

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
Дом учащейся молодежи «Икар»  
городского округа Тольятти



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
Дом учащейся молодежи «Икар»  
городского округа Тольятти

445015, Самарская область,  
г. Тольятти, ул. Носова, 21  
Телефон (8482)45-02-52, 45-20-02  
Факс 45-02-52  
E-mail: [ikar@edu.tgl.ru](mailto:ikar@edu.tgl.ru)  
Интернет-страница:  
<http://ikar.net.ru>

Тольятти, 2013



Памятка для родителей  
*Красота волос*

## Что надо знать о волосах, чтобы правильно за ними ухаживать?

**В**олос на 70-80% состоит из белкового вещества - кератина. Поэтому для роста и здоровья волос необходимо обеспечить постоянное насыщение организма аминокислотами, из которых формируется белок. Без поступления в организм белков волосы начинают выпадать.



Примерно на 15% волос состоит из воды, поэтому не менее важен правильный питьевой режим.

Жизненно необходимы для волос микроэлементы, особенно цинк и кремний, а также витамины, прежде всего - группы В. Причем их нельзя накопить в организме, а поступление должно быть регулярным. Витамины группы В легко разрушаются алкоголем, рафинированными сахарами, никотином, кофеином, некоторыми лекарствами.

Очень важен для волос крепкий сон, ведь волосы лучше всего растут во сне.

Все, что вредно для здоровья человека, вредно и для волос: стрессы, плохая экология, недосыпание, пересушенный воздух в помещениях, прием медикаментов и т.д. А еще волосам не нравятся слишком агрессивные шампуни, горячие фены и плойки, частые химические завивки и окрашивание.

Питание волос происходит через волосяные луковицы, которые получают необходимые питательные вещества с током крови. Поэтому проблемы волос надо решать комплексно: ухаживать снаружи и подпитывать изнутри.

Наиболее благоприятно, во всяком случае, безвредно, воздействие сухих шампуней на жирные волосы. Шевелюру повышенной жирности, которая пачкается в течение дня, можно освежать сухими шампунями два раза в неделю. Использование сухих шампуней не заменяет водного очищения и должно чередоваться со специфическими традиционными шампунями.

### ***Полезную информацию можно найти:***

<http://womanlady.net/krasota/uhod-za-volosami/kak-sohranit-volosy-gustymi-i-zdorovymi.html>  
<http://you-pretty.net/>  
<http://lady.mail.ru/>  
<http://tvoyaizuminka.ru/>  
<http://www.garnier.com.ru/>  
<http://alerana.ru/about/>

*Удачи Вам и будьте красивы!*

Все эти сыпучие вещества прекрасно абсорбировали жир и позволяли привести волосы в порядок без использования шампуня. Правда, потом приходилось подолгу вычесывать волосы расческой.

Если верить истории, то одними из первых вспомнили о сухом способе очистки волос, который применялся еще четыре века назад, косметологи французской фирмы Klorane. Эксперты марки создали средство с приятной текстурой, нежным ароматом и формулой, не требующей долгого вычесывания продуктов из волос. Новинка, правда, уже с видоизмененной формулой, на косметическом рынке находится и по сей день.

Иногда в современные шампуни по старинке добавляют овес, белую глину, рис или кукурузу, но, конечно, не в том варианте, в котором они использовались раньше. Сегодня это экстракты, которые практически не оседают на волосах, зато прекрасно впитывают кожный жир, очищая волосы без воды.

Хороши современные шампуни не только тем, что очищают волосы и обновляют прическу в считанные минуты. В их состав добавляют пантенол (восстанавливает и увлажняет), ментол и мяту (освежают и снимают зуд), триклозан (антибактериальная защита) и экстракты эфирных масел, которые ухаживают за кожей головы и волосами.

Выпускают такие шампуни как в порошке, так и в более удобном варианте — спрее. Ну и, конечно, в совершенно разном объеме: большом (для того, чтобы использовать дома) и маленьком (чтобы брать с собой в путешествия).

