

КАК ВОССТАНОВИТЬ ВОЛОСЫ?

С ПОМОЩЬЮ
ДОМАШНЕГО УХОДА

ВАШ СПЕЦИАЛИСТ ПО УХОДУ
ЗА ВОЛОСАМИ И АВТОР БЛОГОВ
"ИНКУБАТОР ВОЛОС"

АЛЕНА ПАНОВА

16+

Алена Панова

Как восстановить волосы

«Автор»

2022

Панова А.

Как восстановить волосы / А. Панова — «Автор», 2022

Алена Панова - специалист по косметическому уходу и создатель авторской методики по восстановлению волос. Как получить волосы мечты с помощью домашнего ухода? Изучив эту книгу внимательно, вы составите систему работающего ухода и больше не будете тратить деньги на неподходящие средства.

© Панова А., 2022

© Автор, 2022

Содержание

От автора	5
Введение	6
Глава 1. Оценка состояния кожи головы	7
1.1. Тип кожи головы	8
1.2. Пилинги, скрабы и ШГО	9
1.3. Проблемы кожи головы	11
1.4. Схема решения проблем кожи головы	12
1.5. Подбираем шампунь	13
Глава 2. Работа с выпадением волос	15
2.1. Основные ошибки в остановке выпадения волос	16
2.2. Виды выпадений волос	17
2.3. Как остановить выпадение волос?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Алена Панова

Как восстановить волосы

От автора

Качественные волосы – это один из самых лучших вкладов в вашу внешность и уверенность в себе!

Чтобы достичь желаемого результата, совсем не обязательно часто посещать салоны красоты, всего можно добиться грамотным домашним уходом.

Эта книга поможет вам начать ориентироваться в мире косметики для волос, больше не делать бессмысленных покупок и четко понимать, за что отвечает каждое средство в вашем уходе.

Вы узнаете, что на самом деле влияет на качество волос, а какие способы ухода уже давно устарели. Я расскажу о ваших ошибках и опишу схемы восстановления волос.

*Алена Панова,
ваш специалист по уходу за волосами.*

Введение

Всем привет! Так я начинаю обычно свои статьи, решила так же начать и книгу. Для того чтобы вы начали доверять информации, которую я представлю дальше, расскажу немного о себе.

Я работаю с волосами с 2015 года. Все началось с образования, на специальность «Технолог жиров, эфирных масел и парфюмерно-косметической продукции» я поступила случайно, просто потому что понравилось название. Но все мы с вами знаем, что случайности не случайны! После окончания института я долго искала себя, но в какой-то момент решила пройти обучение по трихологии на базе РУДН, и это зацепило меня настолько, что я создала свой блог.

Почему пришла такая идея? Да все просто, я сложила знания о косметике и трихологии и поняла, что в открытых источниках нигде нет адекватной информации по уходу за волосами. И основной целью стало показывать, что уход – это четко продуманная стратегия, а не метод тыка подошло/не подошло. Эту информацию можно узнать до покупки и не тратить деньги на неподходящие вам средства.

Конечно, я не остановила свое обучение и постоянно прохожу курсы повышения квалификации, общаюсь с технологами брендов, посещаю различные семинары/ вебинары от ведущих технологов и трихологов. Это позволяет мне всегда обладать актуальной информацией, ведь мир косметики меняется постоянно.

В этой книге я расписала базовые способы решения проблем с волосами, которые использую в своей работе. По этой методике я подобрала работающий уход уже более чем 3500 девушкам по всему миру. Именно поэтому на 100 % уверена в том, что пишу здесь и в своих блогах.

Все, кто хочет привести в порядок свои волосы, сталкиваются с множеством проблем, которые не позволяют достичь желаемого результата. От непонимания, какую косметику использовать, до незнания, как ее использовать, чтобы получить результат.

Поэтому я написала эту книгу. Здесь собрана пошаговая инструкция, которая поможет вам достичь желаемого качества волос!

