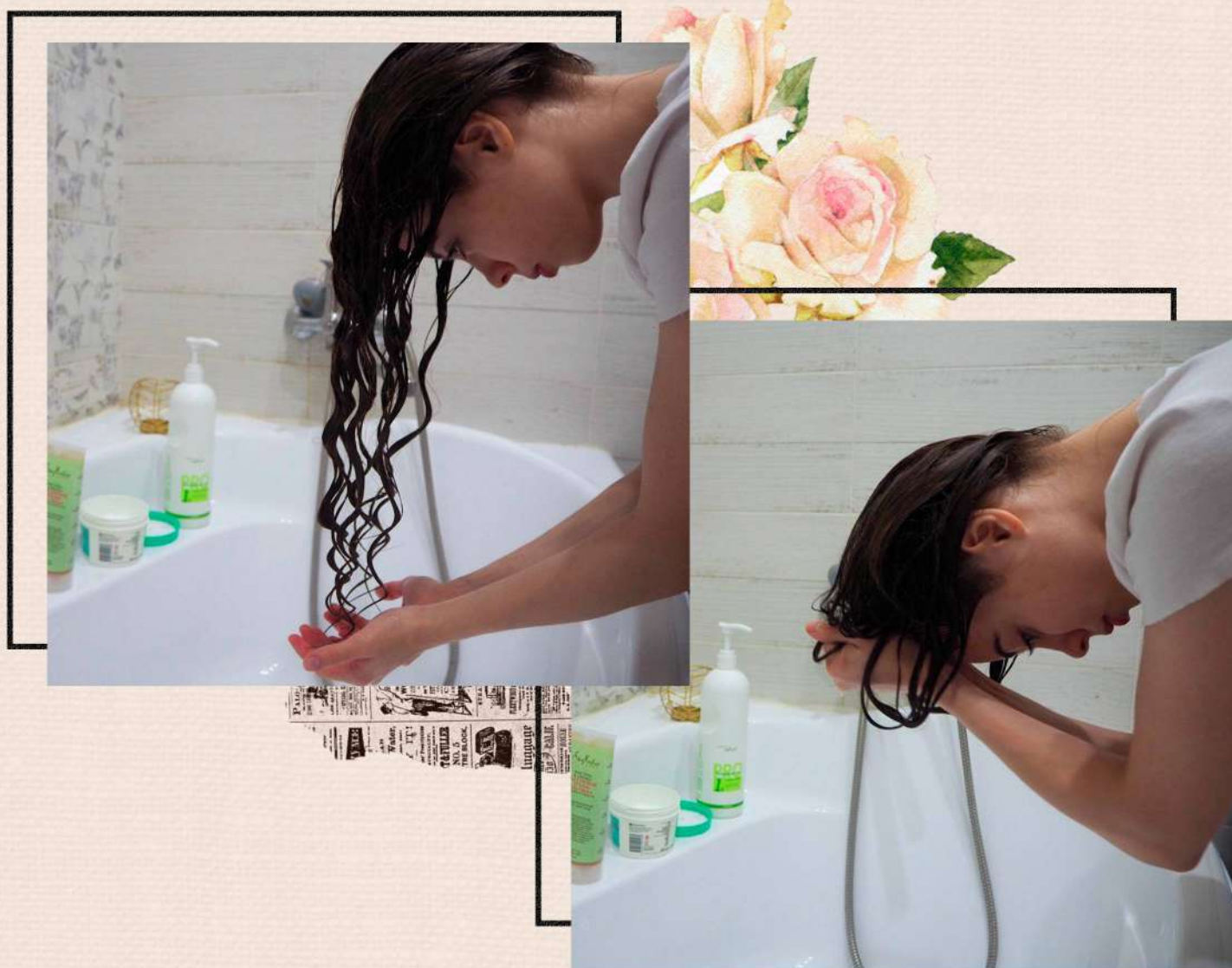
Если это ваш обычный ежедневный уход, наносим на волосы маску или кондиционер и начинаем распутывать волосы от самых кончиков, постепенно поднимаемся вверх.

Для того, чтобы волосы лучше распутывались, добавьте воды и не жалейте кондиционер.

Когда вы распутали волосы, их можно прочесать расческой, чтобы лучше распределить средство.

Вы можете оставить кондиционер или маску на 5-10 минут и после этого переходим к созданию кудрей.

В этом нам поможет техника *Squish-to-Condish*. На этом этапе добавляем на волосы немного воды, ваши волосы должны быть похожи на водоросли, они разделяются на отдельные пряди и становятся скользкими, это хороший признак, начинаем жамкать волосы.



Жамкаем волосы с кондиционером, берем прядь в ладонь и прижимаем её к корням, далее набираем в ладошки немного воды и жамкаем локоны с водой. Ваши кудри должны приобретать форму и хлюпать, это то, что нам нужно.

Если ваши волосы не хлюпают—добавьте больше воды!

При технике *Squish-to-Condish* мы не до конца смываем кондиционер с волос, он остается легкой плёночкой и удерживает влагу. Если ваши волосы ближе к волнам и похожи на мои, кондиционер их утяжелит, я смываю его до конца.

Глубокое увлажнение

Это очень хорошая профилактика сечения и ломкости. Суть в том, чтобы заставить активные компоненты максимально проникнуть под чешуйки волос.

Для этого нужно нанести маску или кондиционер с богатым составом и прогреть волосы, чешуйки откроются и средство будет работать сильнее. Утеплить волосы вы можете любым доступным способом: термошапка, прогревание волос феном или обычная домашняя шапка, которая одета на салафановый пакет.

Метод тазика



Если вы хотите дать волосам хорошее увлажнение и кондиционирование, для этого есть интересная техника.

Все очень просто, мы наносим любимую увлажняющую маску или кондиционер на волосы, можно оставить уход минут на 10-20. Далее берём тазик и стакан воды, наклоняем голову над тазиком и с помощью 2-3 стаканов воды, смываем кондиционер в тазик.

Над тазиком начинаем жамкать волосы в технике *Squish-to-Condish* с помощью перемешанной воды с кондиционером. В этом методе мы не используем чистую воду, а жамкаем той же водой, которая стекает с волос.

Повторяем все это несколько раз. Идеальное время выводится методом проб. Когда вы закончили жамкать волосы, отожмите их руками, а затем нанесите свой привычный несмываемый уход. С помощью этого метода волосы очень хорошо напитываются, и кутикула разглаживается.



Девушка с головой — хорошо, но девушка с красиво причесанной головой лучше. «Пшекруй»

Варианты использования протеинового ухода

В уходе за волосами важно соблюдать баланс питания, увлажнения и протеинов. Это особенно важно для кудрявых волос, если вы столкнётесь с переувлажнением, волосы будут расслаблены и завиток ослабнет.

Протеины нужны как раз для того, чтобы укрепить завиток и придать волосам форму, за счёт заполнения пустот. Но не стоит слишком часто использовать средства с протеинами, при переизбытке они могут дать жёсткость волосам.

Есть много масок и кондиционеров, которые содержат в своём составе протеины, но кудрявый метод - это поле для экспериментов, поэтому я расскажу вам как сделать обычную маску протеиновой.

Кстати, добавление активов в маски мне нравится намного больше по своему эффекту, чем готовые протеиновые средства. Нужно взять свой привычный кондиционер или маску и добавить в него 4-5 капель протеинов, наносим на волосы и оставляем на 15-30 минут.

Можно использовать:

- кератин
- коллаген
- протеины шелка
- протеины овса и др.



