

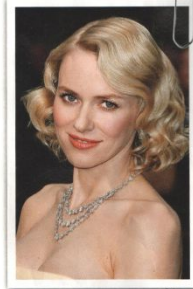
# Солнце В ВОЛОСАХ

Казалось бы, цвет один, а сколько в действительности у него оттенков! Выберите подходящий из нашей галереи.



**★ Наоми Уотс**

Сегодня эта талантливая актриса признана одной из самых красивых женщин мира. Хотя успеху предшествовали годы безвестности и неудач. Наоми начала карьеру в сериалах, работала моделью в Японии. В 90-х годах было несколько ролей, но звездой актрису они не сделали. Прорывом стала мистическая лента «Малхолланд Драйв». После премьеры Наоми проснулась знаменитой, и кинематограф уже не смог устоять перед белокурой красотой.



Сделайте глубокий пробор. Плойкой завейте кончики волос и распылите спрей-блеск.  
**Как у Наоми**

Фото: ИТАР-ТАСС, Mondadori, Leo Filippini 3/09, WIP 2/3/09 3/010. Рис: Ирина Демидова



# «КОСА – ДЕВИЧЬЯ КРАСА»







«Морозко»



«Марья искусница»



«Варвара краса, длинная коса»



Храбрая сердцем

Рапунцель, запутанная история



# Как растут волосы?



## Строение кожного покрова

**Эпидермис** — это внешний слой головного покрова, который обычно называется кожей. Клетки эпидермиса обновляются каждые 5—6 недель.

**Дермис** — слой ткани, расположенный под эпидермисом. Содержит капилляры, по которым в дермис поступают кровь и кислород. Качество крови определяет жизненную силу волоса. Правильное питание и регулярная физическая нагрузка значительно улучшают качество крови.

**Гиподермис** — толстый слой ткани, находящийся под дермисом. Содержит клетки жидкости и жира и, сохраняя питательные вещества, служит в то же время своеобразным изолятором.