Пользоваться средством крайне просто: вы встряхиваете баллон и распыляете или сыплете шампунь на корни волос. Дальше выжидаете буквально полминуты и треплете волосы пальцами, чтобы распределить сухой шампунь по волосам. В завершение можно расчесать волосы, но, как правило, этого достаточно.

Некоторые продукты кроме абсорбирующей способности обладают приятным бонусом — приподнимают волосы у корней, добавляя объем — обычно об этом производитель гордо сообщает на упаковке.

Стилисты же советуют использовать шампунь не только когда у вас грязная голова, но и сразу же после укладки — это поможет продлить ей жизнь!

В общем, плюсов у этого средства множество и ни одного минуса, ну только если то, что он никогда не станет альтернативой обычному шампуню.

## Как сохранить волосы густыми и здоровыми

**П**рктически всех женщин волнует такая проблема, как выпадение волос. Для начала необходимо понять, почему стали выпадать волосы, узнать причину их выпадения. Это возможно при рождении ребенка, при стрессовых ситуациях на работе или дома, при неправильном питании. Имеется много причин, которые провоцирует потерю волос.

Если проблема возникла из-за неправильного приема пищи, из-за недостатка необходимых витаминов и микроэлементов, включите в свое меню больше овощей и фруктов, старайтесь больше пить натуральных соков, начните принимать цинк, кальций и витамины группы А, Е, D. Если вы имеете вредную привычку курить, постарайтесь избавиться от нее или хотя бы снизить употребление никотина, т.к. никотин очень негативно влияет на состояние не только кожи, но и волос и ногтей.

Стресс так же оказывает пагубное действие на волосяной покров головы, здесь придется немного сложнее, но тоже можно исправить ситуацию — старайтесь меньше обращать внимания на раздражители, принимайте легкие успокоительные.

При стрессе, какие бы Вы маски не делали, это вряд ли что изменит, волосы, как выпадали, так и будут выпадать, главное - избавиться от стресса. Если Вы нашли причины выпадения волос, тогда начинайте лечение своего организма и волос — делайте маски как минимум 2 раза в неделю, правильно питайтесь, избавьтесь



от вредных привычек и избегайте стрессовых ситуаций, и тогда Ваши волосы вновь станут здоровыми, красивыми и блестящими.



***Вот некоторые рецепты масок, которые помогут Вам при выпадении волос:***

– **Маска из лопуха.** Готовим смесь из лукового сока, коньяка и отвара корней лопуха и втираем в волосы. Голову необходимо укутать в полотенце и выдержать два часа, затем смыть.

– **Маска из хрена.** Берется корень хрена, натирается или можно пропустить его через мясорубку, полученной массой хорошо натираем корни волос, укутываем в полотенце и через 30 минут смываем.

– **Маска с алоэ.** Для этой маски нам понадобится сок алоэ, мед и 1 желток, все это хорошо перемешивается и втирается в кожу головы, укутываем. Маску выдерживаем 30 минут и смываем.

– **Маска из мёда.** Оливковое масло смешивается с медом в равных пропорциях и втирается в корни волос. Спустя 15 минут маску можно смыть теплой водой.

– **Маска из горчицы.** Берем 1 желток, сухую горчицу и кефир (нежирный). Все ингредиенты перемешиваем и втираем в корни волос. Данная маска стимулирует луковицы волос и улучшает рост.

Помните, перед тем как нанести маску, Вы должны обратить внимание на компоненты маски, возможно, в ней содержится то,

добавить лекарственные травы, например, мяту, крапиву;

– отваром шелухи из лука. Придает блеск и красивый медный оттенок рыжим волосам;

– хорошей минеральной водой, разумеется, без газа;

– светлым пивом, в которое по желанию можно добавить чайную ложку меда или оливкового масла;

– отваром шалфея. Это средство можно использовать не только для того, чтобы волосы блестели, но и чтобы сделать их шелковистыми;

– отваром дубовой коры. Данное средство подходит для жирных волос, поскольку кора дуба подсушивает волосы и уменьшает жирность кожи головы.

