

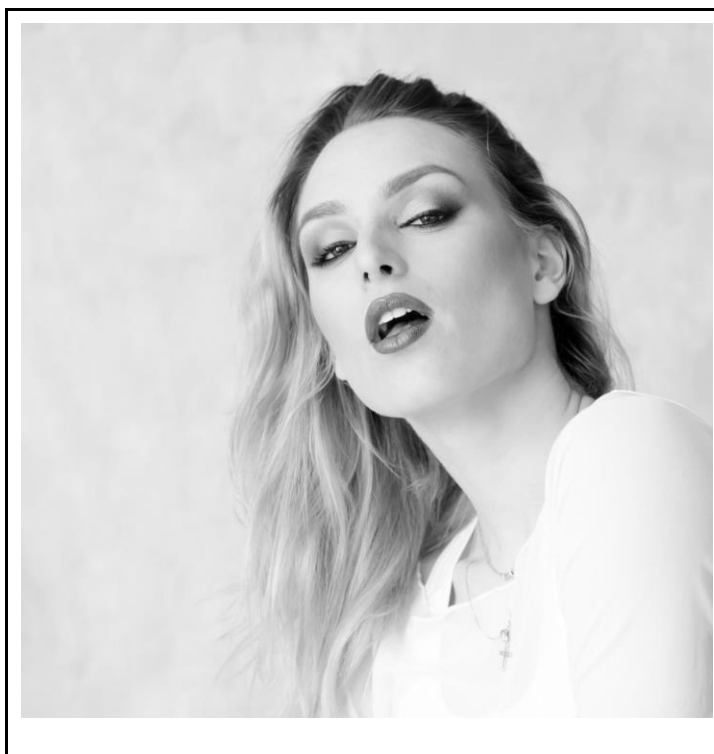
# PATRICE HAIR

Мои 6 советов для здоровых волос



# Диагноз красоты

чтобы знать свои волосы и носить прическу  
звездного уровня!



Автор: Patrice Hair

Эта электронная книга распространяется бесплатно, и Вы можете поделиться ею со всеми, кто хочет и любит ухаживать за своими волосами. Однако вся информация, содержащаяся в этом документе, остается собственностью автора, и поэтому Вам запрещается изменять или использовать ее целиком (или по частям) без предоставленного разрешения.



## Содержание:

1 - Почему мы должны знать о состоянии наших волос и кожи головы? 8

- Типы кожи головы и волос
- 3 основных категории кожи головы 9
- Почему волосы высыхают? 10
- А как насчет Ваших волос? 14

2 - Понимание этикеток обычной косметики 15

- Шампуни
- Чего вам абсолютно необходимо избегать 16

3 - Выпадение волос 17

- Алопеция
- Причины выпадения волос 18

4 - Структура волоса 19

5 - Устойчивость волос 20

6 - Потребности волос и кожи головы 22

7 - Влияние окрашивания и отбеливания на волосы и кожу 24

8 - 6 основных правил для волос уровня "звезды" 26

9 - Пища и волосы 27

10 - Вывод 30



## Введение

Парикмахер с 18 лет, я проводил много времени в двух моих парикмахерских в Бретани с волосами моих клиентов - мужчин, женщин и детей.

Структуры, формы, текстуры волос, а также их цвета варьируются от человека к человеку. Когда Вы идете к своему парикмахеру, Ваши волосы в отличной форме, безупречно хорошо подстрижены, яркие и объемные. Ваша кожа головы получила хороший массаж, и расслабляющее чувство радости наполняет Вас удовлетворением.

Через несколько дней Вы должны вымыть волосы, и вот с чем Вы можете столкнуться:

- Ваши волосы становятся тусклыми, плоскими и желтеют
- Ваша кожа головы становится раздраженной
- Вы не понимаете, почему Ваши волосы уже не такие яркие
- Вы также замечаете, что у Вас иногда выпадают волосы или они не такие густые как раньше



Но это еще не все. Я подчеркиваю, что наши собственные действия, такие как халатность и лень, также несут ответственность за несоответствие нашим ожиданиям.

Использование одних только профессиональных средств по уходу за волосами недостаточно, если их функция не подходит для Вашего конкретного случая.

Волосы и кожа являются отражением нашего образа жизни, нашей диеты и отражением генетической устойчивости. При укладке волос моих клиентов, я получаю регулярные уроки для себя по разным способам ухода за волосами.

И наша кожа, и волосы - настоящие живые материалы, и в этой электронной книге я хочу дать Вам несколько полезных советов, которые Вы можете применять ежедневно, чтобы раскрыть истинную красоту Ваших волос.

Мужчины или женщины, наша потребность в соблазнении постоянна, для нас самих или для дорогих нам людей; когда мы ухожены, наше самоуважение повышается, наш имидж ценится.

В этой электронной книге Вы найдете набор информации о волосах и коже головы, которая поможет Вам каждый день делать правильные вещи, чтобы иметь красивые, сильные и привлекательные волосы.

Эта информация и советы действительно для улучшения здоровья как мужских, так и женских волос, независимо от того, какого происхождения Ваши волосы, прямые ли, гладкие или вьющиеся.





## Почему мы должны знать о состоянии наших волос и кожи головы?

### Типы кожи головы и волос:

Ваша кожа головы и в целом Ваша кожа - это зеркало Вашего здоровья. Знание состояния кожи головы означает понимание своего здоровья и кожи. Обладая этими знаниями, Вы всегда в курсе что нужно Вашей коже, и можете действовать соответствующим образом для решения определенных проблем.

Мы все мечтаем о густых, блестящих, сильных и стойких волосах, но в целом мы уделяем гораздо меньше внимания коже головы.