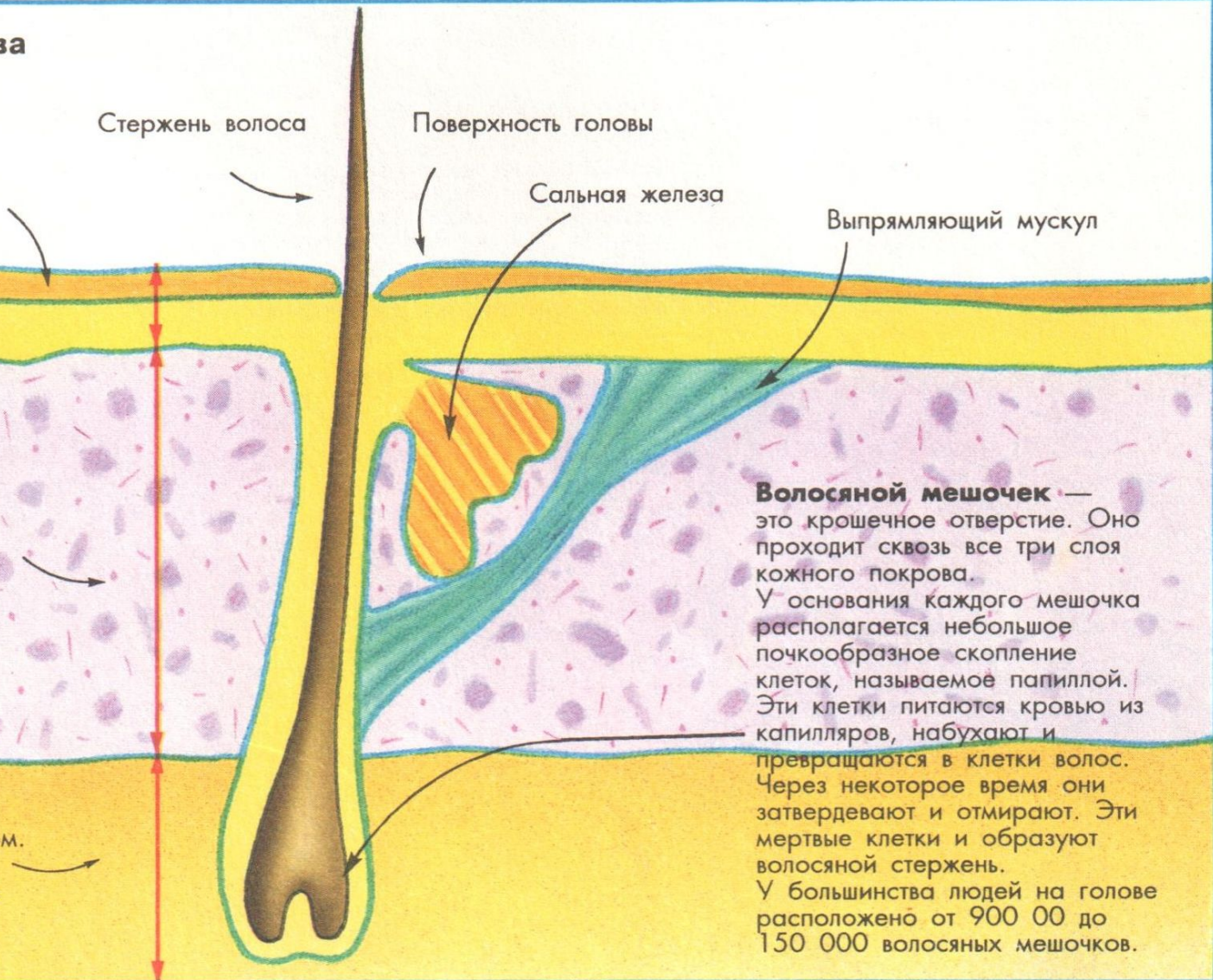
Стержень волоса

Поверхность головы

Сальная железа

Выпрямляющий мускул

**Волосной мешочек** — это крошечное отверстие. Оно проходит сквозь все три слоя кожного покрова. У основания каждого мешочка располагается небольшое почкообразное скопление клеток, называемое папиллой. Эти клетки питаются кровью из капилляров, набухают и превращаются в клетки волоса. Через некоторое время они затвердевают и отмирают. Эти мертвые клетки и образуют волосную стержень. У большинства людей на голове расположено от 900 000 до 150 000 волосных мешочков.





## Сухие, жирные или нормальные?

В волосах расположены сальные железы (см. страницу 67), производящие маслянистое вещество, необходимое для развития волоса. Иногда такого вещества вырабатывается слишком много или слишком мало, так что волосы могут стать жирными или сухими. Эта таблица поможет Вам определить состояние Ваших волос и расскажет о том, как лучше ухаживать за ними. Дальнейшую информацию смотрите на странице 81.

Состояние волос	Внешний вид	Причина	Сопутствующие проблемы	Советы
<b>Жирные</b>	После мытья волосы становятся гладкими и тусклыми. Они кажутся покрытыми жиром.	Сальные железы производят слишком много маслянистых веществ.	Жирные волосы бывают часто у людей с тонкими волосами и жирной кожей.	Мойте чаще*, так как избыток жира способствует загрязнению. Пользуйтесь очень мягким шампунем.
<b>Сухие</b>	Волосы трудно укладывать, они кажутся жесткими на ощупь. Выглядят тусклыми и ломкими.	Сальные железы производят недостаточно маслянистых веществ или уход за волосами был неправильным.	У таких волос могут сечься концы. Сухим волосам часто сопутствует сухая кожа.	Пользуйтесь сильным шампунем специального состава. Обрабатывайте кондиционером после каждого мытья.
<b>Смешанные</b>	Волосы кажутся жирными сверху и сухими на концах. Кожа головы может выглядеть сухой и шелушиться.	Наиболее распространенная причина — злоупотребление горячей укладкой, высушивающей волосы на концах.	Концы могут сечься, а у корней образуется перхоть (см. страницу 110).	Пользуйтесь мягкими шампунями и обрабатывайте волосы кондиционером только на концах.
<b>Нормальные</b>	Волосы блестят и легко укладываются. На ощупь кажутся мягкими и гладкими.	Сальные железы вырабатывают нужное количество маслянистых веществ.	Нет.	Пользуйтесь мягким шампунем. При необходимости промывайте кондиционером.

