

Ирина Тукаева

# Пятиминутка: быстрая вечерняя укладка



# **Ирина Тукаева**

## **Пятиминутка: быстрая вечерняя укладка**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=180444](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=180444)  
Пятиминутка: быстрая вечерняя укладка:*

### **Аннотация**

Часто бывает так, что мы, собираясь на какую либо важную встречу быстро наносим макияж и совсем забываем про то, как выглядят наши волосы, хотя прическа имеет не малое значение в нашем образе. В этой книге мы расскажем вам о том, как можно не тратя большого количества времени быстро привести свои волосы в порядок и сделать красивую укладку.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Почему мы ничего не успеваем? Или как рационально использовать время	6
Глава 2. Волосы и уход за ними	8
Шампуни, бальзамы, крема, маски и их использование	12
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Ирина Тукаева**

## **Пятиминутка: быстрая вечерняя укладка**

### **Введение**

Как же надоело вставать и видеть по утрам одно и то же в зеркале... Скорее всего, надоедает не только вечно уставшее выражение глаз, но и волосы, точнее прическа. После таких выводов следует задать себе вопрос, почему вы хотите изменить свой облик, уже столь привычный? Может вы хотите добиться успеха на работе? Или же вы хотите вскружить голову новым поклонникам? Или просто понравиться мужу? Тогда вас смело можно назвать не зрителем в театре жизни, а актрисой. Из этого следует, что также необходимо знать пьесу, свою роль и правила игры.

Эта книга – ответ на многие вопросы, то и дело возникающие у любого человека.

С чего начинается имидж? Естественно с коррекции внешности. Это и макияж, и маникюр, и уход за телом, и правильный подход к волосам. Именно о последней части вышеперечисленного списка и пойдет речь в этой книге.

Красивые волосы – понятие не абсолютное, а относитель-

ное, так как стереотипы красоты постоянно меняются. Для того чтобы в этом убедиться, достаточно посмотреть на фотографии знаменитостей. На самом деле все очень просто. Женщине достаточно всего лишь знать плюсы и минусы своей внешности и уметь подчеркивать достоинства так, чтобы на недостатки не обращали внимания.

***Запомните!*** В создании прически нет мелочей. Каждая деталь важна. Даже самый тщательный и красивый макияж и божественно красивое лицо «потеряются» на фоне неподходящей прически.

# **Глава 1. Почему мы ничего не успеваем? Или как рационально использовать время**

В настоящее время, когда необходимо сделать много за достаточно короткий промежуток времени, не всегда удастся тщательно следить за собой, и особенно за красотой своих волос. Но ошибочно утверждать, что только занятые, очень занятые люди из-за катастрофической нехватки времени недостаточно следят за собой (у них вроде бы есть веская причина) и лишь только «беззаботные» или менее занятые люди могут себе это позволить. Нет. Причина того, почему мы ничего не успеваем, заключается в другом. Спросите, в чем же тогда? Я отвечу, мы просто не хотим успевать. Потому что не хотим ничего менять, совершенствовать свою внешность. И прежде всего из-за лени. У нас нет цели постоянно и усиленно (повторяю: усиленно!) следить за своей внешностью. Вот главная причина. «В жизни есть гораздо более важные дела, чем тушь, пудра, помада и прическа...», – говорят некоторые очень занятые люди. А вот визажисты, стилисты и косметологи наоборот утверждают, что ваша внешность и ваше состояние души в данный момент – это самые важные вещи в жизни каждого. Знайте: прекрасно выглядеть необходимо не столько для других, сколько для

самой себя. Дорогие дамы, прошу вас: никогда не забывайте об этом. И помните, внешний вид, в том числе волосы и прическа могут многое рассказать о человеке. И прежде всего – как он к себе относится: любит ли, уважает ли себя.

Еще с незапамятных времен до нас дошла знаменитая фраза: «Выбрать прическу – все равно, что выбрать судьбу».

