



# БЕРЕГИ ПЛАТЬЕ СНОВУ, А ВОЛОСЫ СМОЛОДУ

## Об авторе

Привет! Меня зовут Наталья Николаевна.

Почему написала эту книгу? Главная причина — это моя профессиональная деятельность. А написание книг — дополнительная возможность поделиться своим опытом.

Уже более 19 лет я руковожу **Центром К33**, занимающимся восстановлением волос. Понимая, как страдают люди от облысения и поредения волос, хотелось бы по возможности помочь тем, у кого процесс выпадения уже давно идет, а также тем, кто только столкнулся с такой проблемой, как потеря волос. Конечно, этот материал полезен и для тех, кто хочет иметь роскошные волосы и сохранить их.

Работа моя очень благодарная, люди буквально возрождаются к жизни, со многими клиентами мы давно стали друзьями...

Знаю об этом бизнесе все или почти все... Мой основной сайт <https://www.K33.ru>.

Подробнее о себе.

Замужем, высшее, не состояла, не находилась, не имею...

## Что побудило меня написать эту книгу?

Накоплено огромное количество материала, жаль, если пропадет. Не зря же я занимаюсь волосами почти 20 лет! Многие клиенты, знакомые, друзья, подписчики в соцсетях, столкнувшись с проблемой выпадения волос, поддержали идею создания книги. Люди, теряющие волосы, очень одиноки в своей проблеме, и все в один голос признали, что такая книга, несомненно, стала бы актуальной для многих.

Я неоднократно сталкивалась с тем, что очевидные для специалиста вещи по уходу за волосами далеко не так очевидны для других

людей. Сравним с кулинарными рецептами для наглядности. Для человека, не умеющего готовить и не знающего, с какой стороны подойти к кастрюле, терминология «пассеровка», «кляр», «жесткие пики» — тайна за семью печатями. «Доведите до готовности и добавляйте муку, сколько возьмет тесто», — подобные рецепты для новичков слишком сложны. Больше раздражать новобранца может только «семейный рецепт, сохранившийся от моей прабабушки, — возьмите мультиварку...» Так и видишь бабулю в чепце, ставящую мультиварку в дровяную печь.

Этот пример я привела для наглядности. Хотелось рассказать простым языком о сложных вещах. Таким образом, взвесив все «за» и «против», решила, что нужно книгу написать, и начала собирать информацию.

### Для кого написана эта книга?

С «волосяной» проблемой сталкиваются более 70% мужчин и 12% женщин. И возраст человека здесь не имеет значения. Появляются новые факторы, влияющие на облысение.

Потеря волос — это всегда трагедия, особенно для молодых женщин.

За годы работы с людьми, теряющими волосы или уже потерявшими, оказалось, что систематизированного подбора материала по этой теме нет.

Во-первых, зачастую люди не понимают, как сохранить свои волосы.

Во-вторых, если процесс выпадения волос начинается, не знают, что делать и какие есть пути решения в современном мире.

В-третьих, потерявшие волосы пытаются научиться жить с этой потерей.

Книга не медицинский справочник. Ни в коем случае автор не пытается подменить врача.

Девиз книги — **измени отношение, и жизнь изменится.**

Преимуществом книги является то, что в одном месте собран материал, который приходится искать по крупицам в разных источниках, зачастую непроверенных. Кроме того, в ней рассмотрен

психологический аспект: что испытывает человек, очутившийся в «ловушке» облысения.

Если вы прочитаете только первую часть книги, я буду рада, что вам не понадобилась вторая. Если прочтете обе части, то буду надеяться, что кому-то помогут мои советы и рекомендации.

За 20 лет работы мне пришлось столкнуться с тысячами людей, которые никогда и никому бы не признались, что отсутствие волос отравляет им жизнь.



# Часть 1. ДО. ПРОФИЛАКТИКА — НАШЕ ВСЕ, ИЛИ ЧТО ИМЕЕМ — НЕ ХРАНИМ, ПОТЕРЯВШИ — ПЛАЧЕМ

## Глава 1. Волосы и их значение для людей

Что такое волосы? С этого часто начинаются книги по уходу за волосами, медицинские издания о лечении волос и популярная литература.

Волос растет на теле человека. Он неживой, поэтому вам не больно, когда вы стрижете волосы. (Не путайте с тем, когда вас дергают за волосы. Там уже болит конкретно, потому что тянут за живую луковицу.) Почти все проблемы, связанные с выпадением волос, идут изнутри, но это не означает, что ничего нельзя поправить, если ухаживать за ними снаружи.

