



ВОЛОСЫ: СТРОЕНИЕ И ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД

СТРОЕНИЕ И ТИПЫ ВОЛОС

Строение волоса

Волос можно условно разделить на **стержень**, видимую часть, и **корень**, который расположен под кожей.

Корень волоса толще стержня и находится в волосяном мешке — фолликуле. Корни волос расположены под небольшим углом к поверхности кожи. Волосяной мешочек в нижней части расширяется, образуя луковицу, которая на конце раздваивается и охватывает часть кожи, формируя сосочек волоса. К нему подходят кровеносные сосуды и нервные окончания.

Именно волосяной сосочек — образование из соединительной ткани — играет основную роль в процессе роста волоса. Над ним расположена ростковая часть, благодаря делению клеток которой и растет волос. В этой же ростковой части есть клетки, производящие пигмент *меланин*, который определяет цвет волос.

Волос состоит из множества нитевидных структур (кератиновых мультифибрилл), покрытых несколькими слоями прозрачных кератиновых чешуек.

Первый, внешний слой волоса называется **кутикула**, состоит из ороговевших клеток. Внешне поверхность кутикулы напоминает чешую рыбы, каждая последующая чешуйка частично прикрывает предыдущую. Открывающаяся часть чешуек направлена к концу волоса. Именно этот слой отвечает за блеск и шелковистость волоса. Если ваши волосы здоровы, то кутикула плотно прилегает к стволу волоса, что обеспечивается наличием липидной прослойки. Действие бальзамов происходит именно в этом слое волоса: если чешуйки топорщатся или повреждены, компоненты бальзама приглаживают их и заполняют поврежденные участки. Так же ведут себя и все оттеночные средства: не проникая в более глубокие слои, они лишь обволакивают наружный слой — кутикулу, придавая волосу желаемый оттенок.

Второй слой — **кортекс** — самый большой: он составляет до 90% от общей толщины волоса и обеспечивает его прочность и эластичность. Он содержит гранулы цветных пигментов, которые определяют цвет волос. Цвет волос зависит от количества, размера и распределения гранул пигмента в среднем слое волоса, а также

от природы и характера пигмента. Все химические и физические процессы во время окраски и химической завивки происходят именно в кортексе и основаны на проникновении и взаимодействии с цветовыми пигментами и клетками этого слоя.

Третий слой — **медулла** — является сердцевинной волоса. Это мягкое вещество, состоящее из клеток, которые не до конца ороговели (кератинизировались). В очень тонких пушковых волосах этот слой отсутствует.

Волосы в своем развитии проходят четыре стадии: рост, покой, стадия замещения (когда новый волос выталкивает старый) и стадия выпадения. Как правило, у здорового человека корень выпавших волос похож на светлый мешочек (белесый и сухой). Это значит, что волос прожил свой цикл и только потом отвалился. А вот обломки концов, волосы с темным волосяным мешочком — плохой сигнал. Значит, стоит обратить внимание на свой рацион, включить в него больше натуральных продуктов, обогащенных микроэлементами, добавить поливитамины, и вскоре ваши волосы отблагодарят вас за заботу.

Характеристики и типы волос

При уходе и выполнении стрижек и причесок необходимо учитывать основные **характеристики волос**:

✂ **текстура** — толщина и жесткость волос: волосы могут быть тонкими, нормальными, толстыми, мягкими, жесткими, стеклистыми;

✂ **упругость** — способность волоса к растяжению и возвращению к первоначальной длине: эластичные волосы упруги, под действием холодной воды упругость увеличивается, под действием горячей — снижается;

✂ **прочность** — способность волос сопротивляться физическим нагрузкам;

✂ **гигроскопичность** — способность волос впитывать влагу: под действием влаги волосы легче меняют форму, это используется при укладке и накручивании;

✂ **пористость** — уровень образования пор, то есть пустот в стержне волоса: может быть низкой, нормальной и чрезмерной; увеличивается при окраске, обесцвечивании;

✂ **электростатичность** — способность накапливать электрический заряд: проявляется при расчесывании сухих волос пластмассовой расческой.

Кроме того, очень важно правильно определить свой **тип волос**.

Нормальные волосы — блестящие (чешуйки у них плотно сомкнуты), гладкие, мягкие на ощупь. Такие волосы хорошо укладываются и долго держат форму.