## 3 основных категории кожи головы:

### 1- **Сухая** кожа головы:

Тугая, напряженная кожа, которая затрудняет движение пальцев во время массажа. Образование перхоти или растрескивание кожи. Волосы часто тонкие даже при хорошем количестве.

Сухой, покрытый коркой скальп - следствие дефицита кожного жира. Регулярные массажи кожи головы способствуют секреции сальных желез.

### 2- **Чувствительная** кожа головы:

Гиперчувствительность кожи головы характеризуется повышенной чувствительностью при прикосновении к волосам пальцами, расческой или щеткой.

Чувствительность к жаре и холоду также может быть связана с общим состоянием человека, усталостью, стрессом, плохими диетическими привычками итп.

Кожа - это фильтр, который выявляет все загрязнения организма. Наблюдайте за реакциями Вашего тела и особенно кожи. Появление прыщей, красных пятен, экзем свидетельствует о дисбалансе и способствует повышенной чувствительности кожи головы.

### 3- **Жирная** кожа головы означает чрезмерное образование кожного сала, называемое "гиперсеборей".

Волосы «прилипают» к коже головы. Гиперсеборрея может быть вызвана гормональными изменениями (например, во время полового созревания или менопаузы). Сальные железы зависят от гормональных факторов.

Чрезмерное «возбуждение» сальных желез при ручном воздействии также вызывает жирный эффект.

Плотные, жесткие волосы усиливают эффект жира, который производит кожное сало, потому что кожа головы не дышит должным образом.

Слишком частое и энергичное мытье шампунем может ускорить выработку кожного сала на коже головы. Использование слишком горячей воды также способствует этому процессу!

Знание состояния своих волос важно для обеспечения всего необходимого ухода во имя баланса и красоты.



## Почему волосы высыхают?

Очень часто наши волосы становятся сухими из-за некоторых внешних факторов. Например, обезвоживание волос из-за эрозии кутикулы. Жирные кислоты начинают разрушаться, волосы становятся менее защищенными, они становятся пористыми, чешуйки волос остаются открытыми, а волосы висят, запутываясь.

Волосы просто становятся тусклыми и ломкими.

Волосы тусклые, и это происходит из-за слишком частого мытья, морской воды, бассейнов с хлором или фенов, а также из-за солнца и/или холода.

Волосы становятся сложными для расчесывания и статичными.

Тусклые и ломкие волосы также могут иметь наследственную причину..

Чрезмерное или неподходящее изменение цвета тоже способствует сухости волос. Сильное осветление создает высокую степень пористости и опустошает волосы от материала, необходимого для их структуры.

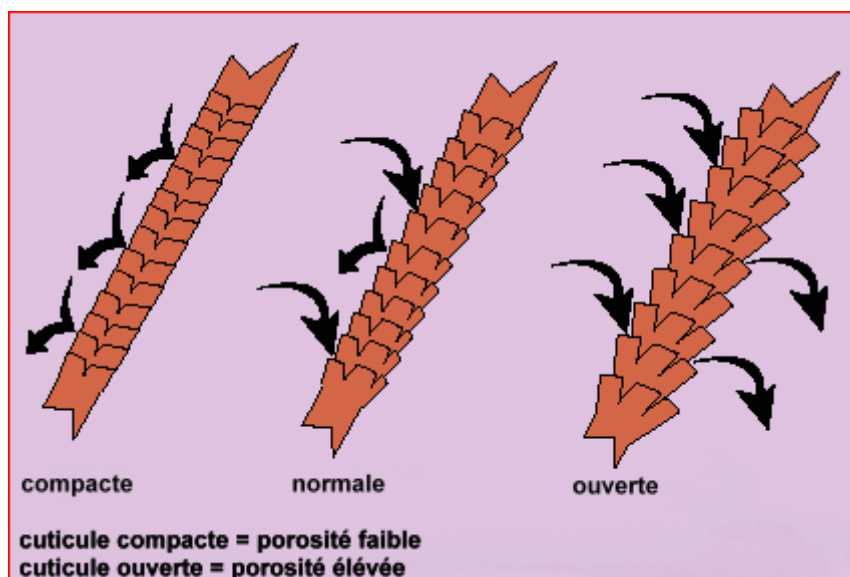
Так как же узнать, производит ли скальп слишком много кожного сала и пористые ли у Вас волосы?

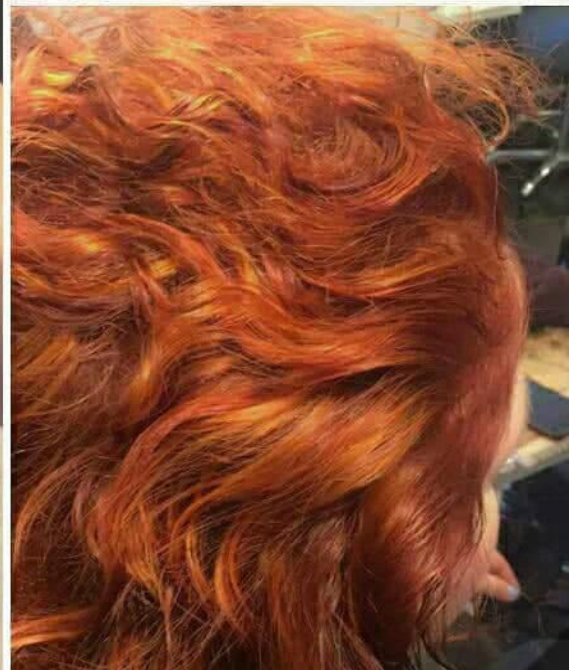
\*Выполните небольшой тест на пористость:

Срежьте прядь волос с корня и опустите в стакан с водой. Если волос остается на поверхности, это означает, что Ваши волосы находятся в очень хорошей форме.