Порошковая маска Lador с кератином. В составе не только кератин, а ещё и коллаген, маска отлично укрепляет волосы.

Как использовать?

Нужно размешать маску 1:1 с водой в неметаллической посуде, затем нанести на чистые влажные волосы и оставить на 10 мин.

Вы можете прогреть волосы термошапкой или феном, затем смыть ее просто водой и приступить к методу *Squish-to-Condish*.

*Девушка с головой — хорошо,
но девушка с красиво
причесанной головой лучше.*





Маска dns с шелком.
Это отличный
бюджетный вариант, в
составе:

Гидролизат шелка,
экстракт крапивы,
экстракт цедры лимона,
экстракт подорожника,
экстракт березы,
гиалуроновая кислота,
пантенол.

Для меня это классическое протеиновое средство, которое после применения немного вяжет, а по итогу делает завиток крепче.

Шёлк от DNC можно использовать соло, просто нанести на 15-20 минут. Если он вам подсушивает волосы, смешайте с привычной маской или кондиционером.

Несмываемый уход

На этом этапе мы наносим leave-in и стайлинг.

Leave-in это несмываемое средство, которое дополнительно напитает, увлажнит или пригладит волосы. В роли такого средства может выступить кондиционер, который мы немного



оставили на волосах, когда жамкали.



Если это отдельный продукт в виде молочка, крема или лосьона, то его мы наносим при необходимости сразу после кондиционера. Не наносите слишком много средства, вы можете утяжелить кудри, начинайте с горошинки, разотрите средство в ладонках, а затем нанесите на волосы.

Очень важно то, какими движениями вы будете наносить несмываемый уход.

Покрывающими движениями вы нанесёте плотно, но можете растянуть завиток. Этот способ подойдёт тем, кто хочет более волнистые, нежели кудрявые волосы. Если вы нанесёте несмываемое средство жамкающими движениями, то сохраните завиток.

Используйте несмываемое средство, исходя из потребностей волос. *Питательные компоненты пригладят, увлажняющие - смягчат, протеины - укрепят.*

Это необязательный этап ухода, если ваши волосы легко утяжеляются, то пропустите этот этап.

Переходим к нанесению стайлинга, его мы наносим на мокрые волосы. Можно смешать гель с водой, так он проще и лучше распределится по

ВОЛОСАМ.

Хочу с вами поделиться интересным наблюдением:

Размер завитка зависит от используемого стайлинга и способа его нанесения!



I Прочесываем и жамкаем

Растираем гель в ладонях и наносим его на волосы, прочесывающими движениями, затем жамкаем волосы - на выходе у нас объёмная кудрявая копна волос.

II Жамкающими движениями

Растираем гель между ладонями и жамкаем волосы снизу-вверх, такой способ обеспечивает хорошую фиксацию локонам.

III Жамкаем каждую прядку отдельно
Этот метод помогает моим волосам быть
отдельными «букляшными» пухлыми прядями.

Когда мы завершили все этапы ухода, можно отжать лишнюю влагу с помощью микрофибрового полотенца или хлопковой футболки, а затем мы начинаем сушить кудри либо делаем пломпинг.

ПЛОМПИНГ

Пломпинг помогает впитать излишнюю влагу, кудри находятся в зафиксированном состоянии и не растягиваются под тяжестью воды.
Обязательно попробуйте эту технику, если хотите более очерченный завиток.



Нам нужно разложить хлопковую футболку или микрофибровое полотенце, а затем аккуратно сложить кудри. Концы футболки | полотенца завязываем или фиксируем резинкой. Пломпинг следует оставить на 15-30 минут, а затем можно приступать к сушке волос. *Если вам не хватает объёма, используйте зажимы.*

Сушка

Чтобы ваши кудри получились красивыми, их лучше не трогать и не разбивать сформировавшиеся пряди. Вначале будет сложно, но вы быстро привыкните.

Вы можете сушить волосы *естественным* путем, а можете воспользоваться *диффузором* с глубокой чашей. Не переживайте, несмываемый уход защитит ваши волосы от фена.

СУШИТЕ ВОЛОСЫ ДИФФУЗОРОМ АККУРАТНО!

Нужно сложить пряди в чашу и прижимать её к голове, поворачивайте голову в разные стороны, и тогда ваши волосы высохнут объёмными кудрями.

Каст

Это корочка, которая образуется при высыхании геля, она есть не всегда и это вполне нормально. Разные виды стайлинга дают разные виды каста. Если на ваших волосах образовался каст, его нужно разбить

Не разбивайте каст, пока волосы не высохнут до конца, вы можете испортить укладку!

Каст нужно разбить жамкающими движениями,

разбивайте его хлопком или микрофиброй, так волосы будут меньше пушиться.

Когда вы разобьете каст, локоны станут очень мягкими и объемными, вы точно влюбитесь в свои волосы!

Рефреш

Что делать с кудрями на второй день, если за ночь укладка испортилась? Её можно легко восстановить.

— Для начала нам нужно намочить волосы:

СПОСОБ 1 - обычная вода

СПОСОБ 2 - лавандовый спрей. Он обладает очищающими свойствами и отлично подходит для обновления укладки.

Рецепт лавандового спрея:

1,9 литра воды

5 капель эфирного масла лаванды

1. Доведите воду до кипения на сильном огне, затем уменьшите огонь и оставьте её кипеть в течение часа, так вода очистится от вредных примесей.

2. Снимите воду с огня , добавьте масло лаванды и оставьте воду настаиваться.

3. Когда лавандовая вода остынет, разлейте её по бутылочкам и храните в холодильнике.

СПОСОБ 3 - смешать воду и немного кондиционера или ливина и сбрызнуть волосы этой водой.

- Когда вы намочили волосы, их следует прочесать, вы можете сделать это пальцами или воспользоваться расческой.
- Далее можно взять ваш стайлинг и пожать с ним кудри
- Вы можете высушить волосы феном или естественным образом, это не займет много времени.

Когда волосы высохнут, разбейте каст и можно наслаждаться укладкой.

Что делать если мокрые волосы хорошо вьются , а при высыхании кудри распадаются?

Я тоже столкнулась с этой проблемой вначале кудрявого пути, причин может быть несколько:

- *неподходящий стайлинг* это одна из самых

частых причин. С этим чаще всего сталкиваются обладательницы волнистых волос, нам нужен хороший стайлинг, чтобы зафиксировать завиток.

Если вы не можете найти хороший стайлинг в своём городе, то не расстраивайтесь, есть отличный рецепт домашнего геля, который работает не хуже покупных.

Рецепт льняного геля

Нам понадобится:

- семена льна
- консервант (вы можете использовать бюджетные всем известные витамины АЕвит)
- марля или ситечко, через которое нужно будет очистить гель от семян.

Вы можете добавить в гель активы протеинов для укрепления завитка или увлажняющие активы. Дайте волю своей фантазии и экспериментируйте.

1. Залейте 2-3 столовых ложки семян водой, не варите слишком много геля, он не будет долго храниться. Благодаря консервантам в составе жизнь гелю можно продлить до 2-х недель.

2. Ставим семена с водой на огонь, ждём закипания и сбавляем мощность

конфорки. Варите гель до тех пор, пока он не загустеет до нужного вам состояния, в процессе помешивайте его.

Когда гель загустел до нужного состояния, уберите его с огня и дайте ему остыть, после чего процедите его от семян и добавьте остальные компоненты.

Хранить гель стоит в холодильнике.