Волос — это кератиновый мертвый стержень, покрытый кутикулой. Представьте еловую шишку. (Да простят меня врачи и прочие серьезные люди за такой образ. Зато наглядно.) Свеженькую. Чешуйки прилегают плотно. Поверхность шишки гладенькая. Со временем, когда шишка будет высыхать, чешуйки поднимаются, и она становится похожа на встопорщившегося ежа. Так и наш волос — при неблагоприятных условиях «топорщит» чешуйки кутикулы и требует к себе внимания. Волос делается сухим, ломким, выглядит далеко не так, как в рекламе шампуней. Но у людей, в отличие от еловой шишки, есть возможность поправить ситуацию.

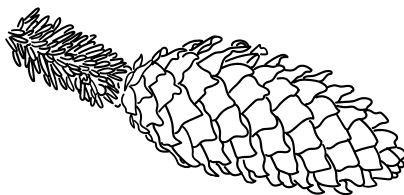


Рис. 1. Еловая шишка

Не предлагаю состричь все волосы, которые по каким-либо причинам стали выглядеть хуже, — заново отрастить вы их будете долго. Хотя для мужчин это вполне приемлемо. Волос растет в среднем 1 см в месяц. С учетом лунных циклов может и медленнее, если вы посетили парикмахера не в ту фазу Луны. Данный вопрос индивидуален, верите вы во влияние Луны на рост волос или нет. Я верю.

Я предлагаю не допускать ошибок в уходе, так как умный исправит ситуацию, а мудрый в нее не попадет.

А собственно, зачем нам нужны волосы? Какой от них прок? Рассматривать их как утепляющий материал — несерьезно. Иногда волос бывает много, но явно недостаточно, чтобы использовать зимой вместо шапки. Мы же не лисы там какие-нибудь. Хотя слово «алопеция» произошло от греческого слова  $\alpha\lambda\omega\pi\eta\xi$ , что и означает лиса. Вероятно, имелась в виду чесотка, распространенная у лис<sup>1</sup>.



Рис. 2. Лисица

Волосы нам нужны для красоты и сигнала окружающим, что вы здоровы, конкурентоспособны, молоды и вообще готовы к диалогу. Волосы являются естественным украшением, которое нам дала природа. Физическая красота человека неразрывно связана с красотой волос. Тем более в наше время, когда все стремятся выглядеть молодо,

---

<sup>1</sup> 35-я глава книги Гиппократов «О болезнях» (~ 400 г. до н. э.) мимолетно намекает на пятна, где волосы «лисьи» в некоторых областях. Вероятно, имеется в виду распространенное у диких лис очаговое облысение.

сохранить прическу важно в связи с возрастными изменениями. Если у женщины плохие и редкие волосы — это обычно трагедия. Мужчины, скажем так, умеют лучше скрывать свои чувства.

Плохие волосы или их отсутствие сразу переводит человека в возрастную категорию людей со знаком «плюс»: 40+, 50+ и так далее. Как пример, в Корее при потере волос вы переходите в очень уважаемую категорию «дедушек». К вам будут почтительно относиться, но не будут принимать всерьез. Вероятность, что в Корее лысому соискателю предпочтут волосатого, почти 100%. Так же и у нас бывает, не правда ли? Однако в Корее облысение любого типа исторически было редкостью, и сегодня это остается позором. С рациональной точки зрения нет причин стыдиться выпадения волос, но отношение к лысеющим в Корее крайне настороженное, поэтому использование накладок и париков широко распространено в этой стране. Исключением являются иностранцы, поскольку к ним отношение более лояльное. Подобное отмечается во многих странах. В Англии, например, есть кодекс поведения высшего класса и среднего класса, но к иностранцам это не применяется: что бы вы ни делали, это отнесут к вашей эксцентричности.

Вопрос дискриминации рассматривать не будем. При мировой толерантности ко всяким особенностям — сплошь и рядом дискриминация... рыжих, лысых, людей с ограниченными возможностями. Список длинный. Количество насмешек над людьми с облысением и карикатур на эту тему не сосчитать, и общество рассматривает плохие волосы как потерянные очки в игре под названием «Жизнь».

### **Социальный посыл**

Каждый видит волосы по-своему в зависимости от их функции. Волосы — это всегда социальный посыл. Мы считываем первичную информацию о человеке, лишь взглянув на состояние его волос и прическу. В прежние времена всерьез рассматривалась наука физиогномика, когда характер, привычки и социальный статус определяли по внешним признакам. Если вам кажется, что сейчас это не так, то вы заблуждаетесь.