Если волос остается в середине стакана, Ваши волосы умеренно пористые, и если локон полностью падает на дно стакана, то к сожалению Ваши волосы очень пористые.

- 1) Волосы в очень хорошей форме. Используйте балансирующий шампунь, обладающий легким увлажняющим свойством.
- 2) Слегка пористые волосы. Используйте увлажняющий шампунь, содержащий некоторые питательные масла, а затем увлажняющий кондиционер (бальзам для волос).
- 3) Очень пористые волосы. Используйте питательный шампунь, а затем восстанавливающую маску. На этой стадии волосы пустые от какого-либо материала и требуют специального лечения для их восстановления.





Пример натуральных и окрашенных волос.

- На картинке слева я должен был сделать длину тоньше, не касаясь корней, и применить стальное серое отражение. Волосы стали очень пористыми, но сохраняют свою устойчивость. Бока и затылок естественные и очень устойчивые.

- На правой фотографии, чтобы получить эту яркую медь, я создал легкую пористость так, чтобы теплая пигментация раскрыла всю интенсивность цвета.

Знайте, что вьющиеся волосы всегда более пористые, чем прямые(!)





## А как насчет Ваших волос?

\*Сколько раз в неделю Вы моете волосы? И почему?

Если Вы чувствуете необходимость мыть волосы каждый день, возможно, Вам просто нужно освежиться.

Узнаете ли Вы себя?

- Вы интенсивно трете кожу головы, думая об удалении кожного жира.
- Вы моете волосы очень горячей водой, чтобы удалить жирный эффект.
- Вы не придаете значения каким шампунем мыть голову.
- Вам нравятся шампуни с эффектом скольжения и блеска (экстра-силикон).
- Вы того укладываете волосы каждый день.

Все эти действия способствуют интенсивному выделению кожного сала и вызывают ужасное ощущение жирных волос.

Таким образом, Вы попадаете в порочный круг: чем больше Вы моете волосы, тем больше кожа головы становится жирной и вызывает неприятные ощущения.

Итак ... что тут поделать? Вы должны обязательно сократить количества помывок головы! Сначала мойте волосы каждые 4 дня теплой водой и хорошо ополаскивайте (тоже теплой водой). Это укрепит поры кожи головы и успокоит сальные железы, чтобы уменьшить интенсивную секрецию. Затем нанесите кондиционер на длины и концы, распутав их большой расческой от корней до концов.

Если на следующее утро Вы все еще не можете начать свой день без мытья шампунем, попробуйте практиковать это:

Смочите волосы теплой водой и расчешите по длине и концам, убедившись, что они полностью распутаны. Использование кондиционера без интенсивного мытья шампунем позволит Вам не «возбуждать» сальные железы. Таким образом, Вы сохраните естественную защиту кожи головы с помощью кожного сала, которое она производит. Тщательно промойте теплой водой и расчешите волосы. Ваши волосы будут безупречны, а кожа головы более здоровой.

Не забывайте регулярно менять шампуни!

Метод «3 недели / 3 недели» поможет урегулировать избыточную секрецию кожного жира. Используйте один и тот же шампунь в течение 3 недель каждые 4 дня и используйте другой в течение следующих 3 недель.

Ваша кожа головы и волосы будут более восприимчивы к активным свойствам, если Вы будете регулярно менять шампуни.

У Вас будет меньше сеансов мытья шампунем в неделю, и Вы сохраните легкую и безупречную прическу.

Кондиционер/бальзам для волос ВАЖНЕЕ самого шампуня!

Кроме того, зная состояние своей кожи головы и волос, Вы сможете выбрать наиболее подходящий шампунь и бальзам.

## Понимание этикеток обычной косметики

В зависимости от типа Вашей кожи головы и ваших волос, Вы будете использовать шампунь, адаптированный для достижения наилучшего результата.

### Шампуни (состав):

- Вода: от 40% до 60% формулы
- Моющие средства: (от 15% до 30%), они растворяют жир, попавший в воду
- Пенообразователи: поверхностно-активные вещества
- Эмульгаторы
- Консерванты: обязательны для увеличения срока годности продукта и предотвращения появления бактерий

Каждый бренд имеет свои особенности и четкую функцию. Однако мы можем различать шампуни, распространяемые в супермаркетах, и те, которые распространяются среди специалистов, в том числе парикмахеров!

Сила консервантов, моющих средств, действительно варьируется между этими двумя категориями.

Парабены (парагидроксибензоаты): Парабены заменили формальдегид в качестве раздражающих консервантов. Не все парабены так раздражают. Тем не менее, они подозреваются в воздействии на эндокринную систему, что может объяснить увеличение числа случаев рака молочной железы.

Изотиазолиноны (особенно метил- и метилхлор-) заменили парабены.

Априори, без вредного воздействия на эндокринную систему (рак); они очень раздражают и могут вызывать аллергию.

Сладкие консерванты (особенно бензоат натрия) используются все больше и больше.

Шампуни и профессиональный уход больше концентрируются на очищении и сохранении волос.

В случае особого ухода, Ваш парикмахер будет рад предложить Вам наиболее подходящие продукты. Ваши волосы будут сиять здоровьем.

## Чего Вам абсолютно необходимо избегать

Силиконы. Парабенические консерванты и сульфаты почти все присутствуют в шампунях и средствах по уходу. Это химические основы, но это не значит, что они обязательно вредны для здоровья!