В копилке народных рецептов есть и питательные маски для сияния волос. Чтобы получить блестящие волосы в домашних условиях, попробуйте следующие рецепты:

– смешайте 1-2 ст. ложки коньяка, 1 ст. ложку меда, 1 желток. Нанесите маску на вымытые волосы, укутайте голову пленкой, подержите 20 мин, затем смойте;

– в 1 ст. ложку меда добавьте по 1 чайной ложке сока алоэ и касторового масла, хорошо перемешайте, втирающими движениями нанесите маску на волосы, подержите полчаса;

– смешайте 1 ст. ложку кондиционера с таким же количеством любой маски для волос, добавьте несколько капель эфирного масла, нанесите на волосы, немного помассируйте, затем смойте теплой водой.

## **Сухой шампунь: инструкция к применению**

**С**ухие шампуни — продукт на нашем рынке новый и для многих непонятный.

Все новое — это хорошо забытое старое. Прапрадедушкой современных сухих шампуней можно смело считать крахмал, муку, молотые овсяные хлопья, тальк, поваренную соль и даже какао-порошок (его особенно любили темноволосые девушки).

кондиционером, склеивающими чешуйки, или же средствами, приготовленными по народным рецептам.

2. Естественная жирность. Чтобы волосы блестели, необходимо наличие на них небольшого количества жира. При недостатке жира волосы становятся сухими, ломкими и тусклыми. При переизбытке – нарушается доступ кислорода к коже головы, волосы покрываются пленкой из жира и грязи. Поэтому, чтобы волосы блестели, важно мыть голову с той частотой, которая соответствует вашему типу волос. Нужно правильно подобрать шампунь. Например, средства для сухих волос содержат в своем составе небольшое количество жира. Понятно, что для жирных от природы волос такую косметику использовать нельзя. Равно как нельзя мыть сухие волосы шампунем для жирных волос, который подсушивает кожу головы.

3. Состояние корней волос. 1-2 раза в неделю нужно баловать свои волосы питательными масками, магазинными или приготовленными по рецептам народной медицины. Это поможет сделать волосы более здоровыми, улучшит их структуру (а значит, и состояние чешуек), нормализует жирность кожи головы.

### ***Блестящие волосы в домашних условиях: народные средства***

Чтобы сделать волосы блестящими, ополаскивайте их после каждого мытья следующими средствами:

– подкисленной водой (на 1 л воды — 1 ст. ложка уксуса или лимонного сока). Особенно заметен результат применения этого средства на светлых волосах. Если волосы сухие от природы, не стоит слишком увлекаться лимонным соком, он пересушивает волосы;

– отварами трав: крапивы, хмеля, татарника, розмарина – для темных волос, ромашки – для светлых;

– прохладным чаем (на 1 л воды — 2 ст. ложки). Идеальное средство для темных волос. Подойдут любые сорта чая. Можно

что способно вызвать у вас аллергию. Поэтому, во избежание подобного, маску желательно сначала нанести на небольшой участок тела, если все нормально, смело приступайте к голове.

## **Соль для волос: от выпадения и для роста**

**П**роцесс ухода за волосами делится на несколько условных этапов: это питание, очищение, увлажнение и массаж. Практически, во всех этих аспектах нам поможет, как бы это ни было странно, соль.

### ***Соль от выпадения волос:***

#### **1. Желтковая маска**

Для приготовления маски, которая поможет вам бороться с выпадением волос, вам потребуется одна столовая ложка поваренной соли, одна чайная ложка подогретого меда, одна столовая ложка касторового или оливкового масла, один желток. Желток одного яйца вам необходимо отделить от белка и взбить его в пену. Добавьте все оставшиеся ингредиенты. Всю эту смесь нужно хорошо взбить. Взбивайте до тех пор, пока у вас не получится однородная по консистенции масса.

