

Юлия Савельева

*Маски для волос
и кожи головы*



УДК 616-08
ББК 53.52
С12

Савельева, Ю.

С12 Маски для волос и кожи головы / Ю. Савельева. — М.: Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 64 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-76039-8

Книга рассчитана на широкий круг читательниц, которые стремятся сохранить красоту и здоровье своих волос на долгое время. В ней содержатся советы и практические рекомендации по уходу за волосами, простые в приготовлении рецепты средств, которые помогут читательницам избавиться от проблем с поврежденными волосами, не прибегая к посторонней помощи.

BIC VXH
BISAC MED011000

Введение



Милые читательницы, перед вами книга, над которой мы много и долго работали. Взялись мы за сей нелегкий труд потому, что захотелось сделать все от нас зависящее, чтобы вы всегда оставались красивыми и привлекательными. Эту книгу мы решили посвятить уходу за волосами. С древнейших времен волосы считались одним из самых драгоценных богатств женщины. Самые первые парикмахеры и специалисты в области женской красоты не покладая рук работали над созданием всевозможных бальзамов, эликсиров, мазей и кремов, и все ради того, чтобы красавицы оставались красавицами и радовали окружающих своими прелестями.

Мы постарались собрать для вас много интересной и полезной информации о том, что и как делать, чтобы сохранить волосы здоровыми, чтобы они всегда выглядели по меньшей мере великолепно. Мы задались целью сделать вас красивыми и счастливыми. И надеемся, что нам это удалось.



Глава 1

Немного о типах волос

Волосы — наша красота и гордость, особенно если они красивы от природы. Но признайтесь, много ли мы знаем о них? Зачем они вообще нужны человеку? Мы их подстригаем, сбываем, накручиваем на бигуди и усердно причесываем гребенками и щетками, чтобы они казались пышней. Большинство женщин к тому же начесывают их, красят, обесцвечивают, поливают аэрозолями. Мы выпрямляем курчавые волосы и завиваем прямые. Брюнетки желают превратиться в блондинок, и наоборот. Мы рвем на себе волосы, подсчитываем все до волоска, ни на волос никому не уступаем, вцепляемся друг другу в них и проедаем друг другу плешь. Словом, чего только с ними ни творим! А потом удивляемся результату.

Мечта каждой женщины — иметь густые, пышные, шелковистые и блестящие волосы. Но чтобы эту мечту осуществить, необходимо ежедневно и очень тщательно за ними ухаживать. А это значит, что их надо мыть, очищать от грязи и пыли, всевозможных чешуек и микробов, кожного сала, которые периодически скапливаются на наших волосах. Еще важно уметь правильно расчесывать их. А уж если вы собрались их перекрашивать, сначала убедитесь в собственных знаниях в этой области, чтобы не повредить и не испортить волосы. Что же представляет собой это столь важное в эстетическом, социальном и сексуальном отношении украшение, ко-

торое именуется волосами? Это мертвое протеиновое волокно — крепкие гибкие нити, растущие из волосяных мешочков, или фолликулов, углубленных в коже.

Благодаря питанию клетки луковицы размножаются, волос удлиняется и постепенно выходит на поверхность, превращаясь в стержень. Он состоит из трех слоев: центрального, или мозгового, слоя; коркового, в котором находятся зернышки красителя, дающего цвет нашим волосам, и пузырьки воздуха; и чешуйчатого слоя. Если у вас здоровые волосы, чешуйки плотно прилегают друг к другу. А вот погибнуть волос может при неплотном прилегании чешуек. Это случается довольно часто при тупировке волос, или, по-другому, неумеренных начесах, при определенной температурной нагрузке и химических воздействиях. В волосяной мешочек открываются протоки сальных желез. Жир, который выделяют эти железы, придает волосам блеск, водоустойчивость и эластичность.

К волосяному мешочку пристает мышца. Эти мышцы могут спазмировать и взъерошивать наши волосы, когда нам холодно или мы испытываем какие-либо эмоции. Волосы мертвы! Хотя они являются такой же органической частью тела, как и кожа, но с того момента, как волос выходит из фолликула, его более не питает ток крови или другой живительной жидкости.