Для любителей 100% натуральных продуктов: Вы можете мыть волосы исключительно естественным образом с помощью яйца или минерального порошка, такого как глина, или смешав пищевую соду и яблочный уксус. Ваши волосы будут вымыты, но эти методы, конечно, не очень удобны с точки зрения использования и запаха. Я не рекомендую такого рода опыт, потому что Вы рискуете получить воспаление кожи головы из-за плохо контролируемой подготовки!

Список веществ, которых следует избегать:

(На ваших ярлыках)

Силикон: диметикон, диметиконол, циклопентасилоксан, фенилдиметилполисилоксан

Четвертичные аммониевые соли: цетримоний, стеаралконийхлорид, бехентримонийметосульфат

Минеральные масла: парафиновая жидкость, вазелин, церезин, минеральное масло

Парабены: бутилпарабен, метилпарагидроксибензоат, метилпарабен, пропил 4-гидроксибензоат, этилпарабен, изопропилпарабен

Сульфаты - это моющие основы, позволяющие удалять жирные вещества. К сожалению, они присутствуют почти во всех шампунях. Находясь в контакте с кожей, используя их часто, Вы "нападаете" на волосы и кожу головы.

Вот что Вы можете найти на этикетках бутылок шампуня и кондиционера:

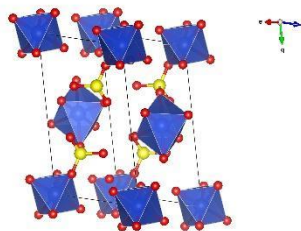
Sodium Laureth Sulfate (SLES)

Sodium Lauryl Sulfate (SLS) (or Sodium dodecylsulfate)

Sodium Lauryl Sulfoacetate

Sodium Myreth Sulfate

Sodium Cetearyl Sulfate





# Выпадение волос

## Алопеция

Облысение, также известное как алопеция, является результатом слишком быстрого генетического обновления корней волос, что приводит к их раннему исчезновению. Это касается всех форм выпадения волос, генетического происхождения или травматического воздействия.

Есть также формы алопеции просто из-за чрезмерного расчесывания или чрезмерного использования разных продуктов. Чрезмерно систематические манипуляции с растяжением, такие как плетение волос, плотное их прикрепление, укладка, приводят к воспалению корней волос и ускорению их выпадения. Так что будьте добры к своим волосам!

Выпадение волос может быть прогрессирующим или гормональным.

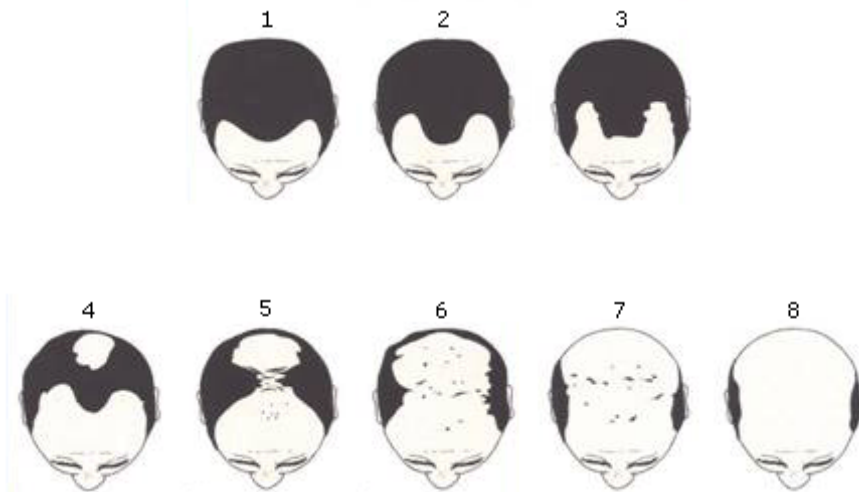
Выпадение волос генетического (гормонального) происхождения является наиболее изученным. Это касается отношения между волосным фолликулом и эндокринной системой (гормонами). Волосатость не развивается равномерно по всему телу, и некоторые реакции, из-за присутствия оррогенов, приводят к плохо объяснимым эффектам, таким как гирсутизм, связанный с облысением.

У женщин тестостерон превращается в дигидротестостерон ДНТ, активный гормон. Таким образом, вершина (верхняя часть черепа) испытывает замедление роста волос от полового созревания до зрелого возраста.

Волосы подмышек и лобка, в то же время, более важны. Это анатомический парадокс, связанный с наличием различных гормональных рецепторов в зависимости от частей тела.

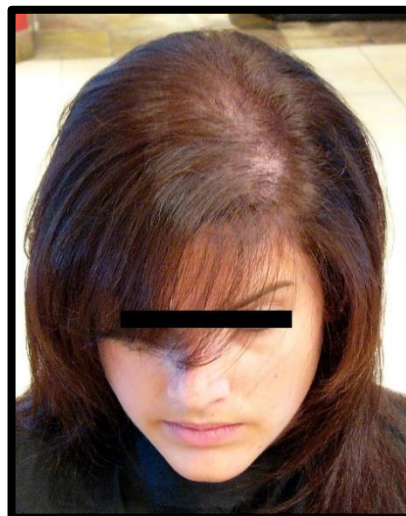
Женская алопеция обычно диффузная и равномерная по всему черепу. Волосы становятся тоньше.

У мужчин облысение может иметь гормональное происхождение тоже. Выпадение волос может произойти уже в пубертатной фазе; оно продолжается более 30 лет и замедляется с возрастом. Обычно в подавляющем большинстве случаев выпадение волос локализуется, начиная с вершины, соединяющей переднюю часть. Обычно так, волосные фолликулы остаются активными на сторонах и шее в течение всей жизни.



