

A woman with long, dark, wavy hair is shown from the waist up, wearing a white, short-sleeved dress with intricate lace or embroidery. She has her right hand raised to her head, with her fingers running through her hair. Her eyes are closed, and she has a serene expression, looking upwards. The background is a soft, warm glow, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is elegant and graceful.

*Талина Сайгушева*

*Красивые  
волосы — это  
просто!*

Галина Сайгушева

**Красивые волосы – это просто!**

«Издательские решения»

**Сайгушева Г.**

Красивые волосы – это просто! / Г. Сайгушева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-960287-9

Данная книга перевернёт ваше представление об уходе за волосами — это практическое руководство для достижения красоты и здоровья волос, приёмы и методики, доступные для каждой женщины. В книге собраны материалы и собственные знания и опыт автора по различным темам в уходе за волосами — от обычного мытья волос шампунем до салонных процедур. Красивые волосы — это просто!

ISBN 978-5-44-960287-9

© Сайгушева Г.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Часть 1 Красота начинается изнутри	8
Часть 2. Средства для ухода. Очищение. Шампуни	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Красивые волосы – это просто!**

**Галина Сайгушева**

© Галина Сайгушева, 2024

ISBN 978-5-4496-0287-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Ну кто из нас мечтает о красивых волосах? Каждая женщина! Меня многие спрашивают, в чем секрет моих волос? Как я смогла достичь такой длины? Видимо, настало время делиться своими знаниями и опытом, для вас, мои дорогие!



Почему я об этом говорю?

1 Я «прошла» путь от короткой стрижки «под мальчика», всяких разных челок, разного окрашивания – (от обычной хны из пакетиков до окрашивания в салоне), мелирования, до длины ниже пояса, хотя от природы у меня тонкие прямые волосы. Сейчас моя длина около 80см, свои натуральные волосы – никакого наращивания!

2. Я перепробовала много средств (мне очень интересно всё, что связано с красотой) – от профессиональных до бюджетных, и имея химико-биологическое образование, я разбираюсь в составе косметики для волос.

3. Мне нравится видеть вокруг себя счастливых и красивых девушек и женщин и я хочу, чтобы их было как можно больше! Пусть наш мир будет светиться радостью и красотой!

Я буду очень рада, если мои знания и опыт будут для вас полезны, ведь каждая из нас – прекрасна! Я просто немного помогу вам в этом. Вы со мной? Тогда вперед!

## Часть 1 Красота начинается изнутри

Красавицы мои, как бы это не банально звучало, но красота Ваших волос, и вообще – красота женщины в целом, начинается изнутри! Да-да, именно так! Никакая дорогостоящая профессиональная процедура в салоне не поможет, если вы живёте в негативе, обидах и вечно всем недовольны. Поэтому, внешнее преображение надо начинать с преображения внутреннего. Сейчас можно найти много литературы и информации на эту тему, Чувствуете, что «завязли» – меняйтесь! Порой, это даже сложнее, чем непосредственно уход за волосами. Даже с точки зрения физиологии, изменение эмоционального и психологического состояния человека, непосредственным образом влияет на состояние организма, на выработку гормонов и ферментов, а также, на химический состав крови, а кровь, как мы знаем из курса биологии в школе – питает клетки организма, в том, числе и волосные луковицы. Вывод напрашивается сам собой. В каком мы эмоциональном состоянии, как мы относимся к людям, к миру, к нашей жизни (наша внутренняя гармония и красота) – таким и будет наш внешний облик. В своей профессиональной деятельности (как педагог-хореограф и дизайнер-стилист) я встречаю невероятно красивых женщин, внешне – совершенно обычных, без гламурного лоска и шика, но от них идёт мягкий свет и тепло, они, как солнышки, согревают всё вокруг себя! А есть красавицы, рядом с которыми как-то неуютно и холодно. И, какой бы идеальной не была бы внешняя красота женщины, без внутреннего наполнения, она не более, чем красивая картинка.

Конечно, одного позитивного настроения для красоты наших волос недостаточно. Не зря информация об уходе за волосами и кожей известна людям ещё со времён древних цивилизаций. Женщины всегда хотели и хотят быть красивыми, такова наша природа. Ещё древние связывали красоту и здоровье. То, что происходит в нашем организме, отражается на состоянии кожи, волос, ногтей. Особенно это ярко проявляется в «пиковые» моменты в жизни женщины – созревание, беременность и роды, грудное вскармливание, менопауза. Уход за волосами в эти моменты жизни каждой из нас – тема для отдельного разговора. Я буду говорить об уходе за волосами в «повседневной» жизни, хотя все основные моменты актуальны для всех.