Сухие волосы — жестковатые на ощупь, очень ломкие, на кончиках часто посеченные, поэтому концы рекомендуется часто подстригать. Из-за сильных кератиновых волокон такие волосы плохо поддаются укладке. Волосы, не получая в достаточном количестве естественной смазки (результат плохой работы сальных желез или обесцвечивания, перманента), выглядят тусклыми, разлетаются, путаются, трудно расчесываются.

Жирные волосы — влажные на вид, липкие из-за слишком интенсивной работы сальных желез. При расчесывании и укладке нужно стараться как можно меньше прикасаться к волосам руками. Чтобы увеличить пористость волос, можно сделать химическую завивку или мелирование.

Комбинированные волосы — жирные у корней и сухие на кончиках. Очень распространенный тип волос. Причиной чаще всего является неправильный уход за волосами при больших и частых нагрузках.

ПРОЦЕДУРЫ УХОДА ЗА ВОЛОСАМИ

Важнейшими процедурами ухода за волосами является мытье, расчесывание, регулярная стрижка.

Процедуры эти в целом всем понятны, их делает каждый человек на протяжении всей жизни. Однако существуют некоторые правила, незнание и нарушение которых очень часто приводит к неправильному уходу и, соответственно, к обратному эффекту.

Основные правила мытья головы

Перед мытьем волосы необходимо тщательно расчесать, благодаря этому моющее средство лучше распределится по волосам, при этом они не будут путаться во время мытья.

Шампунь сначала наносится на ладонь и слегка растирается (можно с небольшим количеством теплой воды), а уже затем наносится на волосы — это также обеспечит равномерное распределение шампуня по поверхности головы и волос.

Шампунь рекомендуется наносить на голову два раза: первый раз смывается основная часть загрязнения, второй раз происходит собственно уход.

Вода для мытья волос не должна быть горячей, только теплой. В конце желательно ополоснуть волосы прохладной водой — это придаст им упругости.

Волосы нужно мыть по мере их загрязнения, так как слишком частое мытье может привести к сухости и ломкости волос. Однако из-за слишком редкого мытья закупорятся поры и волосы будут выглядеть тусклыми и неопрятными, к тому же это может привести к чрезмерному их выпадению.

Важно также подбирать средства и методы ухода в соответствии с типом волос.

Нормальные волосы моют не чаще 1—2 раз в неделю. Шампуни лучше выбирать легкие, без дополнительных питательных добавок, так как они могут утяжелить волосы, что приведет к быстрому их загрязнению.

Сухим волосам недостает влаги, их следует мыть не чаще 1 раза в 4—7 дней. Выбирать нужно те шампуни, в состав которых входят специальные увлажняющие и восстанавливающие комплексы.

Жирные волосы очень быстро загрязняются, их стоит мыть чаще 1 раз в 2—3 дня, шампунь следует брать без дополнительных восстанавливающих средств, так как из-за них волосы еще быстрее загрязняются, лучше остановить свой выбор на освежающих тонизирующих шампунях. Периодически (раз в 3—6 недель) мыть специальным очищающим шампунем, использовать его необходимо осторожно, поскольку слишком частое применение может истончить волосы и сделать концы ломкими и сухими.

Корни **комбинированных волос** очень быстро загрязняются, а концы при этом остаются сухими и ломкими. Шампуни для таких волос лучше выбирать легкие увлажняющие или как для жирного типа, но в таком случае перед мытьем (за 30 минут — 1 час) необходимо нанести на волосы специальное косметическое масло

(также это может быть кокосовое или оливковое масло) — его жирная текстура предохранит волосы от сухости из-за частого мытья. Но использовать масло при каждом мытье головы не стоит — слишком частое его применение закупорит волосы, в результате они станут выглядеть неаккуратно.

Особенного ухода требуют **окрашенные волосы**, ведь в этом случае всегда стоит задача сохранить как можно дольше интенсивность цвета и естественный вид. Окрашенные волосы всегда более пористые и ломкие, чем неокрашенные, поэтому шампуни стоит выбирать с питательными и восстанавливающими компонентами. Желательно систематически использовать тонирующие средства (шампунь или бальзам) соответствующего оттенка, таким образом поддерживая яркость цвета.