Подписывайтесь на мои блоги в социальных сетях, там я делаю обзоры конкретных средств, это позволит вам быстрее научиться ориентироваться в мире косметики.

Ищите по названию: Инкубатор волос.

Давайте начнем восстанавливать ваши волосы!

Глава 1. Оценка состояния кожи головы

С кожи головы начинается здоровье волос! На воспаленной коже крепкие волосы вырасти не могут. Поэтому первая глава будет именно про кожу, подбор правильного очищения. Это то, что вам нужно наладить в первую очередь.

Ко мне на консультацию часто приходят клиенты с выпадением, зудом, жжением и болезненными корнями. После того как я им подбираю правильный шампунь, пилинг и лосьоны по их ситуации, 90 % проблем уходит уже в первый месяц использования. Потому что, когда налажено очищение, все остальные средства начинают работать намного эффективней!

Когда вы подбираете шампунь, учитывать нужно только тип кожи головы, а не состояние волос. Так как на длину шампунь даже не наносится, для нее мы будем подбирать другие средства.

Шампунь должен только хорошо очищать, и больше ничего! Но это не значит, что есть какой-то один универсальный, который подходит всем. В мире волос вообще ничего универсального нет.

У каждого типа кожи головы своя потребность в уровне очищения. Так давайте уже ее определим.

1.1. Тип кожи головы

Для чего нужно определять?

Без этого знания, вы не сможете правильно подобрать ни одно средство очищения. А это значит, что все ваши покупки шампуня будут рандомными и чаще всего, неудачными.

Как определить?

Здесь все просто, нужно отследить, на какой день после мытья ваши корни становятся несвежими:

- на утро 3-го дня – жирный тип кожи головы;
- на вечер 3–5-го дня – нормальный тип;
- На 6-й и более день – сухой тип.

А что теперь делать с этим знанием, расскажу чуть позже, а пока запишите свой тип кожи головы: _____

1.2. Пилинги, скрабы и ШГО

Это тоже средства очищения кожи головы. И при ошибке их подбора вы можете усилить как выпадение, так и проблемы кожи головы.

Чем отличаются скраб и пилинг?

Скраб – это механическое очищение кожи головы с помощью микрочастиц. Но здесь есть ряд значительных минусов:

- можно травмировать кожу головы, что усиливает патологические процессы;
- категорически запрещен при выпадении и дерматитах;
- часто сложно смыть, так как частички застревают между волосами.

Я, например, категорически против использования скрабов. Но здесь, конечно, стоит цена вопроса. Скрабы всегда во много раз дешевле пилингов. И если у вас нет никаких проблем с кожей головы, то вы можете использовать скрабы.

Как использовать? Так как очищение идет за счет механического трения частиц о кожу, то после нанесения скраба обязателен легкий массаж в течение 5–10 минут, а затем можно сразу смывать. Скраб лучше наносить на мокрую грязную голову до шампуня. После процедуры мыть голову как обычно.

Пилинг – это очищение кожи головы за счет кислот, там не будет крупинок, это либо гель, либо прозрачная жидкость. Этот способ более мягкий и надежный для очищения кожи головы. Он растворяет сальные пробки, которые тормозят рост волос. Помогает лосьонам от выпадения работать быстрее и эффективнее, а себорейному дерматиту возвращаться как можно реже.

Из минусов пилинга могу отметить только цену, они не бывают бюджетными.

Как использовать? Наносим средство на сухую грязную кожу и оставляем на 10–15 минут. Массаж по желанию, но тогда может выпасть больше волос. Это не плохо, просто некоторые девушки, видя чуть большее выпадение, начинают нервничать. Во время мытья вашу голову могут покинуть только волосы, которые уже находятся в стадии выпадения, а это значит, что они выпадут в любом случае, независимо от ваших действий. После выдержки пилинг смываем и начинаем мыть голову как обычно.

Чтобы посмотреть видео про массаж, перейдите в Telegram-бот: https://t.me/ivolos_bot. Введите адрес в браузерную строку или сканируйте qr-код.