Выбор прически в самом деле в какой-то момент может заметно сказаться и на личной жизни, и на деловой карьере женщины, а значит – на ее судьбе. Наши прабабушки, сделавшие это поистине гениальное открытие, не жалели ни времени, ни усилий на уход за волосами. Но сегодня каждая женщина (особенно при большой трудовой нагрузке) стремится выделить минимальное количество времени для создания прически. Итак, если вы хотите, чтобы ваши волосы хорошо выглядели необходимо уделить некоторое время беспристрастному анализу собственных внешних данных. Узнать особенности своих волос, научиться ухаживать за волосами, выяснить, какая прическа сочетается с вашим стилем и типом лица.

## Глава 2. Волосы и уход за ними

Ласкающий шелк волос, их нежные прикосновения и манящий аромат рождают мечты... Волосы – наши дети. Они требуют постоянного внимания, любви и ласки. Не оставляйте их без присмотра. Тогда, поверьте, они будут верны и преданы, отвечая бесконечной благодарной красотой и даря вам уверенность в собственных силах.

У человека вырастает примерно 100 тысяч волос; их количество зависит от их цвета. Самые тонкие волосы у блондинов – их количество достигает 150 тысяч. Меньше всего волос у шатенов – до 90 тысяч. Волосы чернокожих, самые крупные из всех, могут в три раза превосходить в диаметре светлые. Быстрее всего волосы растут у людей в возрасте 15–30 лет, а после 50 лет их рост и состояние ухудшаются.

***Структура волос каждого человека зависит от следующих факторов:***

- 1) наследственных;
- 2) воздействия окружающей среды;
- 3) общего состояние здоровья;
- 4) характера питания;
- 5) образа жизни и др.

Если состояние здоровья и питание человека неудовлетворительны, то и волосы не могут быть красивыми. Ухудшают состояние волос также отрицательные эмоции, стрес-



сы, гормональные изменения в организме. При перенесении определенных заболеваний качество волос может ухудшаться.

Как это ни страшно звучит, видимая часть волоса – это мертвая структура, являющаяся, однако, кладезем информации. Исследуя волос, можно выяснить, какие недуги вы перенесли за период его роста, как вы питались, были ли у вас сильные стрессы или периоды комфортного длительного отдыха. Иногда по волосу можно определить род ваших занятий. Секрет кроется в том, что волос является природным архивом, в котором скапливаются сведения о состоянии минерального обмена в организме, который в свою очередь, может рассказать специалисту гораздо больше, чем анализ крови. При этом не стоит еще забывать и о том, что волосы – не только и, даже, не столько атрибут красоты. Унаследованные нами от предков из животного мира волосы выполняют, прежде всего, защитную функцию. За счет своей неоднородной структуры они предохраняют от перегрева или от холода, а нечувствительность и прочность, равная по физическим параметрам алюминию, делает их долговечными и верными охранниками от механических повреждений головы.

Во все времена люди буквально боготворили волосы, видя в них, в зависимости от их состояния, либо источник красоты, либо причину жизненных неудач. Также в зависимости от состояния волос определялось социальное положение лю-

дей. Если у девушки волосы были короткие и неухоженные, ее могли просто не взять в жены, так как длинные волосы у девушек считались показателем, насколько сильными и здоровыми будут дети. До сих пор люди стараются придать волосам необычный вид с помощью различных средств.

Прическа очень важна для вашего облика в целом. Именно с помощью волос мы подсознательно пытаемся донести до окружающих ту или иную информацию о себе. Следовательно, на сегодняшний день важно заботиться о здоровье волос и правильно за ними ухаживать.

Но прежде чем перейти к конкретным полезным советам, давайте немного поговорим о традициях поддержания красоты волос в разных странах.

Первый в мире шампунь изготовили на основе фиалок. Он продавался в аптеке как предмет роскоши, имел сильный запах и стоил не меньше, чем флакон духов.

Женщины древней Малайзии всю боролись со зловредным солнцем. Они использовали экстракт из размельченного корня солодки, которым мыли голову.

Жители Таити называют кокосовую пальму деревом жизни. Кокосовое масло придает волосам шелковистость, блеск, дает возможность легко расчесать волосы после мытья и даже лечит поврежденные волосы.