— *неправильный процесс сушки* - ещё одна причина по которой кудри могут распадаться. Кудрявые волосы нужно аккуратно сушить и не разбивать каст, пока волосы не будут абсолютно сухими. Если разбить мокрые пряди, то наши старания и жамканья будут зря.

— *неподходящий уход*, тоже может испортить укладку. Может вы используете слишком сильное или слабое очищение, может ваше несмываемое средство утяжеляет волосы и завиток распрямляется, а может вашим волосам недостаточно протеинов и у вас переувлажнение.

Я хочу пожелать , чтобы вы не опускали руки. Любые волосы могут выглядеть прекрасно, если вы найдете подходящий уход.

А в пример приведу вам своё фото волос с подходящим и неподходящим уходом с разницей в 2 месяца.



-конец третьего раздела-

СТИМУЛЯЦИЯ РОСТА И
УКРЕПЛЕНИЕ ВОЛОС

РАЗДЕЛ IV



Введение

Сильное выпадение волос может быть вызвано разными причинами:

- плохое питание
- хронический стресс
- недостаток витаминов
- проблемы со здоровьем
- заболевания кожи головы



Причины выпадения нужно лечить у врача после сдачи соответствующих анализов. Я очень вам рекомендую не ждать пока выпадение пройдет само, чем раньше вы начнёте устранять причину выпадения, тем больше волос вы сохраните.

Мы с вами будем говорить про ускорение роста и укрепление отрастающих волос. Очень часто бывает, что после стимуляции роста отрастет хороший подшерсток, но он выпадает так и не слившись с основной длиной. Именно поэтому нам нужно подходить к вопросу комплексно.

Для успешного отращивания нужно соблюдать 3 пункта :

- хорошее очищение кожи головы
- стимуляция роста
- укрепление отросших волос



Очищение



Если вы задались целью восстановить густоту и пробудить спящие луковички, вам нужно хорошо очищать кожу головы. Если не удалять верхний ороговевший слой, кожа головы будет благоприятной средой для бактерий.

Помимо зуда перхоти и других кожных проблем это будет мешать усвоению полезных компонентов.

ПИЛИНГИ И СКРАБЫ

В чем отличие пилинга от скраба?

Скрабы оказывают поверхностное воздействие на ороговевший слой кожи за счет абразивных частичек.

Пилинги действуют на более глубоких слоях кожи, способны очищать сальные пробки и работают чаще всего за счет кислот в составе.

Благодаря хорошему очищению кожи головы активные компоненты лучше проникают и воздействуют на луковички волос.

Например, вы отращиваете волосы, часто используете тоники и сыворотки с активными компонентами, так вот на чистую кожу головы использовать подобные средства намного эффективнее.

Я рекомендую обязательно использовать дополнительное очищение в виде пилинга или скраба в следующих случаях:

- если, исходя из потребностей волос, вы используете мягкое очищение и не доочищаете жирную кожу головы
- если вы используете стайлинговые средства на корни волос
- если вы увлекаетесь масляными масками
- если вы регулярно используете сухие шампуни
- если ваш шампунь содержит в составе минеральные масла и силиконы



Средство для очищения кожи головы Esthetic House CP-1

Nioxin Scalp Регенерирующий пилинг для кожи головы
Renew Dermabrasion Treatment
Активные компоненты:
гиалуроновая и молочная кислоты, 3 вида сахара (тростник, свекла и клен), фруктовые кислоты, алоэ





*Natura Siberica
Скраб для кожи
головы,
облепиховый*

Ускорение роста и укрепление отрастающих волос

Что можно использовать?

- маски
- тоники и сыворотки
- травы
- масла



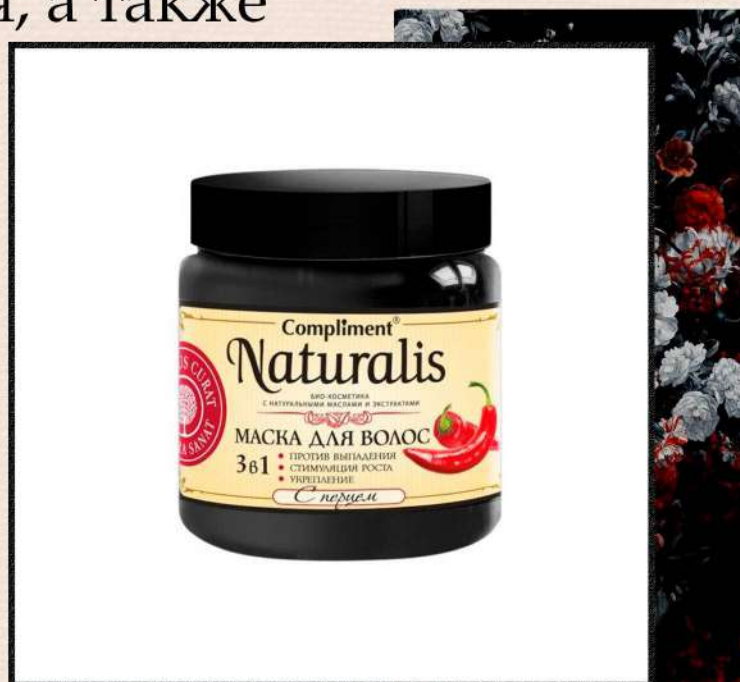
Маски для роста волос содержат в составе разогревающие или охлаждающие компоненты, такие как: *перец, эфирное масло корицы, эфирное масло мяты, розмарина, экстракт горчицы, имбирь, лук и др.*

Разогревающие маски дают приток крови и питательных веществ к фолликулам, за счёт чего ускоряется рост волос.

Но не думайте, что хватит лишь масок, красота волос идёт изнутри, поэтому следует хорошо питаться. Маска создаст приток крови, а если в ней не будет ничего полезного, результат будет хуже.

Перед применением разогревающих масок следует ознакомиться с противопоказаниями и составом, стоит отказаться от таких масок, если у вас проблемы с сосудами, индивидуальная непереносимость каких-то компонентов маски, язвы и кожные заболевания, а также другие противопоказания.

*Compliment Naturalis
Маска для волос 3в1
Активные компоненты:
экстракт красного
жгучего перца, кератин,
пантенол*



*Маска - бальзам Русское поле
Активные компоненты:
экстракт красного
жгучего перца, оливковое
масло*



Маска для волос БЕЙ & ПЕРЕЦ с коллагеном nolła
Активные компоненты:
гомогенизированная
масса из водорослей,
коллаген, масло кедрового
ореха, масло жгучего
красного перца, эфирное
масло бей



Тоники и сыворотки отлично работают на укрепление волос и оказывают умеренное стимулирующее воздействие на кожу головы

- нормализуют работу сальных желёз
- питают волосяные фолликулы и улучшают рост волос
- укрепляют волосы
- питают и увлажняют кожу головы



Weleda Средство для роста волос укрепляющее
Активные компоненты:
экстракт хрена,
экстракт очитка, масло
листьев розмарина,
карбонат кальция, смесь
натуральных эфирных
масел

Sim Sensitive System 4 «Т»

*Активные компоненты:
салициловая кислота,
розмарин, экстракт
чайного дерева, ментол.*



*Концентрированный
экстракт трав*

*Активные компоненты,
пребиотик лактитол,
пантенол, L-аргинин,
L-карнитин, бетаин,
таурин, экстракты готу
колы, корня лопуха,
шишек хмеля, витамин
С, кофеин, витамин РР*



Травы, им посвящен 5 раздел, там разобрано все подробно с рецептами и примерами.

В травах содержится целый комплекс компонентов, которые положительно влияют на рост волос и их укрепление.