Тип	Шампунь	Кондиционер	Советы
<b>Жирные</b>	Мягкий шампунь для жирных волос. Содержит мало масел или не содержит их совсем.	Слабый кондиционер-ополаскиватель (избегайте кондиционеров на основе масел или кремов). Наносите только на кончики.	Мойте в теплой воде и расчесывайте как можно меньше. Пользуйтесь щеткой с натуральной щетиной (она лучше поглощает жир). В промежутках между мытьем втирайте в кожу головы вяжущие средства (см. страницу 71).
<b>Сухие</b>	Шампунь, богатый маслами, предназначенный для сухих волос.	После каждого мытья пользуйтесь кондиционером на основе крема или бальзама.	Пусть после мытья волосы сохнут сами. Не пользуйтесь по возможности горячей укладкой. Раз в неделю делайте баню на основе оливкового масла. Необходимые препараты Вы можете купить в магазине или приготовить дома (см. страницу 70).
<b>Смешанные</b>	Очень мягкий шампунь.	Кондиционер на основе масел. Наносите только на кончики волос.	В перерывах между мытьем пользуйтесь вяжущими средствами (см. страницу 71). Выберите стрижку, которую можно сушить, не пользуясь феном.
<b>Нормальные</b>	Мягкий шампунь.	Легкий кондиционер-ополаскиватель (не на основе крема) после каждого мытья.	При первых признаках ухудшения состояния волос проделывайте масляную баню (см. страницу 70).



# Длинноволосые красавицы



ЧТО

ГАЛЕРЕЯ: короткие

# Новые вершины

Носить короткие прически можно по-разному. В этом сезоне лидирующие позиции занял стильный, немного дерзкий стиль.



### Холли Берри

Темнокожая красавица с детства участвовала во всевозможных конкурсах красоты и даже удостоилась титула «Мисс США». Несколько лет работала в качестве модели, актерская карьера сложилась не менее успешно. Холли по плечам любые жанры кино: она всегда привлекательна и в идеальной форме. Много лет Холли является лицом крупных косметических компаний. Ее фирменный стиль — короткая стрижка с акцентом на лицо.



Фото: ИТАР-ТАСС, Monastier, Lee Graham 2008, WDP 2.309.3.410, Ричи Мейни Дарлингтон



Выдушите волосы феном, выньте лезвия из насадки. Разложите как сильную фиксацию.  
Как у Холли