У представителей различных рас волосы отличаются цветом, строением, длиной. У чернокожих африканского происхождения волосы на голове шерстистые и мелко вьются. У уроженцев Азии, эскимосов, индейцев они черные, жесткие и прямые. У американских чернокожих, среди которых много метисов, они могут быть прямые, волнистые, курчавые, жесткие или мягкие. У представителей белой расы волосы мягкие, могут быть как прямыми, так и курчавыми или слегка волнистыми.



Цвет волос у европейцев также разнообразен: от иссиня-черного до светлого и ярко-рыжего.

Как правило, каждый из нас рождается с определенным числом волосяных мешочков (фолликулов) на голове. Волосы довольно густо покрывают нашу голову. Только на макушке насчитывают около 300 волос на 1 см². Это число остается неизменным в течение всей жизни. При каждом фолликуле имеется одна или более сальных желез, выделяющих смазку, благодаря которой волосы блестят и бывают пышными. Количество фолликулов и, следовательно, обилие или скудность волос — наследственная характеристика и индивидуальная особенность человека. Если у ваших родителей было по 100 тыс. волосков на голове, у вас, скорее всего, будет примерно столько же.

Но это не служит поводом для огорчения. Недостатки нашей шевелюры всегда можно исправить, конечно, приложив определенные усилия.

В среднем у здорового человека ежедневно выпадает от 50 до 120 волосков. Выпадение волос компенсируется ростом новых, по крайней мере, до наступления возрастных изменений в гормональном балансе. Так что не стоит огорчаться при виде собственных волос на расческе. Другое дело, если они осыпаются пучками, но об этом мы поговорим отдельно.

У молодых людей и детей волосы растут быстрее, а у пожилых и стариков медленнее. Летом рост волос значительно интенсивней, чем зимой. Волосы на голове отрастают примерно на 1—1½ см в месяц — следовательно, чтобы отрастить волосы до плеч, требуется около двух лет. Но они не могут расти до бесконечности. Они не вырастут длиннее 75 см, даже если их не постригать. Через 2—4 года волосяной мешочек, из которого растет волос, устанет и уснет. Когда волосок выпа-



дет, фолликул снова проснется и начнет отращивать новый волосок.

Если кожа волосистой части головы здоровая, новые волосы будут иметь ту же длину и толщину, что и выпавшие. Если же кожа больная или слишком жирная, на месте выпавших вырастают тонкие и слабые волосы. Это может привести к их разряженности вплоть до плешивости.

Многие женщины сталкиваются с одной очень распространенной проблемой, которая для некоторых заключается в одном-единственном слове — волосы. Именно волосы создают неповторимый облик женственности и утонченности, и именно они способны его испортить. Что интересно: если мелкие дефекты кожи женщина способна скрыть под слоем пудры и тонального крема (хотя этот вариант далеко не лучший), то проблему с волосами невозможно спрятать от посторонних глаз.

Ведь далеко не все применяемые средства оказывают желаемый эффект, а часто бывает так, что они вообще не действуют на поврежденные волосы. И вновь приходится с унынием констатировать, что эти посеченные, потускневшие безжизненные пряди составляют часть тебя. Ну уж нет! Наверняка многие не раз задумывались над тем, почему именно разрекламированное чудодейственное средство оказывается бесполезным или же, что еще хуже, приводит к нежелательному результату. Основная причина этих явлений в том, что мы неправильно определяем свой тип волос. На шампунях часто написаны рекомендации, для какого типа волос он предназначен, но многие не обращают на них внимания.

Или же просто не знают, каким образом определить принадлежность волос к тому или иному типу. Между



тем все не так сложно, нужно только знать о том, какими принципами руководствоваться в этом определении.

Волосы бывают нормальными, сухими, жирными и смешанными. Остановимся подробнее на каждом из этих типов, а также подумаем о том, какие средства по уходу следует выбрать для них. Начнем с того типа, который является самым желанным для всех без исключения. Это — нормальные волосы. На вид они выглядят замечательно: эластичные, живые, обладающие здоровым блеском. С чисто эстетической точки зрения нормальные волосы выглядят просто великолепно, но и в плане здоровья они находятся на первом месте по сравнению с остальными типами.