- обладают очищающим воздействием и дают компонентам лучше проникать
- обладают огромным количеством экстрактов,

оказывающих положительное влияние на рост волос

- оказывают мощное укрепляющее воздействие, в некоторых травах содержатся самые мощные компоненты для предупреждения облысения и поредения волос.

Эфирные масла обладают множеством ценных свойств:

- препятствуют выпадению волос
- ускоряют рост
- пробуждают спящие луковички волос
- снимают воспаление
- успокаивают
- лечат перхоть и болезни кожи головы

Для стимуляции роста и укрепления отлично подойдут:

- мята
- розмарин
- бей
- чайное дерево
- корица



Эфирные масла используют разными способами:

• Добавляют в маски для кожи головы. Это может быть травяная маска или просто маска с богатым

натуральным составом

- Эфирные масла можно добавить в домашний соляной скраб для кожи головы
- Можно приготовить домашний мятный спрей, он будет охлаждать кожу головы и ускорять рост волос. Как его сделать? Нужно взять пульверизатор , налить в него обычную или минеральную воду и несколько капель эфирного масла мяты.

Базовые масла тоже отлично укрепляют волосы и немного ускоряют рост. Вы можете делать самостоятельные масляные маски или добавлять масла в травяные маски.

Обратите внимание на такие масла как:

- касторовое
- репейное
- кокосовое



Я знаю какого это - потерять все свои волосы, моё выпадение было вызвано стрессом и плохим питанием.

Процесс восстановления волос может быть долгим и могут опускаться руки, но я хочу вас немного замотивировать.



За этот период я поняла несколько важных вещей:

- выпадение волос идёт изнутри, нужно заботиться о своём здоровье и эмоциональном состоянии

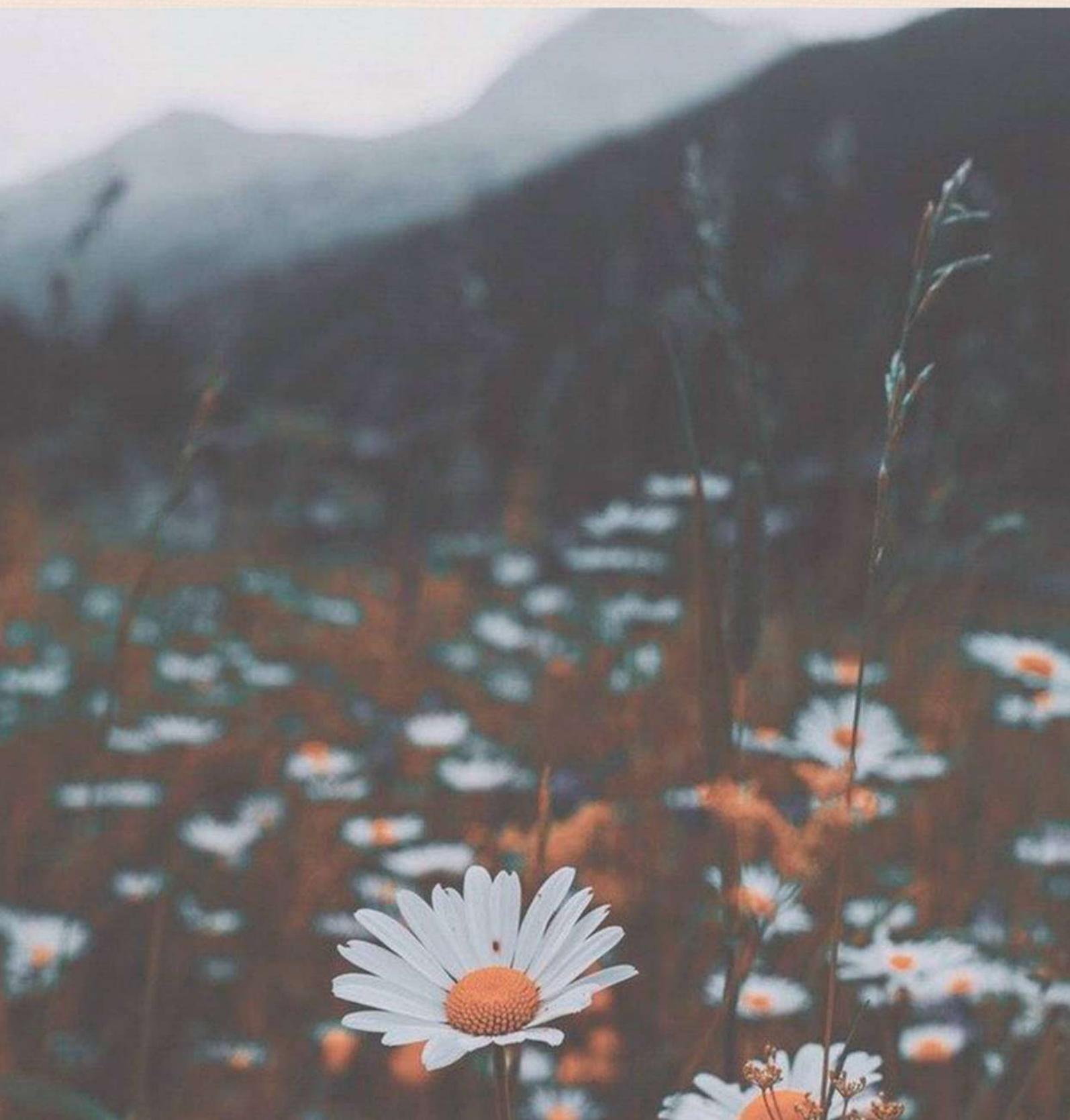
- не стоит использовать слишком агрессивные средства для стимуляции роста волос.

Разогревающие маски должны греть, а не обжигать кожу головы. В противном случае может начаться выпадение и проблемы с кожей головы.

- сначала стимулируйте рост волос, затем сделайте курс укрепления отросших волос, тогда ваша густота будет увеличиваться.

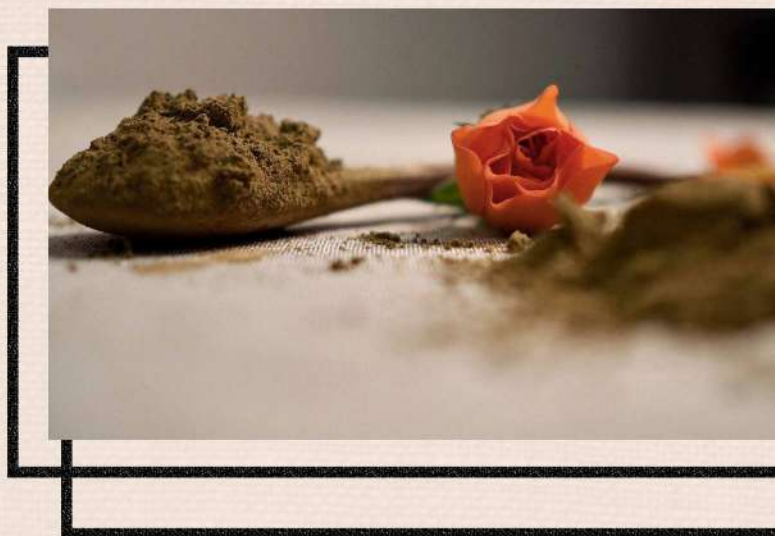
И помните самое важное, здоровая
кожа головы — здоровые волосы.

—конец четвертого раздела—



Травы

РАЗДЕЛ V



Введение



Травы это лучшее , что со мной случилось и я уже не представляю свой уход без них.