В тропиках манго является основным блюдом. Но манго не только едят. Его плоды богаты различными витаминами и антиоксидантами. Масло получают из косточек этих пло-

дов. Содержащие экстракт манго шампуни и ополаскиватели способны препятствовать сечению, лечат сухие и тонкие волосы и придают пышность любым волосам.

В Болгарии с незапамятных времен женщины используют розовую воду. Аромат розы всегда нравился мужчинам.

В Китае водятся замечательные животные – панды, которые служат национальным талисманом этой страны. Излюбленная еда панд – бамбук. Именно бамбук содержит в себе кремниевую кислоту, которая помогает укрепить волосы. Они становятся более блестящими, так как разглаживаются чешуйки волоса. Также экстракт бамбука защищает их от вредного солнечного излучения, горячего воздуха и даже от воздействия на них средств для укладки.

В Японии из миндаля получают масло. Если смешать это масло с морской солью, оно будет способно регулировать уровень влажности кожи головы и волос.

# **Шампуни, бальзамы, крема, маски и их использование**

В наше время существует огромное количество различных готовых средств по уходу за волосами. Косметические фирмы стараются предоставить как можно больший выбор таких средств. И все же не следует пробовать на себе все подобные новинки. Для начала следует определить свой тип волос. Это немаловажно, так как если использовать какие-либо неподходящие для вас средства, то это только повредит вашим волосам, а не поможет. Как говорится, во всем нужно знать меру. Начните с того, что просто подберите хороший шампунь, который лучше всего подходил бы для ваших волос и кожи головы. Обратите внимание на профилактические тоники, бальзамы для волос и ополаскиватели.

Как правильно определить свой тип волос?

Все достаточно легко: если ваши волосы становятся сальными через 2–3 дня после того, как вы вымыли голову – у вас нормальный тип волос, если это происходит через сутки или раньше – жирный тип, а если они выглядят чистыми в течение недели – сухой. На самом деле достаточно интересен тот факт, что волосы становятся сальными вследствие выработки кожного сала кожей головы. Из этого следует, что, по идее, мы должны определять тип кожи головы, а не тип волос. Сами же волосы могут быть поврежденными, тонки-

ми, и секущимися. Поврежденными волосы становятся из-за неправильного ухода за ними, химических завивок и окрашивания, тонкие волосы характеризуются тем, что не держат объем и быстро пачкаются. Секущиеся волосы тоже являются в какой-то степени поврежденными, так как не в порядке кончики волос. Это происходит в результате неправильно расчесывания, т. е. ухода, и остальных факторов, которые могут повредить здоровью волос.

Постарайтесь узнать как можно больше о своих волосах. Именно это поможет вам правильно ухаживать за ними. И помните всегда: если вы будете правильно ухаживать за волосами и любить их, то они обязательно вас отблагодарят со временем.

## **Жирные волосы**

Они имеют тусклый блеск, пачкаются достаточно быстро и выглядят неаккуратно и неопрятно. Количество вырабатываемого кожного сала напрямую зависит от потребляемой нами пищи. Без опаски мойте волосы каждый раз, когда это необходимо. Используйте шампуни только для жирных волос. В них содержатся активные вещества, которые предотвращают засаливание волос. Не следует втирать шампунь в кожу, так как при этом сальные железы начинают работать быстрее. Мойте голову не горячей, а только теплой или прохладной водой. Для последнего ополаскивания луч-

ше всего подходит холодная вода. Она сужает поры. Старайтесь чаще давать волосам высохнуть на воздухе. В крайнем случае пользуйтесь махровым полотенцем. А волосы с короткой стрижкой не следует сушить феном совсем. Если вы хотите замедлить засаливание волос, можно сделать легкую «химию», но освежать ее следует не чаще, чем раз в 6 месяцев. Можно использовать специальные антижировые средства перед укладкой волос. Используйте только специальные ополаскиватели для жирных волос. Расчёсывать волосы рекомендуется гребнем с крупными зубцами, нежно прикасаясь к коже головы. Лучше пользоваться роговым гребнем, так как он прекрасно впитывает излишки жира. Для того, чтобы объём причёски сохранялся дольше, лучше использовать средства для укладки экстрасильной фиксации. При укладке чёлки советуем побрызгать лаком корни волос, потому что лак содержит смолы, хорошо впитывающие жир. Подождите 2–3 минуты, потом расчешите челку. Если у Вас волосы сухие на кончиках, нанесите на них бальзам для ослабленных волос.

