

**Елисеева Л. С.**

**Оригинальные прически,  
маникюр и макияж**

Москва  
2017



УДК 687.5  
ББК 51.204.1  
Е51

**Е51** **Елисеева Л. С.**  
Оригинальные прически, маникюр и макияж / Елисеева Л. С. – М.:  
Научная книга / T8RUGRAM, 2017. – 254 с.

ISBN 978-5-519-50475-1

Бывают дни, когда нужно выглядеть особенно хорошо. В своем стремлении быть восхитительной и желанной любая женщина немало внимания уделяет своему внешнему виду. Безупречная укладка, изящный маникюр, эффектный макияж способны подчеркнуть вашу неповторимую красоту даже лучше, чем нарядное платье и аксессуары. С помощью советов из этой книги каждая девушка и женщина научится в домашних условиях ухаживать за ногтями, делать красивую прическу и правильно наносить косметику, чтобы оставаться прекрасной в любой ситуации!

УДК 687.5  
ББК 51.204.1  
ВІС WJH  
BISAC HEA003000

ISBN 978-5-519-50475-1

© ООО Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017  
© T8RUGRAM, оформление, 2017



# ВВЕДЕНИЕ

Милые читательницы, эта книга целиком и полностью посвящена вам.

Страницы этой книги затрагивают многие аспекты вашей жизни.

Вы стремитесь быть ухоженной, чтобы все мужчины соревновались между собой за право быть всегда рядом с вами.

Вы желаете научиться исправлять самые незначительные недостатки своей внешности. Хотите научиться чувствовать малейшие изменения в моде и выбирать для себя все самое лучшее и интересное с учетом своей индивидуальности. Вы хотите познать тонкости макияжа и относиться к нему серьезно, как к искусству.

Здесь вы прочтете о том, без чего невозможно быть привлекательной, узнаете, какая косметика поможет вам выглядеть блестяще, о прическах, также о всевозможных средствах, предназначенных для того, чтобы сделать ваши волосы красивыми.

Будем рады, если наши советы помогут вам стать очаровательной, таинственной и прелестной.

Мы надеемся, что те часы, которые вы проведете за чтением этой прекрасной книги, пройдут для вас с большой пользой.

# ЧАСТЬ 1. ПРИЧЕСКИ



## ГЛАВА 1. УХОД ЗА КОЖЕЙ ГОЛОВЫ И ВОЛОСАМИ

Несмотря на огромное количество информации, посвященной правильному уходу за волосами, большинство из нас все еще находится во власти многочисленных мифов. Они передаются из уст в уста, и многие верят им куда больше, чем авторитетному мнению специалистов. В этой главе мы постараемся развеять наиболее распространенные мифы.

### **Миф 1: Тип волос в течение жизни меняться не может.**

К сожалению, может. Причем обычно от более жирного к более сухому, хотя бывает и наоборот. Более жирными они становятся из-за стресса, который вызывает повышенную активность сальных желез, а суше из-за возраста и химической агрессии (окраски или завивки). Как же определить тип волос? Все очень просто: если ваши волосы пачкаются (т. е. становятся сальными) через 2–3 дня после мытья, у вас нормальный тип волос; если это происходит через сутки или раньше, ваши волосы можно назвать жирными; а если они выглядят чистыми в течение недели, то вы — обладательница сухих волос. Хотя, когда мы говорим о том, что волосы могут быть сухими, жирными или нормальными, это не совсем правильно. На самом деле в этом случае определяется жирность кожи головы. Необходимо также знать, что волосы могут быть тонкими (т. е. не держать объема) и поврежденными (после частого окрашивания, химических завивок и в результате неправильного ухода).

### **Миф 2: Существует некий «смешанный» тип волос.**

Этот миф порожден исключительно рекламой, говоря о существовании некоего редкого типа — с более жирными волосами у корней и сухими на кончиках. Специалисты же

утверждают, что такого типа волос не существует. А похожие проблемы обычно возникают у людей с не слишком короткими волосами. Поэтому при выборе шампуня нужно ориентироваться на состояние кожи головы.

**Миф 3: Часто мыть волосы вредно и долго пользоваться шампунем одной марки нельзя.**

Это очень популярный миф. На самом деле мыть голову нужно так часто, как это требуется вашим волосам. Зависит это прежде всего от их типа. Все современные качественные шампуни обладают достаточно мягким действием и позволяют мыть голову даже ежедневно. Если шампунь вам подходит, то мыть им голову можно хоть всю жизнь. Только имейте в виду, что кожа головы с возрастом постепенно становится суше, и рано или поздно вам все равно придется сменить даже самый любимый шампунь. Если же вы слишком непостоянны в своих пристрастиях и постоянно меняете шампуни, ваши волосы могут отреагировать на это самым непредсказуемым образом.