Каждый раз это целый ритуал. Смешивать, искать новые рецепты и формулы, заварить травы, настоять, сидишь с ними почти час, а потом ещё про уход за волосами нужно не забывать.

Да, травы это не быстро, порой неудобно и кто-то скажет сложно, поэтому тут без любви к процессу мало чего можно добиться.

Для меня это все превратилось в медитацию. Травы дисциплинируют и дают эффект за который их невозможно не любить

За что я люблю эти прекрасные порошки?

- укрепляют волосы
- ускоряют рост
- у меня полностью прошло выпадение с приходом трав в мою жизнь.



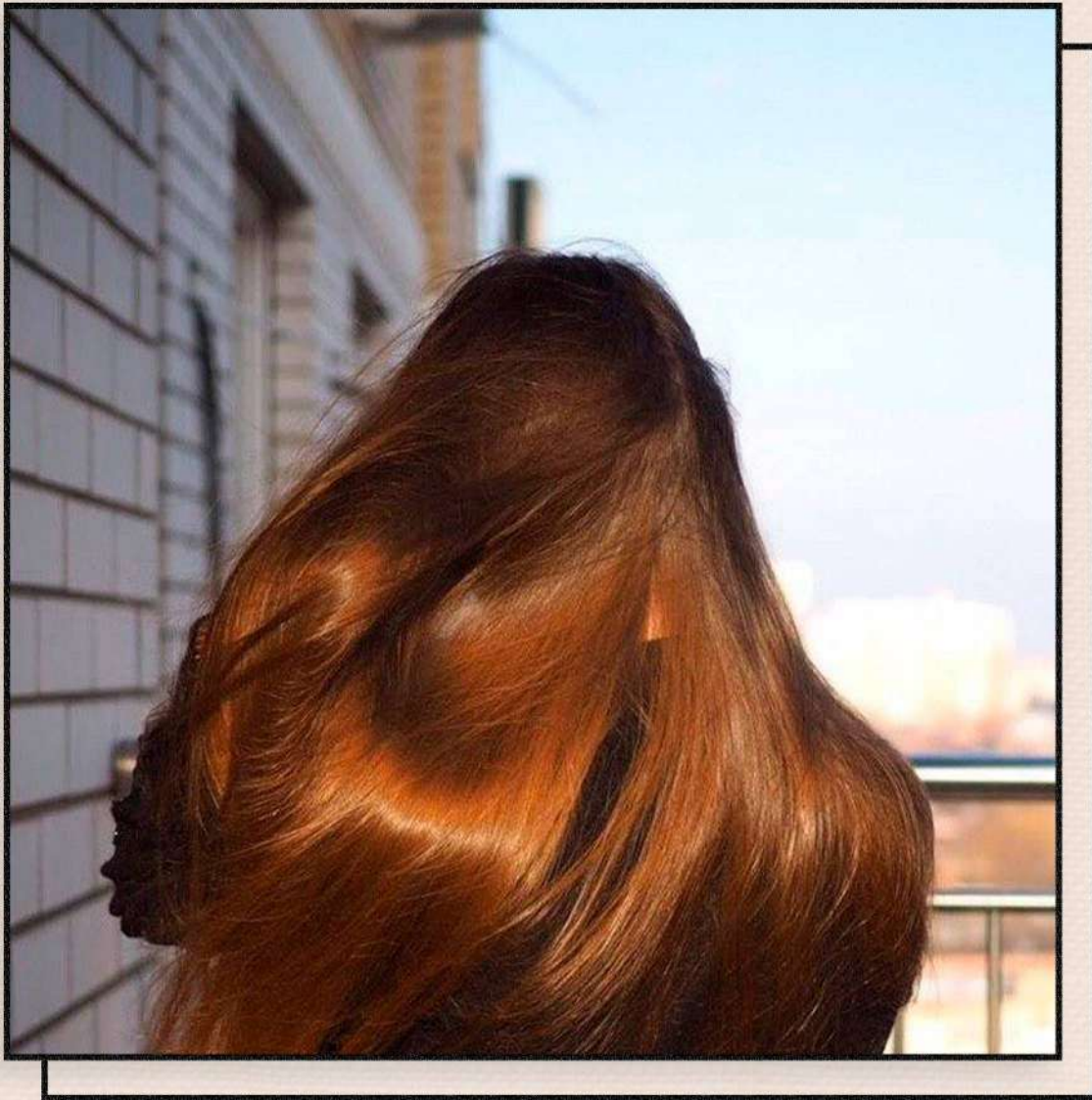
Важно понимать, что они не лечат организм, но если у вас нет проблем со здоровьем и хочется укрепить волосы, травы вам помогут.

1. Волосы стали более гладкими и будто отпарированными. Со временем травы

положительно повлияли на мою структуру волос, она стала более гладкой и плотной.

2. Меня больше не мучает проблема перепита и переувлажнения волос


3. Цвет стал более живым и ярким, а еще травы предупреждают преждевременную седину, но это я смогу проверить только через несколько лет.



При подборе трав вам придётся опираться на особенности ваших волос, нет идеального рецепта для всех.

Каждые волосы особенные по своей структуре. Но не пугайтесь, в начале все незнакомое кажется сложным, когда вы окунетесь в мир трав, вы

быстро научитесь различать, что нравится вашим волосам.



Экспериментируйте, пробуйте разные сочетания, наблюдайте и фиксируйте полученный результат, так вы сможете создавать идеальные рецепты для ваших волос.

КАК БЫСТРО ПОЯВИТСЯ ЭФФЕКТ?

Все зависит от пористости и структуры ваших волос, некоторые травы дают эффект мягкости, блеска и рассыпчатости волос уже после первого применения.

Важно понимать, что, если мы говорим об укреплении структуры волос и укреплении корней волос, травам нужно время. Важна регулярность и осознанный подход. Подбирайте травы, которые нравятся вашим волосам, которыми вам приятно пользоваться.

Если вы будете любить сам процесс- результат не заставит долго ждать.

МОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРЫВЫЧНЫЙ УХОД ПОСЛЕ ТРАВ?

Можно и иногда даже нужно!

Мы с вами уже говорили, что в зависимости от структуры волос, травы могут давать разный эффект. Если ваши волосы пористые и сухие по структуре, вам обязательно нужен уход после травяных масок.

Некоторые порошки содержат в своём составе *дубильные вещества*, которые имеют свойство связываться с кератином волоса, укреплять структуру и восстанавливать его. Но при этом травы вымывают уход и липиды с поверхности волоса и, если не восполнять баланс, может появиться сухость.

Поэтому не бойтесь использовать смываемый и несмываемый уход после трав, если это необходимо.

НУЖНО ЛИ МЫТЬ ВОЛОСЫ ПОСЛЕ ТРАВ ИЛИ ДО?

Опять же, все индивидуально.

Если вы добавляете в свои травяные маски очищающие порошки, то такая маска вполне может заменить шампунь.

В начале пути часто встречается проблема зуда кожи головы после травяных масок. Чаще всего это происходит в следствие плохого очищения. Вам может казаться, что вы уже смыли травяную маску и стекает чистая вода, но попробуйте более

тщательно массировать кожу головы и постепенно эта проблема пройдет.

Если в начале вас все же беспокоит зуд, промойте кожу головы шампунем, ничего страшного в этом нет.

ОКРАШИВАЮТ ЛИ ТРАВЫ?

Если вы пепельная и окрашенная блондинка, то лучше не рисковать, травы могут дать вам зелень.

Натуральным волосам травы могут дать теплинку, это не будет стойкий оттенок, и эта теплинка уйдет, когда вы перестанете использовать порошки.