Читаем описания: «развевающаяся львиная грива», «всклоченные длинные волосы» — и вот перед вашим взором встает образ человека

буйного темперамента, неуравновешенного, опасного... «Повисшие сосульками темные пряди» — и мы видим человека неухоженного, склонного к депрессии. «Светлые льняные кудри струились, отбрасывая солнечные блики» — другое ощущение. Мы описали в двух словах волосы, и уже в нашем сознании сформирован определенный образ человека.

Как бы вы отнеслись к банковскому служащему с дредами? Доверите вы свои сбережения такому специалисту? В нашем подсознании отношение к деньгам консервативное, мы вряд ли доверим свои деньги человеку, склонному к рискованным экспериментам. Именно поэтому вы не увидите банкиров с цветными хаерами или необычными стрижками.

Доверитесь вы врачу с длинными распущенными волосами? Глядя на волосы человека, можно многое рассказать о нем. Как-то в одной из платных клиник меня встретила медсестра с черными волосами, которые мотались растрепанными ниже пояса и выглядели в условиях медицинского учреждения неуместными. С первой секунды возникло недоверие к медсестре как специалисту. Что, впрочем, позже полностью подтвердилось.

Волосы всегда играли огромную роль в обществе. Они имели значение для людей во все исторические периоды.

### **Волосы и их религиозная ценность**

Отношение к волосам в религии рассматривается по-разному, но на протяжении всей истории человечества ритуалы, обряды, переходы и инициации сопровождалась изменением прически. В качестве отказа от всего мирского, добровольно отказываясь от части волос, человек отрекался от прошлых привязанностей и вступал в новое общество, требующее отречения от собственного «я» и подчинения новым правилам.

Круговое бритье монахов в виде тонзуры, сбривание волос полностью у буддийских монахов, крестообразное срезание волос в православии означали отказ от волос как отречение от собственной личности. С волосами отсекались якобы прошлые привязанности, менялась идентичность новообращенного.



Рис. 3. Католический монах

Ортодоксальные евреи не бреют ни бороду, ни волосы на висках. Мы сразу определяем принадлежность к определенной конфессии, увидев на улице человека с пейсами. Шаманы и отшельники отпускают волосы, стараясь приблизиться к сверхъестественному. Длинные волосы рассматривают как антенны для связи с божественной сутью.

В Индии принято приносить срезанные волосы в жертву Венткатешваре, одному из воплощений бога Вишну. Также в индуизме в знак траура по отцу принято сбривать волосы сыну.

### **Об отношении к волосам**

Волосы можно рассматривать как связь с божественным или как пренебрежение к мирским делам, но игнорировать отношение к волосам невозможно.

Считалось, что волосы выражают истинную сущность человека. Волосам придавали магические свойства (вспомним Самсона и Далилу), по ним определяли черты характера, социальное положение, сексуальность.

Что только не делали с волосами!

Прятали. Демонстрировали. Украшали. Отращивали. Сбривали. Их боялись. За них убивали. Ими жертвовали. За них преследовали. Им поклонялись. За них награждали. Им придавали магические свойства. Их мыли. Их не мыли.

## Волосы прятали

У многих народов существовал обычай прятать волосы под головной убор. Существует он и до сих пор. Вспомним современных мусульманских женщин — все волосы убраны. Распущенные волосы ассоциировались с сексуальной распущенностью.

Высший свет прятал волосы всегда, убирая их под шляпки. Конечно, это не касалось простонародья. Открытые волосы показывали, к какому социальному слою принадлежит их владелица. В художественной литературе часто встречается слово «простоволосая», в наше время вряд ли кто-то его употребит в обычной жизни.

Но еще в XIX веке дама, вышедшая на улицу без шляпки, однозначно не могла быть из высшего общества. Мужчины прятали свои собственные волосы под париками. Но о париках поговорим позже.

## Волосы демонстрировали

Были периоды в истории, когда прически представляли собой произведения искусства. Создавались инсталляции, украшенные цветами, перьями, драгоценностями, фигурками птиц и бабочек. Иногда, в зависимости от искусства куафера, это были целые жанровые сцены. Так что Бартенев не первый, кто создавал инсталляции на голове.