Так что же делать в случае случайного или так называемого прогрессирующего выпадения волос?

У женщин случайная алопеция часто обусловлена гормональными нарушениями. Например, во время беременности возможно выпадение волос. Скорость эстрогена нарушается и может произойти временная потеря волос. Но также, и таким же образом, потеря волос происходит, когда щитовидная железа не работает должным образом.



Вот обзор многих возможных причин ПРОГРЕССИВНОГО выпадения волос:

- стресс
- усталость
- эмоциональный шок
- смена времен года (увеличение секреции гормонов)
- Химиотерапия (вызывающая часто полное, но временное выпадение волос)
- побочные эффекты лекарств
- Заболевания кожи головы: перхоть, себорейный дерматит кожи головы, педикулез, очаговая алопеция, псориаз кожи головы, стригущий лишай, чесотка, вши.

Во многих случаях существуют профилактические и лечебные средства. Многие бренды предлагают продукты местного применения, а также пищевые добавки.

Лечение алопеции проводится в долгосрочной перспективе и зависит от регулярности применения. Программа «против выпадения» действует в течение 3 месяцев. Принцип заключается в регулировании производства волос. Таким образом, Вы дольше сохраняете свой «запас волос».

Генетически запрограммированное количество циклов волос составляет от двадцати пяти до тридцати (в общей сложности) и на всю жизнь.

Не позволяйте вашему «волосяному капиталу» падать и не дожидайтесь когда корни перестанут производить волосы!



## Структура волоса

Наши волосы разделены на две большие части: волосяной фолликул и "стебель". Волосяной фолликул, также называемый корнем, является живой частью волоса. Это приводит к развитию и росту "стебля". А у него очень сложный состав.

Сальные железы выделяют кожный жир, чтобы смазать волосы, делая их блестящими и шелковистыми.

Они также несут ответственность за "жирные волосы" при перепроизводстве.

Часть, видимая всеми, стержень волоса, считается инертной его частью. Он состоит из мертвых клеток, заполненных кератином.

Сам волосок (волосы) после того, как развился, больше не терпит изменений изнутри. Таким образом, любое изменение формы, цвета и любое повреждение может быть сделано только с помощью внешнего воздействия.

Мышца-эректор, находящаяся у основания волосяного фолликула, ответственна за явление пилоэрекции (эрекция или "трепет"), вызванное холодом или эмоциями (страх, гнев).

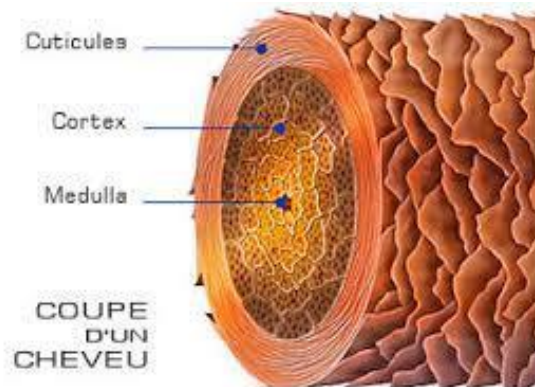
Волосы организованы в три слоя:

- *medulla*, центр волоса, который может быть совсем без пигмента;

- *cortex*, составляющая 90% от общего веса стержня волоса и содержащая молекулы меланина, отвечающие за цвет волос;

- *кутикула*, настоящий защитный экран волос. Молекулы кератина составляют чешуйки. Свойства блеска, мягкости и распутывания будут зависеть от хорошего состояния молекул, составляющих кутикулу.

Фото слоев волос:



## Устойчивость волос

Истинное натуральное волокно, волосы на 95% состоят из кератина. Cortex является центром. Именно здесь находится меланин, который определяет цвет волос.



В зрелом возрасте волосы имеют форму витого цилиндрического волокна. Его состав удивительно устойчив к химической и механической деградации.

Эластичность волос зависит от нескольких генетических факторов и степени влажности. Также эластичность регрессирует с возрастом.

В зависимости от их происхождения, волосы более или менее устойчивы: волосы негроидной формы, сильно завитые, гораздо более хрупкие, чем европейские или азиатские волосы.

Предел прочности при растяжении составляет от 50 до 100 миль-ньютонов на волосы, что эквивалентно 5-10 г.

Сила увлажнения волос позволяет им поглощать до 30% своей массы в воде.

Во влажном состоянии волос может набухать на 20-30% и удлиняться в среднем на 10%.

Многие свойства также используются в косметике. Мокрые волосы легче подстричь и придать им форму.

Во Франции преобладают коричневые волосы (50%), за которыми следуют седые (20%), светлые и черные (10%), красные (5%), темно-коричневые и белые (2,5%). Светлые волосы имеют самую высокую плотность, 750 волос / см<sup>2</sup>, за ними следуют шатены 620 / см<sup>2</sup> и рыжий, 500 / см<sup>2</sup>.

Именно меланин отвечает за цвет волос. Этот естественный коричневый пигмент вырабатывается меланоцитами в эпидермисе.



## Потребности волос и кожи головы

Важно использовать шампунь \*и кондиционер\*, который положительно влияет на Ваши волосы и кожу головы.

Неподходящий шампунь становится агрессивным, когда он сильно пенится. Избыток пены может ослабить ваши волосы и сделать их ломкими. Щедро пенистый шампунь не обязательно предлагает более интенсивное мытье, чем умеренно пенистый шампунь. (Например, шампунь против себореи, наносимый на чувствительные волосы!). Хотя пена и обеспечивает ощущение чистоты, но полученная травма от трения шампуня на волосах, считается агрессивной.