Вы можете и не заметить изменение цвета, как я, за то получите космический блеск волос.

КАК ЧАСТО ДЕЛАТЬ ТРАВЯНЫЕ МАСКИ?

Начните с 1 раза в 10 дней и посмотрите как на это реагируют ваши волосы, время выдержки тоже подбирается методом проб, начать стоит с 20 минут.

Вы можете выбрать готовые травяные смеси или делать маски самостоятельно.



Плюс самостоятельного создания маски в том, что вы можете подобрать состав, исходя из потребностей и предпочтений волос, а иногда даже вашего настроения.

Травяные порошки



Давайте сделаем обзор трав, с которыми я знакома:

БЕСЦВЕТНАЯ ХНА

Все мы слышали о пользе бесцветной хны, но оказывается бесцветной хной называют много видов порошка, и большинство из них к настоящей хне не относятся.

Настоящая хна это - Лавсония.

Иногда встречается в продаже «настоящая» бесцветная хна из лавсонии. Это лавсония, которая лишена пигмента.



В процессе экстракции, из её листьев с помощью лимонного сока удаляется красящий пигмент.

Это делается путем промывки листьев в кислой среде лимонного сока. После такой процедуры листья лишаются красящего пигмента, но

сохраняют свои полезные свойства.

Чаще всего мы встречаем бесцветную хну из: Зизифуса колючего, Зизифуса настоящего, Кассии туполистной или Кассии аурikulата. В составе эти растения обозначаются как: *Ziziphus Spina-christi*, *Ziziphus jujuba*, *Cassia obovata*, *Cassia auriculata*.

Обращайте внимание на состав, не вся бесцветная хна одинаковая, зизифус и кассия имеют ряд существенных отличий. А ещё недобросовестные производители могут подмешивать в бесцветную хну другие компоненты, которые могут даже окрасить волосы.

Вы можете встретить в составе и другие названия порошков - Кассия туполистная (*Cassia obovata*) имеет такие названия: *Senna obovata*, *Senna italica*. А Зизифус настоящий (*Ziziphus jujuber*) - *Zizyphus vulgaris*, *Sidr*.

КАССИЯ - CASSIA

Кассия содержит хризофановую кислоту и она может придать нестойкий золотистый оттенок волосам. На темных волосах изменения цвета не произойдет. А на светлых волосах вы можете



заметить теплинку. Это не значит, что вы станете рыженькой, это то самое золото, которое проявляется на солнышке.

- *Обладает противомикробными и противогрибковыми свойствами*
- *Борется с перхотью*
- *Укрепляет структуру волоса*
- *Защищает от ультрафиолета*



Кассия содержит дубильные вещества, которые укрепляют структуру волос и воски, которые обеспечивают волосам защиту. Но исходя из опыта, я заметила, что она может давать больше жесткости волосам, чем зизифус.

ЗИЗИФУС - ZIZIPHUS

В зизифусе отсутствует пигмент и он оказывает более мягкое воздействие на длину волос, нежели кассия, поэтому обратите внимание на этот порошок, если у вас очень пористые или поврежденные волосы.

- *Обладает очищающими свойствами, благодаря сапонидам в составе*
- *Кондиционирует и обволакивает волосы*
- *Содержит дубильные вещества, которые укрепляют структуру волоса*



АМЛА - EMBLICA OFFICINALIS

Это растение ещё называют - индийский крыжовник. Является одним из самых популярных компонентов в уходе за волосами.

За счёт большого содержания витамина С, оказывает мощное антиоксидантное воздействие.

- Предотвращает преждевременную седину
- Ускоряет рост волос и укрепляет их
- Нормализует выработку кожного сала
- Обладает противовоспалительным свойством



Примечания. Порошок Амлы может окрасить светлые волосы. Если вы русая или тёмненькая - не переживайте, максимум, что даст амла это теплинку, но она быстро уйдёт после того, как вы перестанете пользоваться порошком.

БРАХМИ - BRAHMI

Один из любимых порошков для укрепления и стимуляции роста.

Брахми ускоряет процесс обновления клеток кожи головы и благодаря этому улучшает кровообращение

- Предотвращает выпадение
- Укрепляет корни и ускоряет рост волос
- Лечит перхоть

Порошок **Брахми** оказывает успокаивающее и охлаждающее действие на кожу головы, а так же предотвращает ее заболевания.



ТУЛСИ - TULSI, TULASI

Самый ароматный порошок из всей моей коллекции и один из самых незаменимых. Люблю за его способность мягко очищать и кондиционировать волосы.

Обладает детоксицирующими свойствами, за счёт чего хорошо очищает кожу головы, избавляя от токсинов и шлаков.

- Очищает
- Стимулирует рост волос
- Делает волосы мягкими и блестящими
- Обладает антибактериальными свойствами
- Эффективен в борьбе с перхотью



За счёт очищения, усиливает кровообращение, обеспечивает



дополнительный приток крови к луковицам, убирает отмершие клетки.

КАПУР КАЧЛИ - KAROOR KASHLI ИЛИ ПОРОШОК ИМБИРНОЙ ЛИЛИИ

Имбирная лилия обладает противомикробными и антибактериальными свойствами, а так же является очень мощным помощником в укреплении волос.

- Работает как природный антисептик, оказывает охлаждающее и противовоспалительное действие
- Возбуждает чувствительные нервные окончания кожи
- Расширяет кровеносные сосуды и улучшает питание тканей.

Может подсушивать длину волос, но для укрепления корней подходит прекрасно.



ШИКАКАЙ ИЛИ ACACIA CONCINNA

Это акация, которая дает мыльные бобы. Плоды используют в качестве натурального шампуня для волос.

При том, что шикакай обладает очищающими свойствами, он еще и кондиционирует волосы. Является очень популярным компонентом в натуральной косметике.

- Успокаивает кожу, снимает раздражение и зуд
- Поддерживает оптимальный уровень pH
- Стимулирует рост волос
- Делает волосы блестящими
- Предупреждает появление седых волос



По сравнению с мыльным орехом, мыльные бобы шикакай содержат меньше сапонинов и обладают более мягкими и питательными свойствами.

КАЧУР СУГАНДИ - KACHUR SUGANDHI.

Это тот самый порошок, на который следует обратить внимание светленьким девушкам. Качур суганди не окрашивает волосы и обладает мощным укрепляющим действием.

- Отлично укрепляет волосы и стимулирует их рост
- Очищает кожу головы и усиливает кровообращение

Может подсушивать длину,
поэтому лучше его
использовать, как
средство укрепления
корней.



МЫЛЬНЫЕ ОРЕХИ - SAPINDUS MUKOROSSII. REETHA. RITA

Мыльные орехи содержат большой процент *сапонинов* (до 38%), благодаря чему обладают хорошими очищающими свойствами

Сапонины, содержащиеся в орехах, отлично растворяют жир и удаляют грязь.

Нам необходимо активировать этот порошок, просто залейте его горячей водой и тогда вы заметите выделение сапонинов, появится нежная пена, она будет вас сопровождать и при смывании порошка

- Обладает антисептическими, антибактериальными, противогрибковыми свойствами
- Орехи не смывают защитный слой с кожи головы и не пересушивают волосы, а даже питают их

После мытья мыльными орехами волосы

становятся мягкими и более объемными.

Порошок имеет светлый оттенок и не окрашивает волосы, за счет своих очищающих свойств рихта может подсушивать поврежденные волосы.



Мыльные орехи лечат кожные заболевания, такие как, экзема, псориаз, перхоть.