Использование дополнительных средств

Если вы часто используете укладочные средства, косметические масла для волос, то, к какому бы типу ваши волосы не относились, периодически необходимо применять специальный очищающий шампунь, поскольку все эти средства имеют свойство накапливаться в волосах, что приводит к их тусклости и ломкости.

Каждый тип волос нуждается в применении **бальзама** или **кондиционера** после мытья, так как шампунь раскрывает чешуйчатый слой, а любой ополаскиватель закрывает его. Если этого не сделать, волосы будут тусклыми и трудно расчесываться, а в конечном счете могут даже начать сечься и ломаться. Только для сухих и комбинированных типов волос больше подойдут увлажняющие, восстанавливающие

и питательные серии, а для жирных и нормальных типов лучше использовать кондиционер.

Бальзам наносится только на волосы (при попадании на кожу головы он может вызвать покраснение или стать причиной появления перхоти) легкими расчесывающими движениями, как бы разглаживая их, и по истечении 1—2 минут тщательно смывается теплой проточной водой. Дело в том, что остатки бальзама, накапливаясь в волосе, могут утяжелять и разрушающе воздействовать на него.

Сухие и окрашенные волосы, а особенно прошедшие процедуру обесцвечивания и химической завивки нуждаются в систематическом применении **масок** для волос. В отличие от бальзама они имеют более интенсивные и глубокие восстанавливающие свойства.

Маска наносится пальцами легкими расчесывающими движениями на влажные свежeweмытые волосы (лучше их немного просушить — отжать полотенцем, чтобы вода не вытеснила маску), также избегая попадания на кожу, за исключением масок, предназначенных для кожи головы (для роста волос, успокаивающие).

После нанесения рекомендуется завернуть волосы в сухое полотенце и немного погреть феном, благодаря чему нанесенное средство проникнет глубже в структуру волоса и восстановление пройдет на более глубоком уровне.

Обычное время действия для масок — 10—15 минут (если в инструкции не указано иное), после чего средство необходимо тщательно смыть теплой проточной водой, поскольку остатки ухаживающих средств, оставшись на волосах, могут привести к обратному эффекту.

Особенности сезонного ухода за волосами

При грамотном уходе за волосами стоит учитывать и время года, так как погодные условия играют не последнюю роль в состоянии волос. Ветер, дождь, мороз, солнце могут навредить волосам, поэтому необходимо не только использовать специальные ухаживающие средства, а подходить к этому вопросу комплексно.

Зимой и в холодные периоды весны и осени в нашей климатической зоне волосы страдают, прежде всего, от холодного ветра и мороза, которые делают волосы сухими и ломкими, поэтому следует их дополнительно питать и увлажнять.

Для нормальных и жирных волос можно использовать специальное увлажняющее масло на кончики волос, для сухих и окрашенных лучше применять в комплексе с маслом еще и питательные шампуни и маски.

Кроме того, зимой волосы долгое время находятся под головным убором. Слишком плотный и тугой головной убор пережимает сосуды кожи головы, в результате нарушается кровообращение и как следствие ухудшается питание волос. Также в этом случае возможно перегревание кожи головы, что приводит к слишком интенсивной работе солевых желез, а значит, волосы требуют более частого мытья. В этот период обычно нарушается и доступ воздуха к корням волос. Все это способствует появлению перхоти, волосы становятся тусклыми, непослушными (электрилизуются), даже могут начать выпадать. Поэтому важно выбирать головные уборы достаточно просторные, из натуральных качественных материалов, и нужно обязательно

снимать их, находясь длительное время в помещении.

Летом и в теплое время осени и весны волосы подвергаются интенсивному ультрафиолетовому излучению. В эти периоды очень легко волосы утяжелить и загрязнить, поэтому лучше использовать для защиты от солнца легкие спреи, они подойдут для любого типа волос.

Также во время летнего отпуска на море на волосы воздействует и соленая морская вода, поэтому важно после купания в море обязательно ополаскивать волосы пресной водой, тщательно смывая соль, а для мытья использовать специальные шампуни с защитными компонентами.

Расчесывание волос и массаж головы

Правильное расчесывание способствует улучшению внешнего вида волос и стимулирует их рост. Благодаря расчесыванию приглаживается внешний слой волос и равномерно по всей длине волос распределяется кожное сало. В результате волосы выглядят гладкими, блестящими.