Различные категории шампуней:

### **Шампуни для сухих волос:**

Шампуни с эфирными и натуральными маслами увлажняют волосы на поверхности. Увлажняющие и богатые протеином шампуни обеспечивают более глубокое увлажнение Ваших волос; чередуя с питательными шампунями, вы принесете баланс, гибкость и блеск.

### **Шампуни для жирных волос:**

Уменьшение жира (кожного сала) на коже головы достигается благодаря вяжущему шампуню. Действительно, шампуни на основе натуральных, сбалансированных, активных ингредиентов могут выделять любые жирные и тяжелые воздействия из Ваших волос и, следовательно, помочь им вернуть объем. В случае жирной кожи головы, применение является очень важным шагом. Обязательно массируйте кожу головы кончиками пальцев, чтобы не чрезмерно «возбуждать» сальные железы. Промыть прохладной водой.

### **Шампуни для тусклых или обесцвеченных волос:**

Ваш скальп нуждается в белке, чтобы увеличить его силу и эластичность, а также укрепить структуру волос. Кератин, составляющий почти 95% волос, в основном состоит из белков. Сухой скальп или дефицит белка могут быть причиной Вашей проблемы с тусклыми или обесцвеченными волосами.

Шампуни, которые направлены на увеличение потребления белка в кожу головы, являются решением этой проблемы.

В случае очень пористых волос, нанесите питательную маску на длины и концы, распутайте длины и накройте их горячим полотенцем минимум на 5 минут!

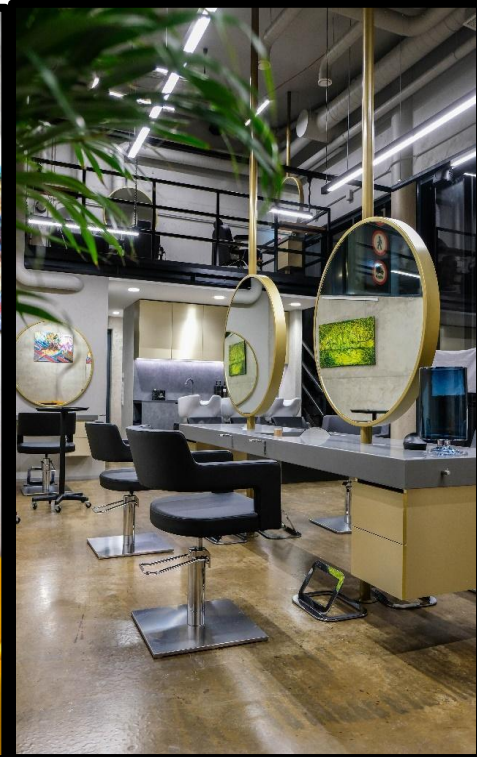
## Шампуни от перхоти:

Что касается избыточного кожного жира, то это происходит из-за чрезмерного производства сальных желез. Волосы могут быть жирными или сухими. Тем не менее, кожное сало увеличивает присутствие естественных бактерий на поверхности кожи головы. В больших дозах эти бактерии становятся раздражающими и ослабляют кожный барьер.

В результате кожа головы становится чувствительной, интенсивно отшелушивается и появляется перхоть. Перхоть является результатом воспаления кожи головы. Чтобы успокоить это воспаление, я советую Вам использовать нейтральный PH-шампунь, чтобы восстановить кислотно-щелочной баланс в этой зоне. Шампуни без сульфатов также являются эффективным решением.

Не стесняйтесь спрашивать у меня дополнительный совет по этому вопросу!

Что касается жирной кожи головы, то применение этих шампуней должно быть пунктуальным, и массажирование без агрессии. Не забудьте проветривать волосы! Избегайте шарфов и шапок, которые могут буквально задушить кожу головы!

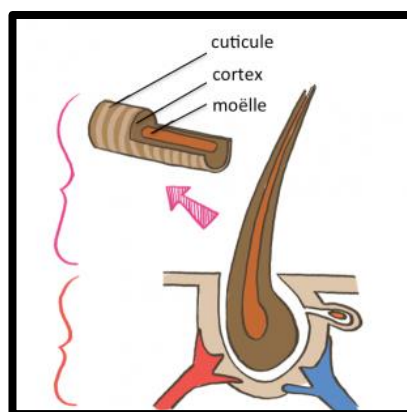


## Влияние окрашивания и отбеливания на волосы и кожу

У вас есть вопросы о влиянии химической окраски на Ваши волосы? Чтобы лучше понять последствия, мы можем выделить 2 категории окраски волос.

Цвета, сделанные Вашим парикмахером (доступны только у профессионалов), и цветные наборы доступные в магазинах для всех. Хотя в обоих случаях использование этих продуктов не представляет серьезной проблемы для кожи и волос, тем не менее, это может привести к некоторой токсичности.

Как указывалось в предыдущих статьях, волосы состоят из трех слоев, которые окраска должна будет трансформировать: кутикулу, cortex, центр волоса.



### **Прямые цвета:**

Эти красители являются чистыми, без аммиака и не смешиваются с окислителем. Их функции позволяют окрашивать только кутикулу, не проникая в чешую. Они приносят блеск и отражение и исчезают после 2 или 3 смывания шампуня.

### **Тональная или полупостоянная окраска:**

Эти окраски воздействуют на поверхность путем поглощения, не проникая в капиллярное волокно. Как правило, без аммиака, они исчезают на 6-8 мытье шампунем или через несколько недель в зависимости от используемого метода. Они касаются около 20% окрасок, которые в настоящее время практикуются в Европе. Они не позволяют покрывать седые волосы на всю глубину (т.е. полностью закрашивать их).