БРИНГАРАДЖ - ECLIPSTA ALBA. BRINGARAJ

Ещё один мой фаворит в борьбе за укрепление волос. Брингарадж является мощнейшим средством от выпадения волос и используется даже при облысении.

- Способствует росту волос
- Борется с выпадением и преждевременной сединой
- Усиливает естественный цвет волос.
- Используется в качестве средства от выпадения волос и седины.

Имеет свойство подсушивать длину, но прекрасно подходит корням и нормализует жирность.



ПАЖИТНИК - FENUGREEK

Как говорится от любви до ненависти .Все мы видели этот порошок в отделе со специями и очень логично, что он обладает мощным запахом, который не всем по душе , но за его свойства я готова всё простить.

- Является одним из наиболее эффективных средств при борьбе с выпадением
- Пажитник очень интересный в применении, не спешите насыпать сразу большую порцию в вашу маску. При настаивании он очень сильно набухает и увеличивает объём смеси. А что это означает? Можно сэкономить на других травах без потери в качестве
- На волосы пажитник оказывает ламинирующее действие и обволакивает их подобно плёночке.



Будьте готовы , что пажитник вымывается сложнее, чем другие травы и вам нужно будет уделить время полосканию волос.

Лайфхак-если вам сильно не нравится запах, то добавьте несколько капель эфирного масла апельсина.

ПОРОШОК АПЕЛЬСИНА - POUDBRE ORANGE

Мой любимый порошок для длины волос, даёт такой блеск, что вас будет видно из космоса. Кстати, подойдёт даже светлым волосам, так как не имеет окрашивающих свойств.



- Тонизирует кожу головы и усиливает кровообращение
- Обладает очищающими свойствами
- Кондиционирует волосы, делает их очень блестящими
- Придаёт гладкость волосам

ПОРОШОК ДАМАССКОЙ РОЗЫ - ROSE DE DAMAS



Он просто прекрасен, его нежный цвет и аромат сводят с ума. Этот порошок часто используют для кожи лица, но, когда у меня есть настроение, я добавлю его в маски на корни волос.

- Тонизирует кожу
- Успокаивает, может смягчить действие других более сушащих трав
- Создаёт хорошее настроение

Готовые травяные маски



Если вы новичок и только пытаетесь понять нужны вам травы или нет, я советую вам попробовать одну из моих любимых готовых масок.

МАСКА ДЛЯ ВОЛОС НА ОСНОВЕ ХНЫ АASHA HERBALS

Сразу предупреждаю, не ждите от неё эффекта холеных волос, состав маски направлен на укрепление волос и ускорение их роста. Компоненты в составе обладают себорелирующим воздействием, а вот длинную волос, особенно повреждённую, могут подсушить.



Эта маска имеет очень богатый состав и хороший помол. Прекрасно пахнет мятой и очень проста в использовании. Травы это труд и дисциплина и эта маска поможет понять вам, нужно погружаться в мир трав или нет.

В составе маски: кассия, ним, шикакай, амла, тулси, розмарин, мята, масло чайного дерева.

Как использовать?

Разведите маску горячей водой, хорошо размешайте и можно наносить на корни волос.



Вы можете использовать маску на чистые влажные корни и на грязные сухие. Я вам советую пробовать и только тогда вы узнаете какой ваш «идеальный рецепт»

Наносите маску по проборам, особое внимание уделите проблемным зонам. Оставьте маску на 20-30 минут и смойте.

После этой маски необязательно использовать шампунь, шикакай в составе очистит кожу головы. Но если вам недостаточно очищения, вы можете воспользоваться своим ежедневным шампунем.

ПОРОШОК ДЛЯ МЫТЬЯ ОТ VEDA VEDICA



В составе: мыльный орех, харитаки, бибхитаки, амла, сапгала, бильва, акация баббул, лимон, мандарин, базилик, ним, лимонная трава.

Все эти травы отлично укрепляют волосы , стимулируют их рост, успокаивают кожу головы и очищают её.



Я обожаю добавлять этот порошок в маски для корней волос. Соло он слишком сильно очищает волосы и они приобретают жёсткость , но если добавить 1-2 порции в вашу смесь, порошок шикарно работает.

- После этого порошка не требуется дополнительное очищение шампунем
- С добавлением этого порошка травяная маска намного быстрее и легче смывается с волос
- Богатый укрепляющий состав со временем даст свои плоды

LADY HENNA МАСКА ПРОТИВ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС С ЧЕРНЫМ ТМИНОМ

В составе: порошок черного тмина, кассия, амла.



Меня привлёк в этой маске именно порошок чёрного тмина, он обладает прекрасными свойствами: содержит в составе витамины, микроэлементы, жирные кислоты , дубильные вещества и фитостеролы,они борются с выпадением

волос. Порошок чёрного тмина оказывает мощное укрепляющее, антисептическое и даже увлажняющее действие.

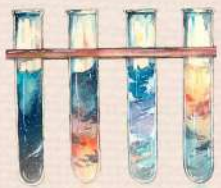
Наносить маску одно удовольствие, смесь обволакивающая и упругая, в процессе выдержки смесь не осыпается, время выдержки 20-30 минут.

Маска не сушит волосы и не делает их жесткими, даёт небольшой кондиционирующий эффект.

Зельеварение



Если вы решили самостоятельно создать маску, давайте поговорим о процессе зельеваренья.



Чем заваривать травы?

Вы можете использовать горячую воду, а можно использовать настой травяного сбора.

Настой трав даст дополнительное укрепление волос и оздоровление кожи головы. А ещё травяные экстракты помогают задержать влагу в волосах.

Разводите травы *горячей* водой или отваром. Например, если вы используете мыльные орехи, горячая жидкость будет способствовать высвобождению сапонинов.

Вы можете готовить 2 отдельные смеси для длины и для кожи головы. Не все укрепляющие травы подходят на длину и могут дать жесткость.

Начинать я советую с корней, так вы и ваши волосы постепенно будете привыкать к маскам и эффекту от них.

Здоровым корням ничего не грозит кроме блеска, укрепления и уплотнения.

нет идеального рецепта, волосы каждой из нас индивидуальны, толщина, структура, пористость и даже климат, в котором мы живем, может влиять на эффект от тех или иных трав. Я вам советую экспериментировать и искать своё

Вы определись с травами, которые хотите использовать для маски? Может быть это уже готовая смесь?

Добавьте в миску по одной порции всех трав и перемешайте их, если в некоторых травах есть комочки их нужно разбить.

Амла и шикакай часто их образуют, не переживайте, это нормально. Я как-то испугалась, что мои травы испортились, но это всего лишь их особенность.

Залейте травы горячей водой или отваром и перемешайте смесь. Должна получиться консистенция, напоминающая сметану.



Необязательно настаивать травы, но вы можете оставить их на 5-10 минут и заодно они остынут.

На этом этапе вы можете добавить в смесь дополнительные компоненты для смягчения . Обязательно ли это? Я считаю, что да, так вы обеспечите дополнительный уход и защиту для волос и можете усилить действие маски.



Что можно добавить?

Масла. Я их добавляю почти в каждую маску.

Они смягчают, обволакивают волос и запирают в нем влагу. Вы можете добавить свои любимые - виноградная косточка , авокадо, кокосовое масло или ши. Выбирайте те, которые подходят вашим волосам.

Эфирные масла очень тесно дружат с травяными масками.

Некоторые из них прекрасно стимулируют рост волос за счёт создания притока крови, а также укрепляют волосы и помогают бороться с выпадением.