Волосы, как кожа и ногти, являются своеобразным индикатором общего состояния организма, и их хороший внешний вид говорит о том, что внутренние органы функционируют нормально. При скручивании нормальные волосы не ломаются, а практически сразу восстанавливают свою первоначальную форму. При нормальных волосах деятельность сальных желез такова, что мыть их можно раз в 4—5 дней, иногда даже раз в неделю. Конечно, это не касается жаркого времени года, когда мыть волосы нужно гораздо чаще. Толщина нормальных волос, да и вообще волос любого типа зависит от многих показателей и обычно разная у всех людей, однако, как правило, нормальные волосы не бывают слишком тонкими.

Разумеется, при нормальных волосах полностью исключена такая проблема, как перхоть. Ухаживать за нормальными волосами несложно, на это не требуется много времени. Как уже говорилось, достаточно мыть их раз в 5 дней. Для мытья лучше использовать достаточно мягкие средства. Старайтесь приобретать шампуни для нормальных волос. Различные пенки



и гели можно использовать для их фиксации, однако нормальные волосы обычно и без этого легко укладываются в прическу. Для ее закрепления можно использовать различные лечебные лаки, которые сейчас в избытке находятся в магазинах. Лучше выбирать лак слабой фиксации, обогащенный витаминами, поскольку даже нормальные волосы нуждаются в подкреплении.

Дешевые и некачественные средства по уходу способны в значительной мере ухудшить состояние волос, а потому не стоит обильно поливать голову тяжелым лаком, в качестве которого вы сомневаетесь. Особенно это не рекомендуется делать в жаркое время года, поскольку под действием солнечной радиации роговые чешуйки на поверхности волос раскрываются и компоненты лака, геля и прочих средств для укладки глубоко проникают в волосы. Время от времени нормальные волосы следует баловать лечебными смесями или обертываниями. Это делается для того, чтобы поддержать их природную красоту и хорошее состояние, а также защитить от воздействий окружающей среды. Ведь волосы и зимой и летом проходят испытание на прочность: зимой — от холода и ношения головных уборов, летом — от солнца, пыли и воды.

Для ухода за нормальными волосами зимой следует применять более мягкие шампуни, чем летом, а также бальзамы-ополаскиватели. Летом применение бальзамов также желательно, но лучше выбирать такие, которые изготовлены на основе растительных экстрактов и обладают солнцезащитным эффектом. Накладывание и втирание лечебных смесей не должно быть слишком частым, достаточно одного раза в месяц. Если же делать их чаще, можно «перекормить» волосы, сделав их слишком гладкими, что затруднит укладку.



В целом нормальные волосы не требуют особого ухода. Этим они в корне отличаются от сухих, уход за которыми должен осуществляться без значительных перерывов. Но сначала опишем те принципы, по которым можно отличить сухие волосы от всех остальных. Сухие волосы не блестят, ломаются и кажутся шероховатыми на ощупь. Они очень тонкие и тусклые, секутся на концах. Чистые сухие волосы пушисты и легки, они часто излучают статическое электричество. Кожа головы может быть покрыта сухой перхотью, поскольку работа желез внутренней секреции нарушена.

Эластичность сухих волос весьма низкая, поэтому они часто ломаются, легко путаются и завязываются в узелки, остаются сухими даже тогда, когда их длительное время не моют шампунем. Укладке они поддаются весьма трудно. Поскольку при сухих волосах содержание жира в коже недостаточно, бытует ошибочное мнение, что волосы этого типа нужно мыть редко. На самом деле это далеко не так, поскольку единственным эффектом этой меры будет еще большее ухудшение состояния волос и плохое настроение (всем неприятно видеть тусклые безжизненные пряди у себя на голове). Сухие волосы необходимо мыть по мере загрязнения, но в отличие от остальных типов за ними необходим особый уход, который непременно должен сопровождать каждое мытье.

Обязательно втирайте в волосы масло, предвзяв этой процедурой каждое мытье. Небольшое количество масла нанесите на руку, а затем кончиками пальцев тщательно вотрите в корни волос. Поскольку железы внутренней секреции выделяют мало веществ, волосы необходимо подкреплять искусственным путем. Нанеся масло на волосы и их корни, слегка помассируйте голову подушечками пальцев или обыкновенной массажной