Мы много раз будем к нему возвращаться, так как многие вещи, например видео, не поместить в книгу. А мне очень хочется, чтобы вы взяли для себя максимум информации и получили свои классные результаты!

Шампуни глубокой очистки

Есть еще такие средства, как шампуни глубокой очистки (ШГО), и их часто приравнивают к пилингам, но это неверный подход. ШГО используют перед профессиональными процедурами или в домашних условиях в случае перепита длины. Ни в каких других ситуациях они не нужны и пилинг не заменят как минимум, потому что у них противоположный pH. ШГО имеет щелочной pH от 8 и выше, а пилинг – кислотный pH в районе 3–5. Физиологический pH нашей кожи равен ориентировочно 5,5. То есть пилинг по кислотности ближе к нашей коже, а это значит, что очищать он будет бережнее. Если с той же частотой использовать щелочной ШГО, то мы можем сбить pH кожи и, как следствие, заработать перхоть.

1.3. Проблемы кожи головы

Причины перхоти, зуда, жжения, болезненности корней и себорейного дерматита могут быть следующие:

- неправильное очищение кожи головы неподходящими средствами;
- несвоевременное мытье головы;
- тугие прически (это относится к болезненным корням);
- проблемы желудочно-кишечного тракта;
- заболевания эндокринной системы;
- неврологические болезни;
- иммунодефицитные состояния;
- генетическая предрасположенность;
- аллергические реакции.

Как вы уже поняли, причин может быть множество, но выявление причины может занять очень длительное время, а вы наверняка хотите решить этот вопрос сейчас, так как зуд, жжение, корки, перхоть значительно снижают качество вашей жизни...

Прежде чем я дам вам решение этой проблемы, хочу сказать следующее: устранить все эти симптомы можно менее, чем за месяц, но они будут периодически возвращаться, если вы не найдете и не решите причину такого состояния вашей кожи.

1.4. Схема решения проблем кожи головы

Некоторые из моих клиентов, до того как пришли на консультацию, пытались бороться с перхотью, зудом, жжением, болезненными корнями, себорейным дерматитом на протяжении многих лет. И каково было их удивление, когда они получали результат от моих схем уже в первую неделю использования. А через месяц полностью избавлялись от всех беспокоящих их проблем кожи головы.

Вам сейчас кажется, что я лукавлю? Так попробуйте, а потом пришлите мне свой результат в любую соцсеть, в блог «Инкубатор волос». Я уверена, вы будете в восторге!

Ссылки на блоге есть в Telegram-боте: https://t.me/ivolos_bot. Введите адрес в браузерную строку или сканируйте qr-код.



Итак, схема решения проблем кожи головы:

- интенсивный курс длится 10 дней. Мыть голову нужно строго по потребности, даже если это каждый день;
- перед мытьем на сухую кожу головы нанесите антисеборейную маску, пилинг или пасту Сульсена 1–2 %-ю и оставьте на 15 минут;
- далее дважды мойте голову терапевтическим шампунем, обычно на нем написано «от перхоти», его лучше всего приобретать в аптеке;
- затем наносите антисеборейный лосьон на кожу и не смывайте. Если вы не моете голову каждый день, то лосьон наносите ежедневно, независимо от мытья головы.

После 10 дней использования переходите на профилактику 1 раз в 1–2 недели (полный комплекс). Профилактику можно оставить на постоянной основе или сделать ее три месяца и отказаться.

Если проблемы кожи вернулись, начинайте 10-дневный комплекс заново.

1.5. Подбираем шампунь

В начале этой главы вы выяснили свой тип кожи головы, теперь пришло время подбирать шампунь. Как это сделать?

У каждого типа кожи головы есть нюансы по составу шампуня, которые важно учитывать при его подборе. Например, если в шампуне для жирного типа кожи будут присутствовать силиконы, то промывать такой шампунь не будет. Волосы будут слегка засаленными сразу после мытья, а также возможны проявления зуда и перхоти. Так что давайте разбираться.