Розмарин — устраняет перхоть, снимает раздражение и успокаивает кожу головы, останавливает выпадение, борется с ранней сединой

Мята — охлаждает кожу головы за счёт чего усиливает приток крови и ускоряет рост волос

Масло чайного дерева — обладает антибактериальными и противогрибковыми свойствами, борется с болезнями кожи головы, усиливает приток крови.

Масло бей - одно из самых рабочих масел для укрепления волос и ускорения роста. Эффективно при глубоких бактериальных и грибковых поражениях кожи.

Эфирное масло корицы богато антиоксидантами, дубильными веществами и витаминами, оказывает тонизирующее и приятное согревающее действие. Делает волосы более крепкими и стимулирует их рост.

Часто в травяные маски добавляют **желток** он питает волосы, делает их более эластичными, а ещё помогает легче смыть травяную маску. Сама я его почти не использую, заменяю маслами. Но пока не попробуешь не узнаешь. Вдруг это тот самый компонент, который поможет сделать ваши волосы мягкими.

Алое - отлично увлажняет волосы и кожу головы, а также улучшает обмен веществ в клетках.

Пантенол - увлажняет волосы, покрывает их защитной плёнкой и даёт гладкость.

Коллаген - даёт увлажнение и заполняет пустоты в структуре волоса.

Процесс создания маски это поле для творчества, только пробуя, вы поймёте, что нужно вашим волосам.

Я поделюсь несколькими любимыми рецептами:

Рецепт №1 Для укрепления и роста



Мыльные орехи - rita
Порошок Дамасской Розы -
Rose de Damas
Брингарадж - bringaraj
Брахми - Brahmi
Кассия - Cassia
Шикакай или Acacia Concinna
Амла - emblica officinalis
Капур Качли - Karoor Kachli

Заливаем отваром корня
лопуха





Добавляем 2 капли
эфирного масла БЭЙ

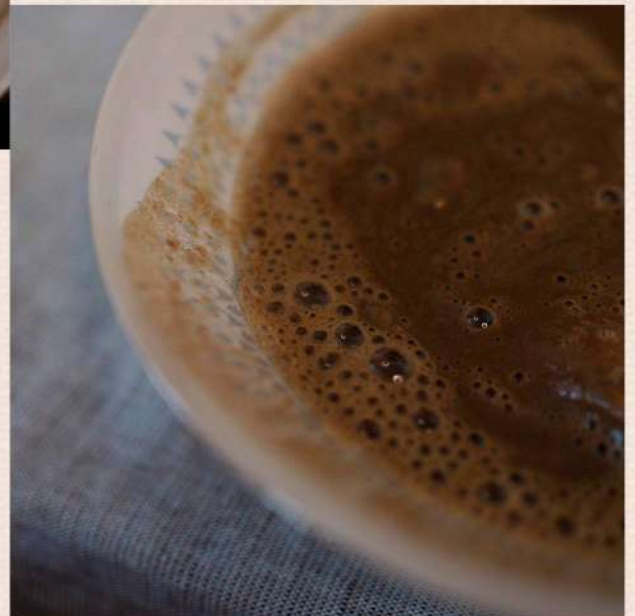


Добавляем 3 капли
эфирного масла розмарина



Добавляем чайную
ложку касторового
масла

ГОТОВО



Рецепт №2 Для блестящих и сильных волос



Зизифус - Ziziphus
Порошок Апельсина - Poudre Orange
Пажитник - Fenugreek
Амла - emblica officinalis

Заливаем горячей водой



Добавляем 2 капли пантенола

Добавляем чайную ложку
масла авокадо



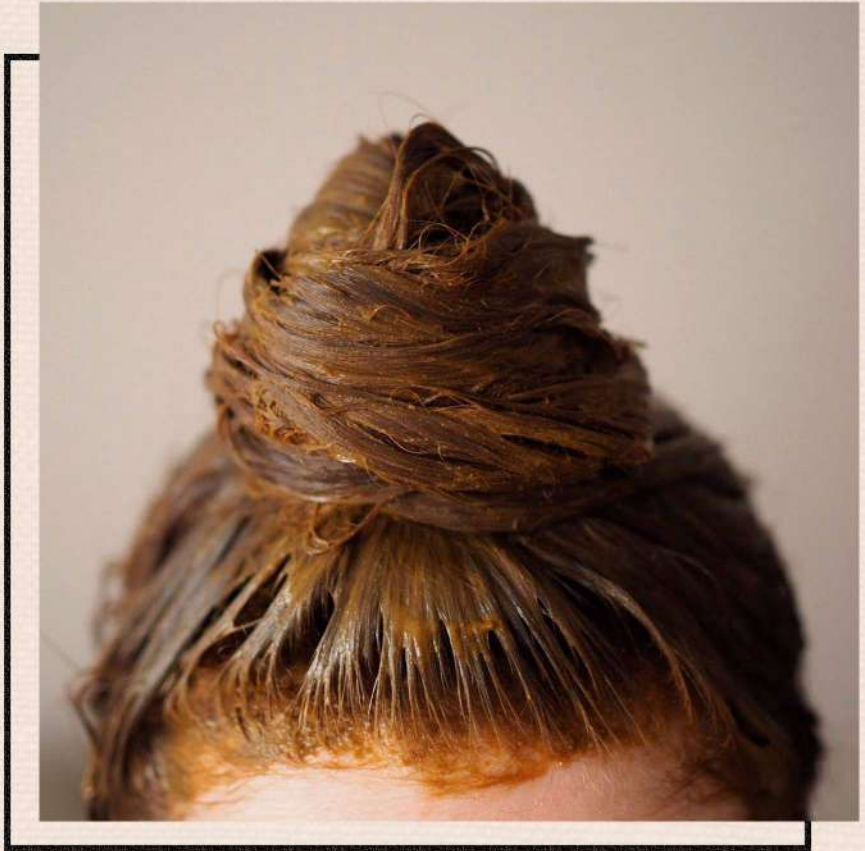
ГОТОВО

Когда ваша смесь настоялась, можно переходить к нанесению на волосы. При нанесении на кожу головы уделите особое внимание проблемным участкам. Чаще всего это зона висков и краевая зона роста волос.

Травы можно наносить на сухие и на мокрые волосы. Начинайте с 20 минут выдержки и постепенно увеличивайте время, если в этом есть необходимость.

На травяную маску нужно одеть пакетик или шапочку для душа, это необходимо, чтобы поддерживать оптимальный баланс влаги и не давать смеси засохнуть. Можно утеплить травяную маску для лучшего эффекта, но это необязательно.

Когда вы выдержали травяную смесь, можно приступать к смыванию, уделите этому особое внимание и делайте это неспеша. Хорошо массируйте кожу головы и взбивайте волосы под струёй воды, если вы плохо смоее травы, может быть зуд.



После того, как вы смыли травы, вы можете использовать свой привычный смываемый и несмываемый уход.

Если вы решили погрузиться в процесс травяного ухода, то запасайтесь терпением и мотивацией. Травы нужно делать регулярно и понимать, что это не всегда удобно. Зато, когда вы увидите от них эффект, вам начнёт нравиться и запах, и процесс.

-конец пятого раздела-

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Уход за волосами — должен быть в удовольствие. Это самое важное.

Превратите рутину в ритуал любви к себе. У каждой из нас «свои секреты красоты» и свои схемы ухода.

Никогда не опускайте руки, как только вы искренне поверите в свой успех и захотите, чтобы мечта сбылась — она сбудется. Я всегда с вами на связи и всегда подскажу, ваша белка