Среди компонентов - азосоединения и семейство PPD (парафенилендиамины).

### **Перманентная окраска:**

Это самый популярный в обычных парикмахерских, а также самый чувствительный.



Это «окислительное» окрашивание позволяет открывать чешуйки кутикулы благодаря аммиаку или производному аммиака и таким образом изменить внутреннюю часть волоса. Это позволяет надолго удерживать цвет, 100% закрасить седой волос, а также осветлить волосы до 3 или 4 оттенков.

Красители содержат PPD (парафенилендиамин), резорцин и аммиак. Они смешиваются с окислителем, чтобы поступать в волосы устойчивым образом. Молекулы проникают в кору волос. Внутри, оба продукта реагируют друг с другом чтобы придать волосам окончательный цвет. Аммиак раскрывает чешуйки волос. Окислитель является осветлителем. Процент выделяемого кислорода зависит от желаемого освещения. 3% 10 об. / 6% 20 об. / 9% 30 об. / 12% 40 об. Более сильные окислители запрещены в Европе.

PPD (парафенилендиамин) является стабилизатором и консервантом. Резорцин является связующим звеном.

В очень немногих случаях эти продукты могут быть аллергенными, а также эндокринными нарушителями. Очень чувствительные люди могут реагировать на эти продукты (кожные реакции). Коммерческие красители, и особенно темные цвета, имеют большой риск возникновения аллергических реакций.

Новые формулы окрашивания существуют без аммиака, парабена, PPD и резорцина. Они заменены другими активными веществами, менее сенсibiliзирующими и, следовательно, более мягкими. Не содержащие аммиак, они очень удобны в использовании и не имеют запаха.

Я использую профессиональные краски, которые не содержат аллергенных компонентов. Во всех случаях, несмотря на эти меры предосторожности, предпочтительно проводить тест на чувствительность на небольшом участке кожи (для очень чувствительных людей). Этот тест проводится у Вашего парикмахера. Выбрав подходящий Вам цветовой оттенок, Ваш парикмахер нанесет немного цвета в полость руки. Вы должны будете держать цвет там в течение приблизительно 24 часов. Если Ваша кожа сильно реагирует интенсивным покраснением, длительным покалыванием, то Вы можете быть чувствительны к краске для волос.



## 6 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ ВОЛОС УРОВНЯ "ЗВЕЗДЫ"

### 1. Расчесывание: забытый, но важный жест:

Расчесывайте волосы каждый день, а также перед мытьем. Утром и вечером ежедневная расческа сохранит воздушные волосы, равномерно распределит кожный жир по всем волосам, от корней до кончиков, и обеспечит естественную защиту. Что еще более важно, хороший массаж активизирует кровообращение.

2. Лечебный шампунь: максимум 3 раза в неделю, даже если Вы занимаетесь спортом каждый день. Это основа безупречных волос. Тщательно смочите волосы теплой водой, затем нанесите соответствующий шампунь на волосы и кожу головы. Легко и регулярно массируйте кожу головы кончиками пальцев, чтобы удалить жир, пыль или гель. Тщательно промойте и повторите. Используйте большую пластиковую или деревянную расческу, чтобы распутать волосы, начиная с концов и до корней.

3. Кондиционер или маска для волос: После того, как волосы чистые, кожа головы и волосы готовы к уходу, который обеспечит кондиционер/бальзам.

Последнее позволяет распутать волосы и избежать секущихся кончиков. А так же:

- Если у Вас тонкие волосы, бальзам придаст нужный объем
- Если у Вас поврежденные волосы, он может восстановить их на поверхности
- Если у вас окрашенные волосы, кондиционер может сохранить пигменты, чтобы предотвратить исчезновение цвета

Так что выбирайте кондиционер/бальзам, который соответствует характеру ваших волос, чтобы получить лучший результат.

4. Полоскание: ополаскивание волос влияет на их внешний вид. Тщательно промойте волосы теплой водой, наклонив голову назад, стараясь удалить всю пену (или мусс).

Также рекомендуется под конец промыть волосы прохладной водой, чтобы укрепить сальные железы и получить больше блеска.

Избегайте очень известковых вод, которые имеют тенденцию отягощать волосы из-за сильных минеральных воздействий, которые остаются в осадке на самом волосе.

При необходимости, можно промыть волосы деминерализованной водой, смешанной с лимонным соком или небольшим количеством белого уксуса.

### 5. Сушка / укладка:

- Сушка: инструкция (обязательно!)

Это ключ к сиянию!

Используйте фен со средней температурой, поднимая корни вверх и вниз в направлении роста волос.

Вы можете наклонить голову вниз, чтобы проветрить и придать объем вашим волосам.

- Стил: используйте круглую, металлическую расческу.

В случае коротких волос достаточно укладки пальцами. Обязательно охладите волосы, чтобы зафиксировать их форму.

6. Средство для укладки волос: используется для поддержания идеального состояния волос: фиксации, текстуры и блеска. Используйте небольшое количество гелей, спреев, лаков, восков, на волосы, чтобы сохранить естественный эффект. Обратитесь за советом к своему парикмахеру.



## Пища и волосы

Правильное питание, поддержание сбалансированной диеты, означает заботу о себе, восстановление блеска ваших волос, а также укрепление их корней.

В некоторых случаях тусклые и ломкие волосы или выпадение волос (алопеция) могут быть вызваны дефицитом питательных веществ.

Обратите внимание на список ниже!

### 1. Рыба и мясо

Белки, мясо или рыба, богаты серными аминокислотами. Они усиливают кератин, основной компонент волос и улучшают его структуру.