***Маски и ополаскиватели для жирных волос, приготовленные в домашних условиях:***

1. Требуется: 3 ст. л. травы мяты перечной, 1 л воды.

Приготовление. Траву мяты перечной залить кипятком и настаивать 15 минут. Процедить. Остудить до комнатной температуры.

*Применение. Ополоснуть настоем вымытые волосы. Не смывать водой.*

*2. Требуется: измельченная кора сандалового дерева, корень солодки, 1 ст. л. фруктового уксуса, 1 л воды.*

*Приготовление. Измельченную кору и корень солодки залить теплой водой, добавить уксус. Настоять 15 минут.*

*Применение. Ополаскивать волосы после мытья.*

*3. Требуется: кокосовое масло.*

*Применение. Масло нанести на ладонь и равномерно распределить по волосам. Оставить на ночь. Утром смыть теплой водой.*

*4. Требуется: спелый плод манго.*

*Приготовление. Плод манго разрезать, удалить мякоть, нарезать ее небольшими кусочками. Кусочки завернуть в марлю, выжать сок.*

*Применение. на Сок нанести на волосы, оставить на 20 минут. Смыть теплой водой.*

*5. Требуется: розовая вода, 1 ст. воды.*

*Приготовление. Розовую воду и обычную воду смешать. Перелить смесь в пульвизатор.*

*Применение. Смесь взболтать и сбрызнуть ею влажные волосы.*

## Тонкие волосы

Диаметр тонких волос меньше, чем у обычных: он не превышает 0,05 мм. А жир, выделяемый сальными железами, делает их более тяжёлыми и заставляет тонкие волосы как бы «прилипать» к коже головы. Хорошим выходом из такой ситуации может стать изменение структуры волос при помощи химической завивки, окрашивания или осветления отдельных прядей волос. Это визуально делает волосы более толстыми, но не является средством их лечения. Тонкие волосы с химической завивкой нуждаются в особом курсе ухода: до мытья следует нанести и втереть в кожу головы лечебное средство. Волосы станут блестящими, не отягощёнными лишним весом, а также приобретут приятный аромат. Самыми современными средствами для укрепления волос являются шампуни на женьшеневом корне, зелёном чае, с провитамином В5, минеральными веществами и биотином. Шампунь следует смывать особо тщательно. Делайте это, как делают профессионалы: смывайте в 3 раза дольше, чем намыливали. После смывания шампуня волосы должны немножко «скрипеть». После мытья можно втереть в волосы укрепляющее средство. Кожа головы также требует заботы: её необходимо бережно массировать, используя при этом травяные настои, активизирующие кровообращение, например, крапиву или розмарин.



Пышные волосы не должны оставаться мечтой. Мы не можем ждать милостей от природы – и мы не будем ждать.

**Первое:** мягкий шампунь. Только такой шампунь не утяжеляет волосы. Идеально подходит продукция для ежедневного применения и специальные шампуни для придания объема.

**Второе:** кондиционеры предпочтительнее масок. В отличие от последних, они не остаются на волосах и не перетягивают их.

Наконец, **третье:** средство для укладки. Пенка для объема или лечебный спрей незаменимы для рассыпающихся причесок. Идеальная программа: средство распределяется на подсушенных полотенцем волосах, волосы чуть-чуть подсушиваются негорячим феном, форма прическе придается пальцами. Использовать средства для укладки сильной фиксации стоит с опаской. Мягкие нежные волосы они могут превратить в неопрятную копну. Предпочтительнее пенки для корней с аппликатором. Перед укладкой феном корни волос сбрызгиваются по пробору.

Наконец, радикально решить проблему можно с помощью профессионально сделанной химической завивки. Она надолго придаст волосам естественную пышность.