Волосы необходимо расчесывать минимум два раза в день — утром и вечером. Лучше использовать для этой цели расческу или щетку, сделанную из натуральных материалов (деревянную, костяную или с натуральной щетиной). И конечно же, не забывать ее систематически мыть в мыльной воде и тщательно просушивать.

Для максимального эффекта расчесывание можно совместить с массажем головы, благодаря которому улучшается кровообращение кожи головы, волосы интенсивнее получают питание и, соответственно, улучшается их рост и внешний вид.

Последовательность действий массажа:

✂️ голову необходимо запрокинуть слегка назад или опустить вперед и вниз;

✂️ круговыми поглаживающими движениями кончиками пальцев медленно перемещаться от краевой линии роста волос к центру макушки;

✂️ повторять эти движения по всей окружности головы;

✂️ можно слегка оттягивать волосы от головы, тем самым стимулируя приток крови к волосяным фолликулам;

✂️ можно использовать легкие постукивающие движения кончиками пальцев в той же последовательности от края к центру.

Массаж не стоит делать слишком часто, так как он может поспособствовать пересушиванию интенсивной работе сальных желез, в результате волосы станут быстрее загрязняться.

Обязательная стрижка

Завершающим этапом ухода за волосами является систематическая стрижка. Секущиеся кончики могут привести к сечению волос по всей длине, поэтому волосы рекомендуется стричь не реже 1 раза в 2—3 месяца. Кроме того, через подстриженные концы волосы насыщаются кислородом, что также улучшает их внешний вид.



ИНСТРУМЕНТЫ ПАРИКМАХЕРА: ПЕРЕЧЕНЬ И ХАРАКТЕРИСТИКИ

Для выполнения тех или иных операций по обработке волос парикмахеру требуются профессиональные инструменты и приспособления.

Инструменты — это орудие труда парикмахера, применяемое для выполнения различных операций с волосами, в результате чего они изменяют свое состояние.

Приспособления — отличаются от инструментов тем, что лишь способствуют выполнению операции, то есть играют вспомогательную роль.

К **приспособлениям** относятся:

✂ **зажимы** (бывают двух видов — уточка и крабик) — их используют для фиксирования волос при стрижке и укладке волос;

✂ **пульверизатор** — используется для увлажнения волос при стрижке;

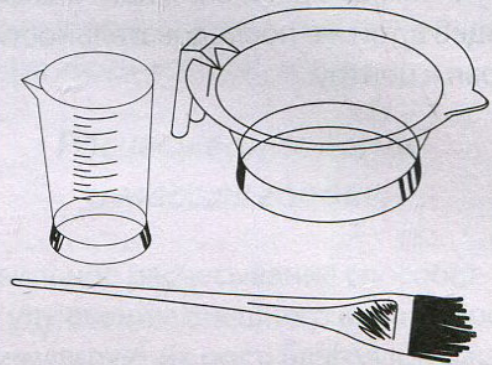
✂ **кисточка для окрашивания**;

✂ **мисочка для краски**;

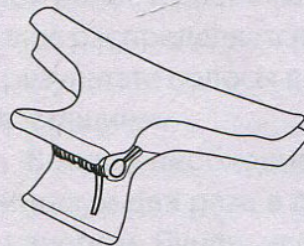
✂ **мерный стаканчик**.

Также к приспособлениям относятся **фольга** и **шапочка для мелирования**, **кисточка**, которой сметают состриженные волосы с лица и шеи, и др.

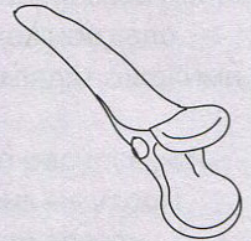
Отдельное место среди инструментов и приспособлений занимает **парикмахерское белье**: пеньюар, пелерина, полотенца, салфетки.