Рис. 4. Прически с украшениями

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Береги платье снову, а волосы смолоду .....	3
Об авторе .....	3
Что побудило меня написать эту книгу? .....	3
Для кого написана эта книга? .....	4
Часть 1. До. Профилактика — наше все, или Что имеем — не храним, потерявши — плачем .....	6
Глава 1. Волосы и их значение для людей .....	6
Социальный посыл .....	8
Волосы и их религиозная ценность .....	9
Об отношении к волосам .....	10
Глава 2. Волосы как отражение истории .....	16
Прически на разных континентах .....	16
Римская империя и Средневековье .....	18
Глава 3. История ухода за волосами .....	22
Гигиена .....	22
Мытьё головы .....	24
Маски для волос .....	25
Окрашивание волос .....	26
Да здравствует шампунь .....	26
Глава 4. Шампунь и кондиционер .....	28
Что такое шампунь и чего от него ждать? .....	28
Читаем этикетку .....	30
Кондиционеры .....	37
Глава 5. Что такое волос и его жизненный цикл .....	42
Цикл № 1. Анагenez .....	43
Цикл № 2. Катагenez .....	44
Цикл № 3. Телогenez .....	44
Цикл № 4. Экзоген .....	44
Связи внутри волоса .....	45
Глава 6. Основные проблемы волос .....	47
Выпадение .....	47
Седые волосы .....	50
Недостаток объема .....	52
Сухие и ломкие волосы .....	52
Секущиеся кончики .....	53
Шелушение кожи головы .....	53
Тусклые волосы .....	54
Вьющиеся волосы .....	55
Перхоть .....	55
Жирные волосы .....	56
Волос обламывается .....	56
Глава 7. Волосы стали хуже. Причины выпадения .....	58
Предрасположенность .....	58

Диеты в подростковом возрасте .....	58
Избыточное потребление воды .....	59
Диеты .....	59
Вегетарианство .....	60
Голодание .....	60
Выпадение волос от лекарств.....	60
Шрамы .....	65
Высокая температура.....	65
Наркоз.....	65
Беременность .....	65
Отравление.....	66
Болезни .....	67
COVID-19.....	67
Остеохондроз .....	68
Глава 8. Как мы можем повлиять на качество волос? .....	70
Питание и витамины .....	70
Экология .....	70
Стресс .....	70
Стрессы в детском возрасте .....	71
Нарушение суточного цикла и недостаток сна.....	72
Ошибки ухода.....	72
Глава 9. Правильный уход — это просто.....	76
Правильное расчесывание .....	76
Правильное мытьё .....	78
Сушка волос .....	79
Окрашивание и стрижка .....	79
Дополнительный уход .....	80
Укладочные средства.....	81
Лечение и профилактика .....	82
Глава 10. Специфика ухода за волосами в разных странах.....	83
Индия.....	83
Италия.....	84
Австралия .....	84
Колумбия .....	85
Таиланд.....	85
Япония .....	85
Глава 11. Почему вы недовольны вашими волосами? .....	86
Глава 12. Что делать и куда обращаться? .....	89
Глава 13. Организации, изучающие проблемы волос .....	91
Экстракт жировых стволовых клеток для роста волос .....	91
Стволовые клетки ИПСК.....	92
Американская академия дерматологии ( <a href="http://www.aad.org">www.aad.org</a> ).....	93
Международный альянс хирургов-восстановителей волос ( <a href="http://www.iahrs.org">www.iahrs.org</a> ).....	93
Национальный фонд Alopecia Areata ( <a href="http://www.naaf.org">www.naaf.org</a> ).....	93
Детский проект облысения ( <a href="http://www.childrensalopeciaproject.org">www.childrensalopeciaproject.org</a> ).....	94
«Лысая правда» ( <a href="http://www.thebaldtruth.com">www.thebaldtruth.com</a> ) .....	94
Проект Рапунцель ( <a href="http://www.rapunzelproject.org">www.rapunzelproject.org</a> ).....	95