Жирный тип кожи головы

Подходят шампуни: себорегулирующие, для объема, регулирующие, себоконтроль, для жирных волос.

Не подходят: увлажняющие, питательные, для чувствительной кожи, восстанавливающие, для сухих волос, для чувствительной кожи.

Особенности состава шампуня для жирного типа кожи головы.

Нет: маслам и силиконам в составе шампуней.

Да: сульфатам.

Бессульфатные шампуни для жирного типа кожи головы не рекомендованы, так как они не обладают достаточным уровнем очищения.

Но если их использование необходимо (аллергия на сульфаты), то вы должны понимать, что прикорневого объема ждать не стоит и пилинг/скраб необходимо использовать чаще, например, 1 раз в неделю.

Нормальный тип кожи головы

Если корни жирные на 3-й день, то подходят шампуни для объема.

Если на 4–5-й день, то увлажняющие, для нормальных волос, тонирующие, возможны бессульфатные.

Не подходят для нормального типа: питательные, регулирующие/себорегулирующие, для жирных волос, для сухих волос, для чувствительной кожи.

Особенности состава шампуня.

Да: мягким ПАВ, увлажняющим компонентам (гиалуроновая кислота, глицерин, д-пантенол, бетаин, экстракты водорослей, экстракты листьев чая, аллантоин).

Нет: маслам и силиконам.

Использовать пилинг стоит 1–2 раза в месяц.

Сухой тип кожи головы

Подходят шампуни: для сухих волос, чувствительной кожи, питательные, восстанавливающие, без сульфатов, нейтральные.

Не подходят для сухого типа кожи головы: регулирующие, балансирующие, тонирующие, для жирных волос, для нормальных волос.

Особенности состава шампуня.

Да: маслам, силиконам, мягким ПАВ, увлажняющим компонентам.

Нет: жестким сульфатам.

Использовать пилинг стоит 1 раз в 1–3 месяца.

Правильная техника использования шампуня

Подготовка к мытью. Хорошо расчесываем волосы, желательно минут 5–10. И только потом приступаем к мытью.

Количество шампуня на одно применение: чайная ложка. Наливаете на руку, растираете в ладонях и потом распределяете по корням.

Мытье: хорошо мочим волосы, шампунь наносим только на кожу головы и корни, вспениваем, сразу смываем. Повторно наносим, держим 2–3 минуты и смываем долго (желательно тоже 2–3 минуты). На длину шампунь не наносим. Когда будем смывать, пена пройдет по длине, этого достаточно чтобы очистить и не пересушить длину и концы.

Прежде чем говорить, что вы всю жизнь наносите шампунь один раз и все промываете, просто попробуйте данную схему и почувствуйте разницу.

А теперь, после прочтения этой главы, выберите шампунь по своему типу кожи головы и запишите его _____.

Выполняя задания сразу, к концу книги вы соберете информацию по полному уходу за волосами!

Глава 2. Работа с выпадением волос

Один из самых частых вопросов, с которым приходят ко мне на консультацию – это выпадение волос. Но далеко не с каждым выпадением нужно что-то делать и уж тем более бежать сдавать анализы. В некоторых ситуациях нужно просто подождать.

В этой главе мы разберем с вами типы выпадения, что нужно делать при том или ином типе и что делать категорически не нужно. Это тоже очень важный пункт, так как многие по незнанию совершают ряд действий, которые усиливают имеющееся выпадение.

Также я вас познакомлю со схемами, по которым работаю сама.

В этой главе мы рассмотрим самые распространенные типы выпадений. Если ваша ситуация не подходит под описанные в книге, срочно обращайтесь к врачу!

2.1. Основные ошибки в остановке выпадения волос

Ошибка 1. Выбирать по отзывам в Интернете. Так как, если помогло одному, не значит, что поможет другому. Не существует универсального средства от выпадения.

Рандомный выбор опасен тем, что вы потеряете время, за которое можно было вернуть к жизни спящие фолликулы, пока он не зарос соединительной тканью.