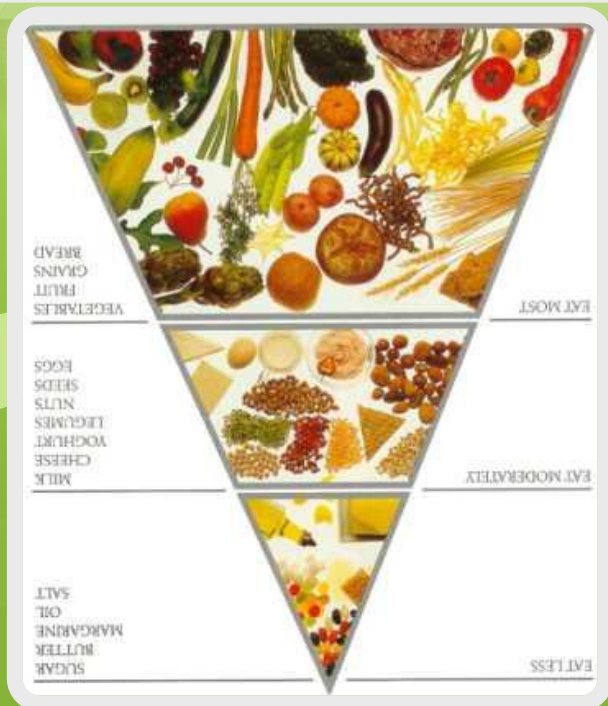
стиль: А. Кривенко 411



HD CLUB



# Здоровые волосы на улице и дома





## Натуральные препараты для волос

С давних пор люди используют травы для ухода за своей кожей и волосами. Сегодня препараты из натуральных продуктов Вы можете купить во многих магазинах. Впрочем, Вам нет нужды тратить на них большие деньги: многие из необходимых ингредиентов, такие, как лимон, оливковое масло и уксус, Вы можете найти у себя дома. Прежде чем испытать какой-нибудь новый препарат, вспомните, что даже слабые вещества при передозировке могут повредить Вашим волосам. В то же время частое употребление естественных средств в правильных количествах значительно улучшает состояние Ваших волос.

Справа Вы прочтаете о полезных свойствах различных естественных продуктов. Ниже приведены несколько рецептов шампуней и кондиционеров.

**Яблочный уксус** — это слабая кислота. Поскольку многие препараты для волос содержат щелочи, ополаскивание уксусом поможет привести в норму pH-баланс Вашей кожи и волос (см. страницу 106). Ваши волосы приобретут пышность и блеск. Промыв голову уксусом, тщательно сполосните ее, чтобы удалить характерный запах.

**Лимонный сок** закупоривает поры (крошечные отверстия) кожи и помогает разгладить чешуйки волосного стержня (см. страницу 69). Волосы выглядят блестящими и имеют ухоженный вид.

**Майонез** сочетает свойства яиц, растительного масла и уксуса. Он сделает Ваши волосы пышными и блестящими.



**Оливковое масло** покрывает волосы тонким слоем жира. Это разглаживает верхний слой (см. страницу 69) и, позволяя чешуйкам лучше отражать свет, придает волосам здоровый блеск.

**Яйца** — прекрасное очищающее средство. Они прилипают к частичкам грязи и при ополаскивании смываются вместе с ними. Поскольку яйца содержат белок, они являются хорошим кондиционером, придавая тусклым, безжизненным волосам пышность и блеск. Помазав голову яйцом, Вам следует ополоснуть ее несколько раз.

Самые **обычные травы и растения** помогут Вам улучшить состояние ваших волос. Лучше всего пользоваться настоячками (см. ниже).

## Вяжущие средства

Вяжущие средства, такие, как лимон, помогают закупорить поры кожи головы и задержать выделение естественных масел. Таким образом, они особенно полезны для жирных волос. Чтобы в перерывах между мытьем Ваши волосы не становились жирными, вотрите в голову вяжущие средства.



## Быстрые ополаскиватели

**Лимонный ополаскиватель.** Добавьте 4 чайные ложки лимонного сока в миску холодной воды и используйте в качестве ополаскивателя.  
**Уксусный ополаскиватель.** Перемешайте полчашки яблочного уксуса и пол-литра воды. Используйте в качестве ополаскивателя.

### Яичный шампунь



1. Хорошо перемешайте в миске белок с желтком.



2. Вотрите смесь в немытые сухие волосы и оставьте на 5 минут.



3. Сполосните волосы холодной водой: яйца могут свернуться, если вода окажется слишком теплой.

### Яичный кондиционер



1. Отделите желток от белка и равномерно взбейте его: так легче будет втирать.



2. Вымойте волосы, затем губкой нанесите желток. Расчешите волосы, чтобы желток распределился равномерно.



3. Оставьте на 20 минут, потом тщательно сполосните холодной водой. Уложите волосы, как обычно.

### Теплое оливковое масло



1. Слегка нагрейте в кастрюльке 2 столовые ложки оливкового масла.



2. Осторожно вотрите его в волосы.



3. Оберните вокруг головы кусок полиэтилена и закрепите концы\*. Заверните голову в теплое полотенце и оставьте на ночь. Промойте шампунем и тщательно сполосните.

### Кондиционер из майонеза



1. Смешайте столовую ложку яблочного уксуса, 1 яичный желток и щепотку сахара. Вотрите 8 столовых ложек оливкового масла.