**Миф 4: Главная причина появления перхоти — «неправильный» шампунь.**

В принципе появление перхоти может быть связано не только с использованием неподходящих шампуней, но и с их постоянным чередованием.

Кроме того, причиной перхоти могут стать и другие неудачно подобранные средства для ухода за волосами. Хотя намного чаще (примерно в 70 % случаев) это неприятное явление вызывают внутренние нарушения в организме.

**Миф 5: После каждого мытья головы необходимо пользоваться ополаскивателем.**

Если ваши волосы нормально расчесываются и хорошо выглядят после использования одного шампуня, то ополаскиватель вам не нужен.

Однако если ваши волосы после мытья спутываются или вы постоянно пользуетесь феном, без ополаскивателя не обойтись.



**Миф 6: Косметика может избавить вас от секущихся кончиков.**

Как правило, секущиеся кончики являются проблемой длинных волос. Это связано с недостатком их питания и большой нагрузкой, которую они испытывают в процессе роста. Именно поэтому многие крупные косметические фирмы за последние несколько лет разработали специальные лечебные серии для ухода за длинными волосами. Но если от профессиональных средств есть хотя бы какой-то эффект, то пытаться решить проблему секущихся кончиков, используя обычную массовую косметику, не имеет смысла. Никакого существенного эффекта это скорее всего не даст. На самом деле единственным способом борьбы с секущимися кончиками является их состригание и правильный уход за волосами.

**Миф 7: Использование средств для укладки не может повредить волосам.**

К сожалению, это не так. Средства для укладки не так уж безопасны для волос, как об этом говорят их производители. Особенно негативным это воздействие становится, если такие средства попадают на кожу головы. Если для укладки и фиксации прически вы использовали большое количество мусса, геля или лака, желательно на ночь вымыть голову. Кстати, если вы злоупотребляете этими средствами, промывайте волосы особенно тщательно, чтобы удалить все остатки средств для укладки, иначе ваши волосы могут потерять блеск. Причиной тусклости волос может быть и использование слишком большого количества мусса. Выбирая средства для укладки, обращайте внимание на содержание в них алкоголя. Чем его больше, тем серьезнее страдают ваши волосы. Если это возможно, покупайте лаки, муссы и гели без алкоголя или с его минимальным содержанием.

**Миф 8: Фен может испортить волосы, только если пользоваться им ежедневно.**

Увы, но это не так. Конечно, фен — это очень удобно, но и очень вредно для волос. Специалисты говорят, что сушка феном допустима лишь в исключительных случаях, только после использова-

ния кондиционера, а фен при этом не следует держать слишком близко к волосам. Но волосы могут страдать не только от фена. Помните, что повредить волосы может многое — от резинок до щипцов. Причем наиболее уязвимы мокрые волосы. Поэтому перед тем как пользоваться щипцами любого вида (для завивки или распрямления), следует тщательно высушить волосы. И не пытайтесь добавлять недостающий объем прическе при помощи травмирующего волосы начеса.

**Миф 9: Волосы будут лучше выглядеть, если каждый вечер перед сном 100 раз проводить по ним щеткой.**

Это неоднозначно. С одной стороны, расчесывание помогает распределить вырабатываемый жир от корней волос к кончикам, которые зачастую недостаточно увлажнены. С другой стороны, слишком частое физическое воздействие травмирует волосы. Но если вы постоянно пользуетесь средствами для укладки и при этом моете голову не каждый день, то щетка поможет вам избавиться от их остатков.

**Миф 10: Если начать пить витамины и есть только полезные продукты, состояние волос моментально улучшится.**

Еще один миф, порожденный рекламой. Действительно, специалисты считают, что если изменить питание, то состояние волос улучшится. Правда, не раньше, чем через 3 месяца. Почему так не скоро? Дело в том, что хотя вслед за клетками костного мозга волосяные клетки и являются самыми продуктивными в нашем организме, но именно они первыми страдают от неправильного питания и последними пользуются плодами оздоровления. Чего же в нашем рационе обычно не хватает волосам? Многие женщины получают с пищей слишком мало протеинов, едят недостаточно мяса, и многие страдают от недостатка железа. Кстати, по мнению специалистов, для красивых волос важнее всего — хороший завтрак. Что касается комплексов витаминов, то они, безусловно, эффективны, но лишь в сочетании с правильным питанием.

Итак, основные проблемы озвучены. Однако остается немало вопросов, которые требуют более подробного рассмотрения. Прежде всего следует обратиться к анатомии и физиологии волос.