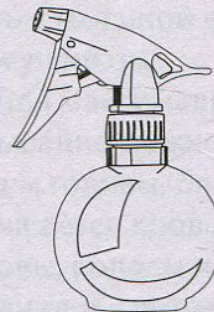
Кисточка, мисочка, мерный стаканчик



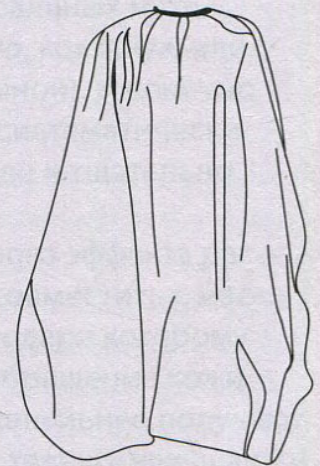
Зажим крабик



Зажим уточка



Пульверизатор



Пеньюар

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.. .. .	5
ВОЛОСЫ: СТРОЕНИЕ И ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД	6
Строение и типы волос	6
Строение волоса	6
Характеристики и типы волос.. .. .	7
Процедуры ухода за волосами	8
Основные правила мытья головы... .. .	8
Использование дополнительных средств	9
Особенности сезонного ухода за волосами	10
Расчесывание волос и массаж головы	10
Обязательная стрижка	11
ИНСТРУМЕНТЫ ПАРИКМАХЕРА: ПЕРЕЧЕНЬ И ХАРАКТЕРИСТИКИ	12
Классификация инструментов..... .. .	13
Инструменты для расчесывания	13
Инструменты для стрижки	14
Инструменты для укладки..... .. .	15
Инструменты для завивки волос... .. .	16
Уход за инструментом..... .. .	16
Положение ножниц..... .. .	17
СТРИЖКА: ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ И ПРАВИЛА	17
Деление волос на зоны	19
Краевая линия роста волос	19
Проборы	19
Основные формы стрижки	20
Методы стрижки	20
ОКРАШИВАНИЕ: СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И ОБЩИЙ АЛГОРИТМ	22
Основные виды окрашивания	22
Общий алгоритм окрашивания волос.	22
Методы окрашивания	24
ПОДБОР ПРИЧЕСКИ: КОРРЕКЦИЯ ФОРМЫ ЛИЦА И СОЗДАНИЕ ОБРАЗА	26
Типы лица..... .. .	26
Правила подбора стрижки с учетом типа лица.	27
Подбор прически с учетом особенностей лица и фигуры... ..	30
СТРИЖКИ	
ЖЕНСКИЕ СТРИЖКИ	34
Классическое каре.	34
Двойное каре	37
Каре с углом	39

Лесенка41
Авангард..	43
Асимметрия...45
Боб.....47
Елена.	49
Москвичка (шапочка).....51
Паж.....	53
Спортивная55
Удлинение к лицу57
Французская стрижка.....59
Каскад.....61
Олимпия63

МУЖСКИЕ СТРИЖКИ.....

Полубокс.65
Джедай..67
Дракон69
Молодежная71
Равномерная.73
Спортивная75
Стильная77
Стиляга.79
Удлиненная81
Фаворит.83

ДЕТСКИЕ СТРИЖКИ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ..

Гарсон.....85
Полька87
Стиляга..89

ДЕТСКИЕ СТРИЖКИ ДЛЯ ДЕВОЧЕК

Ассоль91
Каре.93
Воздушная95

ПРИЧЕСКИ И УКЛАДКИ

ДЕТСКИЕ ПРИЧЕСКИ.....98
Бант из волос98
Баранки	100
Веночек из хвостиков.....	102
Коса из резинок.....	104
Микки-Маус.....	106
Обратная косичка.	108
Сеточка из хвостиков	110
Хвост с локонами	112
Хвостики с сенегальскими косичками..	114
Плетение из вывернутого хвоста	116

ЖЕНСКИЕ ПРИЧЕСКИ.....	118
Гламурные 60-е	118
Асимметричная.. ..	120
Афро-завиток....	122
Бабетта.	124
Букли.... ..	126
Ветер.....	128
Греческая	130
Кок	132
Коса с выпущенными прядями ..	134
Крупные локоны	136
Помпадур	138
Прическа с валиком-колечком .	140
Прическа с гофре	142
Пучок	144
Ракушка	146
Ретро.....	148
Свадебная.	150
Тройной локон.....	152
Укладка а-ля каре.....	154
Эффект мокрых волос	156

ОКРАШИВАНИЕ: МЕТОДЫ И ТЕХНИКА

Блики	158
Брондирование.....	160
Дуэт	162
Классическое мелирование	164
Мраморное окрашивание	166
Омбре.....	168
Пиксельное окрашивание .	170
Окрашивание пластами .	172
Поперечное контрастное окрашивание..	174
Растяжка	176
Сомбре.	178
Фламбояж.....	180
Футаж, трафаретное окрашивание.....	182
Цветное омбре.....	184
Шатуш.. ..	186