2. Интенсивно взбивайте, пока жидкость не станет густой и пенящейся, затем перелейте в бутылку и поставьте в холодильник.



3. Используйте майонез вместо теплого оливкового масла\*\* или в качестве кондиционера.

## Отвары

Вы можете приготовить разнообразные средства для мытья волос, заливая травы кипятком. Такие средства получили названия отваров. Натуральные отвары придают всем типам волос пышность и блеск и способствуют общему улучшению их состояния.

### Приготовление отвара

1. Положите 25 г. выбранной Вами травы (см. таблицу справа) в кастрюлю и залейте 300 мл кипятка.
2. Закройте кастрюлю и оставьте в теплом месте на несколько часов. Чем дольше отвар настаивается, тем сильнее будет произведенный им эффект. Перелейте жидкость в герметичный сосуд.
3. Используйте отвар в качестве ополаскивателя или как дополнение к шампуню или кондиционеру (шампунь следует разбавлять в пропорции 1:2, кондиционер — 1:4).

Трава/цветок	Свойства
Цветы ромашки	Осветляют волосы. Придают блеск тусклым волосам.
Цветы алтея	Придают голубоватый оттенок белым или седым волосам. Удаляет лишний жир.
Лаванда	
Лепестки бархоток	Смягчают воспаленную кожу головы. Придают яркий рыжий оттенок каштановым волосам.
Крапива	Способствует росту волос.
Петрушка	Препятствует возникновению перхоти.
Розмарин	Хороший антистатик.
Шалфей	Окрашивает седые волосы. Придает блеск темным волосам.

## Готовые натуральные препараты

Если Вам некогда готовить самим отвары из трав, Вы можете купить их в аптеках или специальных магазинах. Внимательно прочтите описания, помещенные ниже.

### Фиалковый корень

Если у Вас нет времени мыть голову, купите порошок фиалкового корня — прекрасного сухого шампуня. Щеткой нанесите порошок на волосы, чтобы удалить жир и неприятные запахи. Продолжайте расчесывать, пока порошок не исчезнет.



### Марокканская грязь

Марокканская грязь — это порошок, при смешивании которого с водой получается замечательное очищающее средство для жирных волос. Вы можете также использовать его как средство от перхоти. Иногда он продается в виде готового шампуня.



### Хна

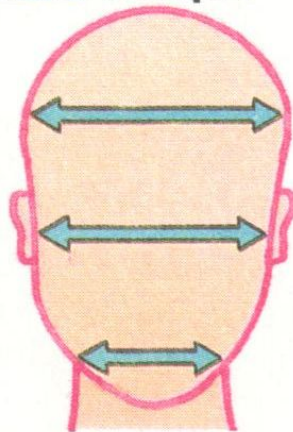
Это замечательный кондиционер для всех типов волос. Разведите хну в горячей воде, следуя указаниям на упаковке, и вотрите в сухие чистые волосы. Оставьте на 30 минут, затем сполосните.



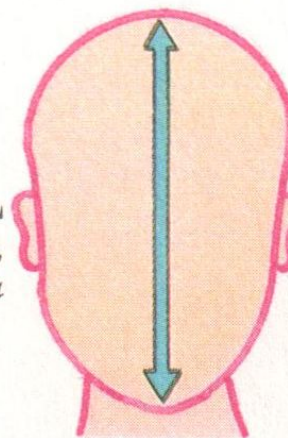


## Какой формы Ваше лицо?

Чтобы определить форму своего лица, измерьте его линейкой, следуя указаниям на рисунке справа. Запишите результаты и сравните их с приведенными в таблице.



1. Измерьте по горизонтали линии скул, челюстей и лба.



2. Измерьте расстояние от подбородка до линии волос.

<b>Овальное</b>	Длина в полтора раза больше ширины.
<b>Круглое</b>	Длина и ширина почти одинаковые.
<b>Удлиненное</b>	Длина значительно больше ширины.
<b>«Сердечком»</b>	Узкие челюсти, широкий лоб и скулы.
<b>Квадратное</b>	Подбородок, скулы и челюсти почти равны по ширине.
<b>Яйцеобразное</b>	Широкие скулы, узкие подбородок и челюсти.