Самое главное в деле объема – корни. Если они никак не желают выглядеть пышными, поможет стрижка, в которой короткий покровный слой волос, скрытый под верхним, служит для него надежной опорой. Чтобы волосы не приобре-

тали плохую привычку лежать, плоско прижавшись к голове, стоит время от времени менять место или сторону пробору. Пышные укладки дольше сохраняют задуманный вид, если перед выходом на улицу вы дадите волосам совершенно остыть. Можно подсушить волосы холодным феном. Круглая щетка совершенно незаменима. Поднимите ею волосы у корней, сбрызните фиксатором и придайте упругость, направив струю воздуха из фена прямо на корни. Еще одна уловка – оптический обман.

Мелирование придает прическе пышность за счет законов отражения света: прядки разного оттенка отражают его под разными углами, придавая визуальный объем.

Составляющие средств для объемной укладки становятся все более продвинутыми. Вместо спирта они теперь содержат полимеры. Их задача – искусственно «утолщить» каждый волос и защитить их от избытка влаги, поступающей из воздуха: влага утяжеляет прическу и выпрямляет старательно созданные локоны. Новая формула включается в работу под действием фена. Тепло помогает волосу «раскрыться» и соединить свои молекулы с протеиновыми. В итоге средства этого типа обволакивают волосы невидимой пленкой и обеспечивают укладке долгую жизнь. Иногда следует прибегнуть к столь радикальному средству, как начес. Чтобы сделать его менее травматичным, избегайте использования пластмассовых расчесок и работайте только с нижней, прикорневой частью волос, составляющей примерно треть от об-

щей длины волос.

*Маски и ополаскиватели для тонких волос, приготовленные в домашних условиях:*

1. Требуется: кокосовое масло, 0,5 л воды.

Приготовление. Масло смешать с водой.

Применение. Использовать как ополаскиватель для волос.

2. Требуется: масло иланг-иланг, 1 ст. воды.

Приготовление. Ингредиенты смешать.

Применение. Смочить смесью влажные волосы.

3. Требуется: по 3 капли эфирных масел лаванды, кедра и бергамота, 5 капель масла шалфея, 0,5 ст. воды.

Приготовление. Ингредиенты смешать.

Применение. Использовать как ополаскиватель, также для лучшего эффекта рекомендуется массажировать кожу головы.

## **Секущиеся волосы**

Ломкие, секущиеся волосы можно узнать по расслаивающимся кончикам. Если вы хотите сохранить длинные волосы, достаточно состричь только секущиеся кончики. Их можно и «запаять» – с помощью горячих ножниц. Расправиться с посеченными концами волос можно самостоятельно. Закрутите тонкие пряди жгутом и срежьте «пушинки», торчащие в стороны (волосы на затылке лучше обрабаты-

вать с чьей-нибудь помощью). А чтобы волосы больше не секлись, вам поможет масло жожоба. Каждую неделю делайте волосам увлажняющую маску из фирменных средств с маслом жожоба. При укладке используйте пену, предохраняющую от действия горячего воздуха. Мойте голову восстанавливающим шампунем. Бальзам-ополаскиватель необходимо наносить на кончики после каждого мытья волос. Содержащиеся в нём мягкие растительные протеины смогут заполнить разрывы в каждом волосе. Вьющиеся волосы очень непослушны и часто секутся. Для того, чтобы они хорошо расчесывались, сразу после мытья нанесите по всей длине волос, от корней до кончиков, порцию спрея для локонов и помассируйте их. Обязательно пользуйтесь деревянными или пластиковыми щётками с редкими крупными зубцами.

***Маски и ополаскиватели для секущихся волос, приготовленные в домашних условиях:***

1. Требуется: *сок алое.*

Применение. *После мытья волос ополаскивать их соком.*

2. Требуется: *мякоть плода манго.*

Приготовление. *Мякоть измельчить.*

Применение. *Втереть мякоть в кончики волос, оставить на 15 минут. Смыть теплой водой.*

3. Требуется: *по 1 капле масел герани и розового дерева, 3 капли масла розмарина, 1 ст. теплой воды.*