Часть 2. После. Облысение – очень личная проблема .....	96
Почему люди нуждаются в волосах? .....	96
Глава 14. Исторический экскурс .....	100
Глава 15. Мода и облысение. Голливуд .....	104
Глава 16. Почему люди страдают от выпадения волос? .....	107
Насильственная и незаконная стрижка волос в тюрьмах .....	107
Насильственное сбривание волос .....	108
Прачечные Магдалины .....	108
Глава 17. Истории людей, пострадавших от облысения .....	110
Саша Б. Облысение по мужскому типу .....	110
Эдуард К. Андрогенная алопеция. Пересадка волос .....	110
Марина К. Тотальная алопеция .....	113
Олег П. «Почему мне было некомфортно без волос» .....	114
Иван В. Невыдуманная история одного облысения .....	116
Наталья Ф. Поредение волос после похудения .....	119
Александр П. Результат стресса .....	120
Ирина Б. Жизнь продолжается .....	121
Глава 18. Как перенести стресс и депрессию при выпадении волос? .....	123
Психологические последствия .....	124
Составьте план действий .....	125
Возьмите под контроль свои эмоции .....	128
Глава 19. Диагноз ставит трихолог .....	131
Тотальная алопеция .....	131
Андрогенетическая алопеция .....	131
Очаговая алопеция .....	132
Рубцовая алопеция .....	132
Механические шрамы .....	132
Шрамы после операций .....	132
Ожоги .....	133
Диффузная алопеция .....	133
Глава 20. Мужское облысение .....	134
Причины возникновения и развития АГА (андрогенетической алопеции) .....	135
Облысение в раннем возрасте .....	135
Глава 21. Выпадение волос у женщин .....	141
Причины .....	141
Глава 22. Психосоматика и нервные заболевания, связанные с облысением .....	145
По В. Синельникову .....	145
По В. Жикаренцеву .....	145
По Луизе Хей .....	146
По Луизе Бурбо .....	146
По Юлии Зотовой .....	147
Как исправить ситуацию? .....	147
Внушаемость .....	148
Глава 23. Что делать, если с волосами не все в порядке? .....	150
Трихология .....	150

Народные средства .....	150
Самостоятельное лечение .....	151
Маскировочные средства .....	151
Глава 24. Трансплантация волос .....	156
<i>FUT</i> или <i>FUE</i> .....	156
История Элтона Джона .....	161
Глава 25. Имплантация волос .....	163
Глава 26. Берегитесь, мошенники! .....	168
Метод Марго .....	169
Различные притирки .....	169
Вебинары .....	169
Глава 27. Постижерные изделия .....	171
Виды постижерных изделий .....	174
Глава 28. Системы замещения волос .....	177
Отличия систем замещения волос от других методов .....	178
Глава 29. Краткая история открытия Центра замещения волос в Москве .....	183
Основатель методики .....	183
Доступность системы замещения волос .....	183
Глава 30. Салоны замещения волос .....	185
Причины установки .....	185
Кто пользуется услугой системы замещения волос? .....	186
Трихотилломания .....	188
Глава 31. Как и где заказать систему волос .....	189
Частные лица .....	189
Интернет .....	190
Глава 32. Использование волос в изделиях .....	192
Моноволокно .....	195
Глава 33. Технические характеристики систем замещения волос .....	197
Типы узлов .....	197
Глава 34. Уход за системой волос .....	199
Мытьё .....	199
Сушка .....	200
Правильное расчесывание .....	200
Переустановка системы .....	200
Особенности ухода за системой <i>FULL CAP</i> .....	200
Уход за изделиями из моноволокна .....	201
Ремонт .....	201
Глава 35. Расходные материалы для ухода за системой волос .....	203
Клейкие ленты .....	203
Клеи .....	203
Растворители .....	204

---

Глава 36. Частые вопросы о системах волос .....	205
Чем отличается реплейсмент от других методов лечения волос?.....	205
Сколько раз нужно посетить специалиста для обретения волос?.....	205
Есть ли результаты при лечении волос?.....	205
Влияет ли использование системы замещения на лечение волос?.....	205
Как влияет система замещения на собственные волосы? .....	205
Надо ли сбривать собственные волосы?.....	206
Как долго изготавливают систему замещения?.....	206
Почему заказ системы замещения волос должен делать специалист?.....	206
Чем отличается Центр К33 от аналогичных? .....	206
Вы можете изготовить систему с эффектом омбре? .....	206
Как долго можно использовать реплейсмент? .....	206
На какой срок можно фиксировать систему волос? .....	207
Есть ли противопоказания? .....	207
Глава 37. Дополнительные эффекты от использования систем замещения волос. Мифы .....	208
Мифы о системах волос .....	208
Глава 38. Истории клиентов, установивших систему волос .....	210
Андрей К. «Я изучил все».....	210
Мила С. «Я могу меняться» .....	211
Александр К. «Перепробовал все».....	212
Олег П. Опыт восстановления волос.....	213
Аркадий С. «Выгляжу моложе».....	217
Людмила Ш. «Теперь я могу работать».....	218
Саша Б. Решение поставить систему .....	219
Глава 39. Инклюзивность. Принять себя .....	220
Заключение .....	225