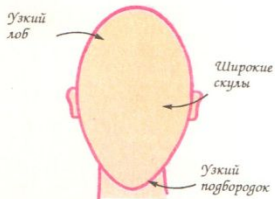


## Форма лица

Определите с помощью метода, предложенного на следующей странице, к какому типу относится Ваше лицо, и попытайтесь понять, какая прическа

Вам больше всего подойдет. Предлагаем Вам несколько советов, касающихся шести основных форм лица.

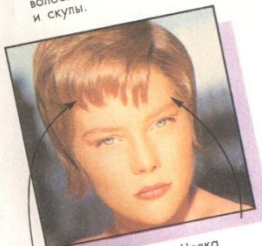
### Лицо яйцевидной формы



#### Наши советы

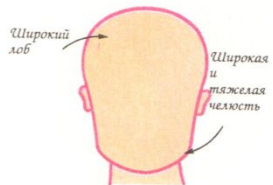


Выберите прическу, в которой волосы зачесываются на лицо и скулы.



Придайте объем волосам над лбом. Челка поможет скрыть узкий лоб.

### Квадратное лицо



#### Наши советы

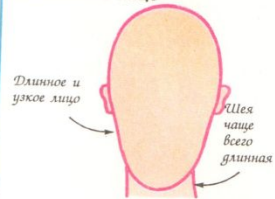


Смягчите линию лба челкой. Стрижка ступенями смягчит линию челюсти.



Косой пробор сделает лицо менее симметричным. Обрамляющие волны волос смягчат угловатость лица.

### Удлиненное лицо



#### Наши советы

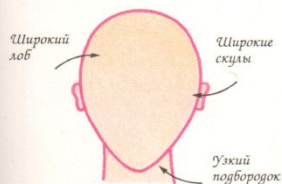


Короткие кудрявые волосы сделают лицо шире. С челкой ли будет казаться короче.



Волосы, зачесанные на лоб, уменьшат длину лица. Волосы лучше стричь выше линии подбородка.

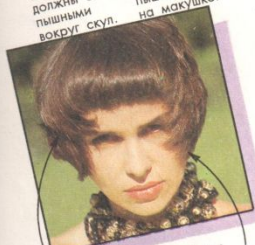
### Лицо «сердечком»



#### Наши советы

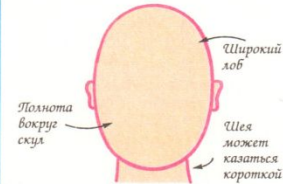


Волосы не должны быть пышными вокруг скул. Вам подойдет короткая стрижка, пышная у макушки.



Челка сделает лицо гармоничным. Хорошо будет смотреться короткая стрижка, пышная у челостей, но прилегающая возле скул.

### Круглое лицо



#### Наши советы

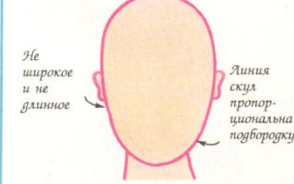


Неровная челка подойдет Вам больше, чем прямая и тяжелая. Короткая стрижка удлинит пропорции.



Пусть с боков волосы будут короткими. Сделайте завивку, оставив волосы короткими по бокам.

### Овальное лицо



#### Наши советы



К такому лицу подойдет большинство причесок. Эта стрижка поможет выделить скулы.



Ваша прическа может быть совершенно необычной, такой, как эта, например. Разнообразие оттенков и форм делает прическу особенно эффектной.

**ЖЕЛАЮ ВАМ, ЧТОБЫ У ВАС  
ВСЕГДА БЫЛИ БОГАТЫЕ,  
КРАСИВЫЕ, ДЛИННЫЕ ИЛИ  
КОРОТКИЕ, А САМОЕ  
ГЛАВНОЕ, ЗДОРОВЫЕ  
ВОЛОСЫ!**





**Спасибо за урок!**