Приготовление. *Масло и теплую воду смешать*

Применение. *Ополоснуть смесью влажные волосы.*

## **Сухие и поврежденные волосы**

Если волосы сухие от природы, то это означает, что жира сальными железами производится слишком мало. Однако, плохой вид волос может быть обусловлен и неправильным питанием, особенно если пища бедна витаминами и железом. Необходимо также упомянуть о том, что при неграмотном окрашивании, частом повторении «химии», неверном уходе, воздействии солёной воды, солнца и горячих щипцов волосы становятся повреждёнными. Волосы мойте только водой комнатной температуры. Горячая вода делает их еще более чувствительными. Очень важно смазывать волосы и кожу головы теплым оливковым маслом перед мытьем. Используйте шампунь «для сухих и поврежденных волос» и специальный бальзам-ополаскиватель. «Возрождения» блеска волос можно добиться, если растереть масло корня лопуха в ладонях и слегка помассировать пряди. Можно использовать и парфюмерные средства: блеск, крем или воск. Сухие волосы лучше всего стараться подольше расчесывать массажной щеткой. Это способствует равномерному распределению жира по всей длине волос и стимулирует кожу головы. На высохшие волосы следует наносить особое молочко.

Блеск – это здоровье. Блеск остается одной из ценностей, которые по-прежнему нельзя купить за деньги – здесь нужно натуральное здоровье. До самых кончиков. Приходится беречь волосы, особенно длинные. Например, по возможности не мыть их каждый день и чаще пользоваться кондиционерами. После каждого мытья средство наносится на волосы, а не на кожу головы и хорошо смывается – невидимая ухаживающая пленка делает их более шелковистыми. Самым решительным и серьезным рекомендуется навсегда отказаться от сушки горячим феном (альтернативу сушке на воздухе предоставляет сушка феном, включенным на щадящий режим) и не тереть мокрые волосы. Те же у кого нет возможности выбрать естественную сушку волос, могут попробовать ударить по меню. Блеск волос им поможет обеспечить сбалансированный рацион, богатый продуктами с высоким содержанием протеинов, овощами и фруктами – ведь витамины полезны и волосам. Простейший способ не потерять блеск волос – каждую неделю мыть расчески своим шампунем (лучше всего совмещать эту процедуру с мытьем головы). К сожалению именно об этом большинство из нас обычно забывает. Великолепной профилактической процедурой может стать регулярное применение шампуней-пилингов с экстрактами фруктов и трав. Еще один секрет – щетки с натуральным ворсом, идеально подходящие всем, кроме обладательниц самых густых кудрей (их шевелюры поддаются только синтетическому ворсу). Крем-блеск: продукт, спо-

собный мгновенно поднять настроение. Разотрите его в ладонях и нанесите на сухие или влажные волосы. Если волосы потеряли блеск и стали ломкими, им нужны восстановительные маски. Основные компоненты таких масок – керамида и кератины. Их функция состоит в том, чтобы заклеить ранки хотя бы до следующего мытья. Особенно полезны такие компоненты, как масло пшеничных ростков, ромашка и жожоба, буквально разглаживающие волосы и одновременно ухаживающие за кожей головы. Освежить волосы и придать им роскошный переливающийся блеск можно с помощью смывающихся оттеночных красок. Интенсивность блеска напрямую зависит от того, насколько гладкой остается поверхность волоса, отражающая свет. Чтобы обеспечить волосам здоровый естественный блеск, настоящие мастера работают с ними в бархатных перчатках. Разумеется, не стоит и говорить о том, что любые воздействия, способные повредить чувствительную поверхность (горячий фен, царапающие щетки), оказываются вне закона. Комплексный уход немыслим без целенаправленного применения специальных средств, предотвращающих или выравнивающих повреждения. К ним относятся лечебные спреи, защищающие волосы при сушке феном, разглаживающие ополаскиватели и маски, скрепляющие «дырявую» структуру волоса. Ценительницы народных средств могут обратиться за помощью к фруктам. Например, ополаскиватель из лимонного уксуса способен на многое. Кислота уравнивает pH-баланс, нару-

щенный во время мытья. Профессиональные серии по уходу за волосами с фруктовыми кислотами работают по сходному принципу: они укрепляют волосы изнутри и разглаживают их поверхность снаружи.



# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.