В первую очередь, я хочу сделать акцент на питании. Не ждите, что ваши волосы будут как у Рапунцель, если в вашем рационе преобладает мучное, копчёное, сладкое, полуфабрикаты и фаст-фуд. Хотите красивые волосы – начните с питания! Кератин, из которого состоит волос почти на 80% – белок, поэтому в вашем рационе его должно быть достаточно. Также в составе волоса присутствуют липиды и жирные кислоты. Все продукты, содержащие «правильные» жиры. Ну, и конечно, вода! Не забываем про воду! Норма воды 1,5 – 2 л чистой воды в сутки! Чаще всего мы помним про питание, и очень часто забываем про воду! Сформируйте для себя эту полезную привычку, выпивать в течении дня 1,5 – 2 л чистой питьевой воды (не минеральной, не газированной – обычной чистой воды), и через некоторое время вы увидите результат – преобразятся не только волосы, но и кожа, ногти, общее состояние организма. А ещё я рекомендую до завтрака, утром выпивать стакан – пол стакана чистой воды. С вечера приготовили стакан воды, проснулись – выпили и пошли украшать этот мир.

Продолжая тему питания для красоты волос, хочу напомнить, что в вашем рационе должны быть свежие или консервированные овощи, ягоды, фрукты по сезону, сухофрукты (особенно для волос полезна курага) и орехи (самый «женским орехом» является миндаль!). Не лишнем будет пропивать курс поливитаминов 2—3 раза в год (особенно в регионах с долгой зимой и осенью)

А как же быть с разными «вкусняшками» и «вредностями»? Совсем их исключить? Лучше – да, но если очень хочется себя побаловать – можно, но в меру!

И ещё – девочки мои дорогие, не отравляйте себя вредными привычками! Помните, каждая из нас Богиня! Прекрасная и светлая! Вы можете представить себе курящую Богиню? Лично я – нет. Никому не навязываю свою точку зрения, выбор всегда каждый делает сам.

*И так, подведём итоги:*

1. Нет – негативу, да – позитиву!
2. Правильное питание – залог здоровья и красоты!
3. Не забываем про питьевой режим – 1,5—2л чистой воды в день – очень полезная привычка!
4. Категорическое «нет!» вредным привычкам! Берегите себя!

## Часть 2. Средства для ухода. Очищение. Шампуни

Сейчас в магазинах можно наблюдать огромный выбор шампуней – от бюджетных до дорогих. Принято считать, что дорогие шампуни лучше дешёвых. Я вас разочарую, но это не так. Все шампуни на 70—75% состоят из одних и тех же компонентов, основную часть которых составляет вода и моющая основа. Остальные 25—30% это различные отдушки, масла, полимеры. Так почему же такая разная цена? Расходы на упаковку, рекламу, ну, и конечно, – бренд – вот вам ценник около 300р. По своему опыту могу вас заверить, «бюджетные» шампуни ни чем не хуже, а, порой, даже и лучше «люксовых». Вы не замечали, что после использования брендового шампуня волосы остаются чистыми 1—2 дня, и хочется снова помыть голову? И что мы делаем – идём и моем, ведь на шампуне написано: «подходит для ежедневного применения». В итоге – шампунь заканчивается быстро, и мы опять идём в магазин. Маркетинговый ход – не более. Я не говорю, что дорогие шампуни ужасны, и надо мыть волосы обычным мылом, просто в выборе шампуня должен быть грамотный подход.

Во-первых, выбирать шампунь надо, безусловно, исходя из вашего типа волос. Во-вторых, не стоит гнаться за брендом, а читать состав. В-третьих – выбирайте шампуни без парабенов и SLS (Sodium Lauryl Sulfate – содийм лаурил сульфат, весьма агрессивное поверхностно-активное вещество, которое очень сильно сушит кожу головы и волосы – отсюда проблемы – тусклый цвет, безжизненный вид волос). На сегодняшний день шампуни с мягкими ПАВами, которые бережно относятся к волосам, есть фактически у любой марки: будь то профессиональный уход, сегмент масс-маркет или люкс. Выбирайте шампунь с органическими добавками и компонентами.

Я на своей практике перепробовала много разных шампуней в разных ценовых группах, и бюджетные шампуни порой давали лучший результат, чем «брендовые». Назову своих «любимчиков» в каждой группе:

– Бюджетные марки: «Чистая линия» – серия «объём и сила», «Фитокосметика» (серия «Пивные дрожжи и хмель») и марку, к сожалению, не помню – большой флакон на 600мл с козочкой)))

– «Брендовые» шампуни – честно говоря, меня не впечатлили – ни Pantine, ни Loreal, ни Syoss. Стоят не оправданно дорого, лично мне не дали того эффекта, о котором говорится в рекламе и волосы быстро теряют свежесть и приходится мыть их чаще.

– Из профессиональных средств люблю шампуни фирмы Karous

Ещё хочу пару слов сказать о том, как грамотно вымыть волосы. Казалось бы, самая обычная процедура, однако, поделюсь с вами парочкой секретов. Шампунь налив в ладонку – разбавьте немного водой, в этом случае средство будет не так агрессивно воздействовать на волосы. Намыливать лучше зону у корней и среднюю часть длины, кончики очистятся сами, когда шампунь по ним будет стекать вместе с водой, специально кончики намыливать не стоит – так вы их только пересушите. Мыть волосы тёплой водой! Это ошибочное мнение, что чем теплее (горячее) вода, тем лучше будут очищаться волосы – компоненты шампуней «работают» и в холодной воде))) И последнее – не стоит мыть волосы каждый день, даже для волос, склонных к жирности достаточно мыть волосы 2—3 раза в неделю. Не верите? Я расскажу об этом в следующих частях

## **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.