Рыба и белое мясо менее жирны и обычно содержат больше белка. У спортсменов, вегетарианцев и членов радикальных диет может не хватать белка.

## 2. Пшеница и другие злаки

Витамин В, в дополнение к белку, используется для поддержки роста волос и их красоты. Он регулирует секрецию кожного жира на коже головы и стимулирует кровообращение. Корни укреплены и блестят.

Хотя пшеница является ингредиентом, богатым витамином В, Вы можете смело варьировать источники злаков и формировать ряд витаминов (от В1 до В12).

Мюсли, овсянка, кус-кус, хлеб из непросеянной муки итд. Потребляйте витамины группы В каждый день. Кроме того, цельнозерновые злаки обеспечивают волокна, которые способствуют пищеварению.

## 3. Овощи и красочные фрукты

Витамин С (аскорбиновая кислота) является антиоксидантом, который защищает фолликулы и уменьшает выпадение волос. Ешьте фрукты и овощи. Цитрусовые, такие как апельсины или грейпфруты; киви, морковь итд. Выбирайте органические фрукты и овощи!

Курение и употребление алкоголя интенсивно высушивают организм и увеличивают потребность в витамине С, так как организм хрупок и метаболизируется при окислительном стрессе. В настоящее время нет никаких рекомендаций относительно ежедневных дозировок витамина С, но минимум 5 овощей и фруктов каждый день употреблять следует!

## 4. Целые яйца

Яичные желтки известны тем, что украшают волосы. В прямом применении, но не только. Витамин А обеспечивает регенерацию тканей кожи головы. Запаситесь кокосовыми орехами, морковью, шпинатом и молочными продуктами для пополнения витамина А. Ешьте целые яйца и готовьте их так, как Вы предпочитаете.

## 5. Какао и темный шоколад

Железо повышает уровень гемоглобина для оксигенации кожи головы. Этот минерал играет фундаментальную роль в процессе отрастания. Какао и его производные хорошо ухаживают за кожей головы. Лучше отдать предпочтение высокому проценту какао (от 60 до 70%) без добавления сахара. Даже несколько кусочков могут удовлетворить долю потребностей в железе. Мясо, красная фасоль, и овес - другие источники железа.

## 6. Чечевица и бобовые

Растительные белки - источники витаминов группы В и цинка. Эти протеины, обожаемые веганами, служат для придания волосам блеска, стимулируют рост и регулируют его, предотвращая выпадение волос. Вам понравится, что бобовые являются доступными и практичными в приготовлении пищи. Особого упоминания заслуживает чечевица, которая является наименее калорийной и имеет превосходный вкус.

## 7. Льняное семя, оливки, макадамия...

Растительные масла связаны со здоровым сердцем. Они также способствуют здоровью волос,

обеспечивая незаменимые жирные кислоты (омега-3), которые улучшают текстуру волос. Некоторые масла используются в косметике. Масла идеально подходят для придания особого косметического эффекта - блеска. Употреблять в качестве аккомпанемента или непосредственно ложкой.

#### 8. Миндаль и орехи всех видов

Витамин Е способствует росту волос, питая кожу головы. Это гарантирует красивые волосы, а также он является противовоспалительным и кардиозащитным средством. Ешьте миндаль, фундук и другие орехи регулярно между приемами пищи или утром в своей каше.

#### 9. Устрицы?

Устрицы и их йодированная свежесть ...

Эти моллюски богаты цинком, микроэлементом, который укрепляет волокно волоса и делает волосы менее ломкими. Лакомьтесь и другими раковинами, такими как моллюски или мидии.

#### 10. Водоросли!

Водоросли - настоящая золотая жила в питании с содержанием витаминов А, В, С и цинка. Эти морские салаты поддерживают рост волос, в дополнение к низкому содержанию калорий... Потребляйте их лиофилизированными! В форме чипсов, суши или салатов. Это вкусно. Хорошее питание идет рука об руку со здоровьем Ваших волос!





## Вывод

Здоровые волосы - это то, что может характеризовать человека. Будь то щедрый и густой, вьющийся или прямой, длинный или короткий, или даже худой и хрупкий волос, мы обязаны приспосабливаться и делать все необходимое для его улучшения.

Природа щедра и остается таковой для тех, кто ее уважает. Наши тела, наши клетки, наши ногти, наши волосы реагируют на все и дают прямые сигналы о нашем состоянии здоровья и, возможно, о недостатках на которые следует обратить внимание, и дать своему организму то, что нужно.

Вся информация, которую я привел в этой короткой книге, имеет целью материализовать то, что я советую своим клиентам ежедневно.

Будьте нежны и деликатны со своими волосами, уважайте их. Несмотря на высокую устойчивость, они весьма легко подвергается внешней агрессии, становится уязвимым и, следовательно, могут быстро ухудшаться. Не стоит недооценивать и кожу головы, которая является основой здоровья Ваших волос.

Хроническая и часто систематическая агрессия нарушает необходимый баланс. Многие из моих клиентов не знали о необходимости нежного массажа кожи головы, например. Выполняйте эти простые шаги с проверенным результатом, чтобы получить блестящие и густые волосы.

Эта информация публикуется в формате электронной книги, но это только поверхность айсберга советов, которые я буду продолжать отправлять Вам по электронной почте. Не стесняйтесь оставлять мне свои комментарии на [patricedaniel.com](http://patricedaniel.com)! Участвуйте в форумах, задавайте свои вопросы, моя команда и я с радостью поделимся с Вами информацией касаясь всех тем, связанных с красотой и здоровьем волос.

Спасибо и берегите свои волосы!

Patrice Daniel