Ошибка 2. Брать от выпадения: шампуни, маски, бальзамы. Средства, которые держатся на коже головы менее 6 часов, не способны существенно повлиять на остановку выпадения. Более того, очень редко кому можно вообще наносить на кожу головы маски и бальзамы, даже если они предназначены для кожи. Если такую маску нанести на жирный тип кожи головы, то можно усугубить ситуацию и заработать себорейный дерматит, который, в свою очередь, усилит имеющееся выпадение.

Ошибка 3. Выбирать по компонентам. Наличие/отсутствие отдельных компонентов не гарант работы средства. Важно, чтобы концентрация этих веществ была достаточной. Для этого важно смотреть не только на наличие необходимых компонентов, но и на их местонахождение в составе. Чем ближе к началу, тем больше этого вещества в средстве.

Ошибка 4. Начинать работу по остановке выпадения волос при наличии себорейного дерматита. Бесполезное занятие, так как кожа не «примет» компоненты, пока она раздражена.

Поэтому, если у вас есть зуд, жжение, перхоть или корки, то сначала приведите кожу в порядок, а уже потом возвращайтесь к проблеме выпадения.

2.2. Виды выпадений волос

Рассмотрим основные, которые встречаются чаще всего, и те, что можно заподозрить самостоятельно.

Андрогенетическая алопеция (далее АГА)

Это то самое выпадение, при котором анализы вам ничего не покажут, так как это не заболевание, а генетическая склонность.

Как выглядит? Вспомните мужчин, у которых сверху лысина, а сзади густой ободок волос, это и есть АГА, только уже в конечной ее стадии. Место лысины называется андрогенозависимой зоной. Это не только выпадение, но и истончение волос от уголков лба к макушке. Начинаться может как с поредения уголков лба, так и с расширения центрального пробора.

Что с этим делать?

Ну, во-первых, принять, что в вашем ежедневном уходе должны появиться лосьоны, которые нужно будет использовать всю жизнь, так как генетику лечить еще не научились, остается только поддерживать волосы средствами извне.

Лосьоны подбираются, исходя из стадии выпадения. Они в силах работать до 5-й стадии. Далее уже поможет только пересадка.

О том, как подобрать необходимый комплекс лосьонов, поговорим чуть позже.

Как убедиться, что это точно АГА?

На сегодняшний день есть три способа диагностики:

1. Визуальный. Для себя можете сделать тест: фото прямого пробора сверху и фото прямого пробора сзади. Если пробор сверху расширен, а сзади нет, то это АГА + сделайте фото уголков лба, они не должны углубляться и создавать залысины.

Примеры вам покажет Telegram-бот: https://t.me/ivolos_bot. Введите адрес в браузерную строку или сканируйте qr-код.



2. Фототрихограмма, ее делает трихолог. Суть процедуры: в первое посещение вам срезают в незаметном месте на андрогенозависимой зоне клочок волос размером с пятирублевую монету. Далее, вы приходите через два дня, и проводится фототрихограмма, где подсчитыва-

ется количество истонченных волос и волосы нормальной толщины + скорость роста. Исходя из этого, делается вывод.

3. Генетический тест на АГА. Он достаточно дорогостоящий, но дает точно понять, есть ли у вас генетическая склонность к данному виду выпадения волос.

Нет смысла проверять АГА анализами на андрогены, тестостерон и другие гормоны. Так как в данном случае они не будут являться показателем наличия или отсутствия этого вида алопеции.

Диффузный тип выпадения

Вот здесь нужно разобраться, когда стоит обращаться к врачу.

Диффузный тип выпадения – это равномерное выпадение по всей поверхности головы, которое вызвано изменениями, болезнями или дефицитами в организме. Сюда же относятся сезонное, послеродовое выпадение и выпадение после COVID-19.

Если вы сделаете фототест из прошлой главы, то у вас расширение пробора сверху и сзади будет одинаковым.

Когда стоит идти к специалисту?