Такую маску следует втирать во влажные волосы, после того, как вы все это сделаете, нужно на голову надеть полиэтиленовую шапочку, а поверх этой шапочки оберните махровое полотенце. Таким образом, вам необходимо посидеть примерно 25 минут, лучше всего находиться в теплом, но не очень жарком месте, это нужно для того, чтобы маска хорошенько впиталась. По окончании времени маску смойте проточной водой, используя шампунь.

#### **2. Бананово-солевая маска**

Возьмите один спелый банан среднего размера и истолките его с помощью деревянного пестика или просто разомните это деревянной ложкой до состояния пюре. К этому размятому банану добавьте одну столовую ложку морской соли, в этой маске

лучше всего использовать именно морскую соль. Всю эту смесь тщательно перемешайте при помощи деревянной ложки. Волосы немного увлажните, маску наносите непосредственно на корни волос, распределите ее равномерно по всей голове, помассируйте руками голову, это очень важно для того, чтобы все активные вещества этой маски имели возможность проникнуть глубоко в кожу. Затем все волосы сверните в нетугий узелок или же просто соберите на макушке в пучок, покройте голову полиэтиленовой шапочкой и обвяжите голову платком, который должен быть из натуральной ткани. Примерно полчаса вам необходимо просидеть в достаточно теплом месте. Затем тщательно промойте волосы сначала просто водой, а после и шампунем, если же вы видите, что все равно волосы немного жирные, то вы можете сполоснуть их водой с небольшим количеством лимонного сока.

### **Соль для роста волос:**

#### **1. Соль с крапивой**

Для приготовления маски для роста волос вам потребуется 3 столовые ложки поваренной соли, ее следует залить тремя столовыми ложками воды, также вы можете использовать настои трав, например, листьев березы или крапивы, это только усилит эффект этой маски. Эту маску необходимо втирать в кожу головы по проборам. При помощи рук массируйте кожу, но ваши движения должны быть легкими, массируйте примерно 10 минут. Массировать нужно очень

осторожно, чтобы не повредить кожу головы. Если у вас возникли какие-то неприятные ощущения, такие как пощипывание, зуд, жжение, то лучше всего немедленно прекратить эту процедуру. После того, как вы помассируете голову, оставьте



маску на 15 минут, после чего смойте водой. Буквально через месяц вы поймете, что соль для роста волос действительно нужна.

#### **2. Соль с медом и коньяком**

Для этой маски вам потребуется коньяк и мед, ну и, конечно же, соль. Возьмите всех этих ингредиентов по две столовые ложки, тщательно перемешайте эти незатейливые продукты. Наносить такую маску лучше всего именно на корни волос, после того, как вы ее нанесете, оставьте на впитывание примерно, на один час. Если вы действительно желаете, чтобы ваши волосы быстро росли, то вам просто необходимо испытать эту маску, ведь соль для волос способна нормализовать работу сальных желез, усиливается циркуляция крови, это улучшает питание самих волос. Для удобства, а также для того, чтобы усилить эффект соли, покройте волосы пленкой и укутайте в полотенце. По истечении времени маску следует смыть теплой водой, используя обычный шампунь.

## **От чего зависит блеск волос**

**Н**а здоровье волос оказывает влияние общее состояние организма, ваше меню и структура волос. Если вы решили сделать так, чтобы волосы блестели, в первую очередь нужно *пересмотреть свой ежедневный рацион и распорядок жизни*. Вредные привычки, недосыпание, недостаток витаминов, стрессы – все это ухудшает состояние организма в целом и волос в частности. Что касается структуры самих волос, то здесь на блеск влияют три основных фактора:

1. Расположение чешуек. Поверхность волос покрыта микрочешуйками. Если они прилегают к основанию, волосы излучают блеск. В противном случае шевелюра становится тусклой и безжизненной, волосы постоянно спутываются, выглядят неухоженными. Чтобы чешуйки прилегали к основанию, при сушке феном нужно направлять струю воздуха вдоль направления роста волос. После мытья можно ополаскивать волосы специальными