

С. Колосова

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

УДК 379.8
ББК я92
К61

Колосова С.

К61 Уход за волосами / Колосова С. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2021. — 66 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75500-4

Любая женщина хочет иметь здоровые роскошные волосы. Эталоны красоты в современном мире сменяются один за другим, но только здоровые волосы будут выглядеть восхитительно, поэтому на уход за ними нужно обратить особое внимание.

Из этой книги вы узнаете, в каком именно уходе нуждаются ваши волосы. Вы найдёте доступные рецепты эффективных масок, питательных кремов и бальзамов, средств профилактики и лечения, а также советы и рекомендации профессионалов по правильному питанию для здоровых волос и выбору предметов ухода.

Данная книга станет прекрасным подарком для каждой женщины.

BIC VF
BISAC HEA000000

ISBN 978-5-521-75500-4

© Т8 RUGRAM, оформление, 2021
© Т8 Издательские технологии, 2021

Введение



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

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

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



Глава 1

Волосы — живая часть организма



Структура волос

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

Первичный волосяной покров появляется уже у плода, находящегося в утробе матери. Он исчезает постепенно после рождения, переходя в пушок, который затем заменяется длинными и жесткими волосами. Часть волос —

в области груди, под мышками, в области лобка — появляется уже позже, при созревании организма.

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

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

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

Корковый слой, состоящий из ороговевших клеток, обеспечивает волосам упругость и эластичность. Его масса достигает 90 % общей массы волоса. В корковом слое находится красящее вещество — пигмент, называемый меланином. Он бывает черный, желтый, рыжий. Цвет волоса отдельного человека зависит от того, как сочетаются эти цвета в составе волоса. Меланин не растворяется в воде, но достаточно хорошо растворяется в щелочах, кислотах, окислителях, что и дает возможность изменять цвет волоса искусственным путем.

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

Именно на кератин и воздействуют многие современные косметические средства для волос, разрабатываемые специалистами с целью сохранить природную

структуру волоса, улучшить ее, а в случаях ее нарушения — восстановить.

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

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

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

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

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

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

Типы волос

Сохранение волосяного покрова, здоровье волос — проблема, которой человек уделяет внимание на протяжении всей жизни. Наличие волос вообще, тем более красивых и неповрежденных, важно для самоощущения

человека так же, как и наличие здоровых зубов, кожи, желудка и пр. Решение проблемы заключается в поддержании нормального состояния волос. За этим стоит немало факторов: и общее состояние здоровья, и настроение, и качество питания, и главное — постоянный хороший уход за ними.

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

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

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

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

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

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

ко по прошествии двух-трех дней после мытья головы шампунем.

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

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

При таких волосах избегайте носить платья и костюмы с высокими и тесными воротниками. Но в отличие от сухих и нормальных волос жирные легко переносят перманентные завивки. Сухие волосы требуют не меньшего ухода. Они значительно тоньше, чем нормальные, и более чувствительны к воздействию атмосферных явлений, химических и косметических средств. На коже головы часто появляется сухая перхоть, которая при расчесывании падает на одежду и доставляет много неприятных моментов. Сухие волосы нередко напоминают искусственные, так как из-за пониженного салоотделения они теряют эластичность и блеск, становят-

ся тусклыми и ломкими, секутся на концах. Мыть голову следует пореже, и обязательно шампунями, содержащими вещества, смягчающие волосы и способствующие их росту. Много хлопот доставляют тонкие волосы.

Недостаток витаминов и другие неприятные воздействия истощают защитный слой волос. Если у вас тонкие волосы, делайте короткую стрижку. И перманентная завивка не всегда красиво выглядит на них. Мыть тонкие волосы рекомендуется шампунем, содержащим какое-нибудь питательное масло, тогда они сохраняют природную легкость и воздушность. Волосы с расщепленным стержнем в виде кисточки или с петельками являются следствием неумелого обращения, когда кератиновый слой волосяного стержня постоянно подвергается всевозможным манипуляциям. Зачастую сами хозяйки виноваты в состоянии своих волос. На них сказываются многочисленные стрессы на работе и дома, неправильное питание, физические и химические повреждения. Словом, хлопот они доставляют не меньше, чем фигура.

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

Как будут выглядеть волосы, во многом зависит от ухода за ними. Здоровые и красивые на вид волосы требуют каждодневного ухода, хорошего питания, поддержания общей физической формы. Необходимо как можно меньше подвергать свой организм всякого рода стрессам и поменьше волноваться. Много молодых женщин обращаются к дерматологам, поскольку их трево-