- Если есть потеря объема волос;
- Если появились залысины/пустые участки;
- Если есть потеря густоты волос, залысин нет, но выпадение длится дольше трех месяцев;
- При послеродовом выпадении: считается нормой выпадение до 9 месяцев ребенка. Если выпадают дольше, то это уже патологический процесс и нужен специалист.

Базовые анализы для начала работы с диффузным выпадением:

- расширенный анализ крови на микроэлементы (скрининг). Он делается на почти все микроэлементы и даст общую картину состояния;
- 25ОН (на витамин Д): несмотря на то что это витамин, также он является стероидным гормоном и его дефицит может быть причиной ряда заболеваний;
- Ферритин;
- ТТГ.

И далее по результатам анализов обращаетесь к врачу, так как одними внешними средствами здесь не помочь. Пока вы не избавитесь от причины, на отмене лосьонов будете получать откат результата. Поэтому если проблема не решена, есть смысл пользоваться комплексом из 2х лосьонов с периодичностью: 3 месяца используем/3 месяца отдыхаем и т. д.

Гнездная алопеция (ГА)

Что это такое? Это хроническое аутоиммунное воспаление, приводящее к повторяющейся потере волос, с возможностью восстановления. Развивается у генетически предрасположенных людей. Также может быть сезонного, аллергического характера, но иммунограмма не будет отражать этот процесс. Восстановление волос возможно на любом сроке. Если волосы выпадают, значит стадия активна и очаг будет увеличиваться. Когда волосы на очаге начали расти седыми, это говорит о том, что выпадение остановилось, а волосы позже наберут пигмент.

Как определить? Это пустые очаги без волос круглой или овальной формы с ровными, четкими краями. Может быть один очаг, а может быть несколько, если очаги находятся близко, то в могут объединяться в один.

И опять здесь возвращаемся за визуализацией к Telegram-боту: https://t.me/ivolos_bot. Введите адрес в браузерную строку или сканируйте qr-код.



Точные причины такого типа выпадения так и не выявлены, при ГА проверяют:

- анализ на витамин Д (25ОН). Это частая причина и очаг быстро зарастает. На монотерапии может зарости в течение 4–6 месяцев;
- аутоиммунные заболевания. Здесь все сложнее. Большая вероятность, что очаг начнет зарастать спустя шесть месяцев, но тут же появится другой. Нужно посетить трихолога и решать проблему путем мезотерапии, лазерной стимуляции и т. д. А также обратиться к эндокринологу и иммунологу за решением проблем с организмом;
- желудочно-кишечный тракт. В данном случае зарастать будет медленно. Стимуляция не даст больших результатов, если не решить проблему с ЖКТ;
- аллергические реакции. Если вы замечаете сезонность ваших очагов, то стоит обратить внимание на этот пункт и обратиться к аллергологу;
- может происходить на отмене КОК.

Очень важный момент! Если у вас очаг становится больше в течение нескольких месяцев и не останавливается в росте или если у вас несколько очагов, то это повод срочно обращаться к трихологу.

Ваша ситуация не подходит ни под один из описываемых типов выпадения? Это тоже повод срочного обращения к врачу.

2.3. Как остановить выпадение волос?

В предыдущей главе мы обсудили, как определить тип выпадения волос, теперь можно приступить к способам решения.

Сразу скажу, это будут не маски, эссенции или масла. Все это не работает при остановке выпадения. Подбирать нужно лосьоны. Я чаще всего рекомендую использовать два лосьона: первый – для остановки выпадения, по его типу и стадии, а второй – для стимуляции роста новых волос. Используем один утром, другой вечером.

Почему два лосьона? Мало остановить выпадение, если вы заметили, что теряете объем, значит у вас волосы не только выпадают, но и еще не растут новые. Появляются «спящие фолликулы», если их не активировать, то через 1–2 года они зарастут соединительной тканью и уже ничто не сможет их вернуть. Поэтому есть смысл комбинировать препараты, тем самым усиливая их эффективность для более быстрого получения результата.

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.