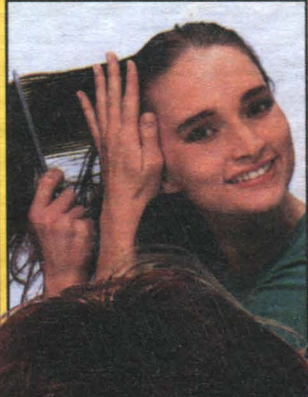


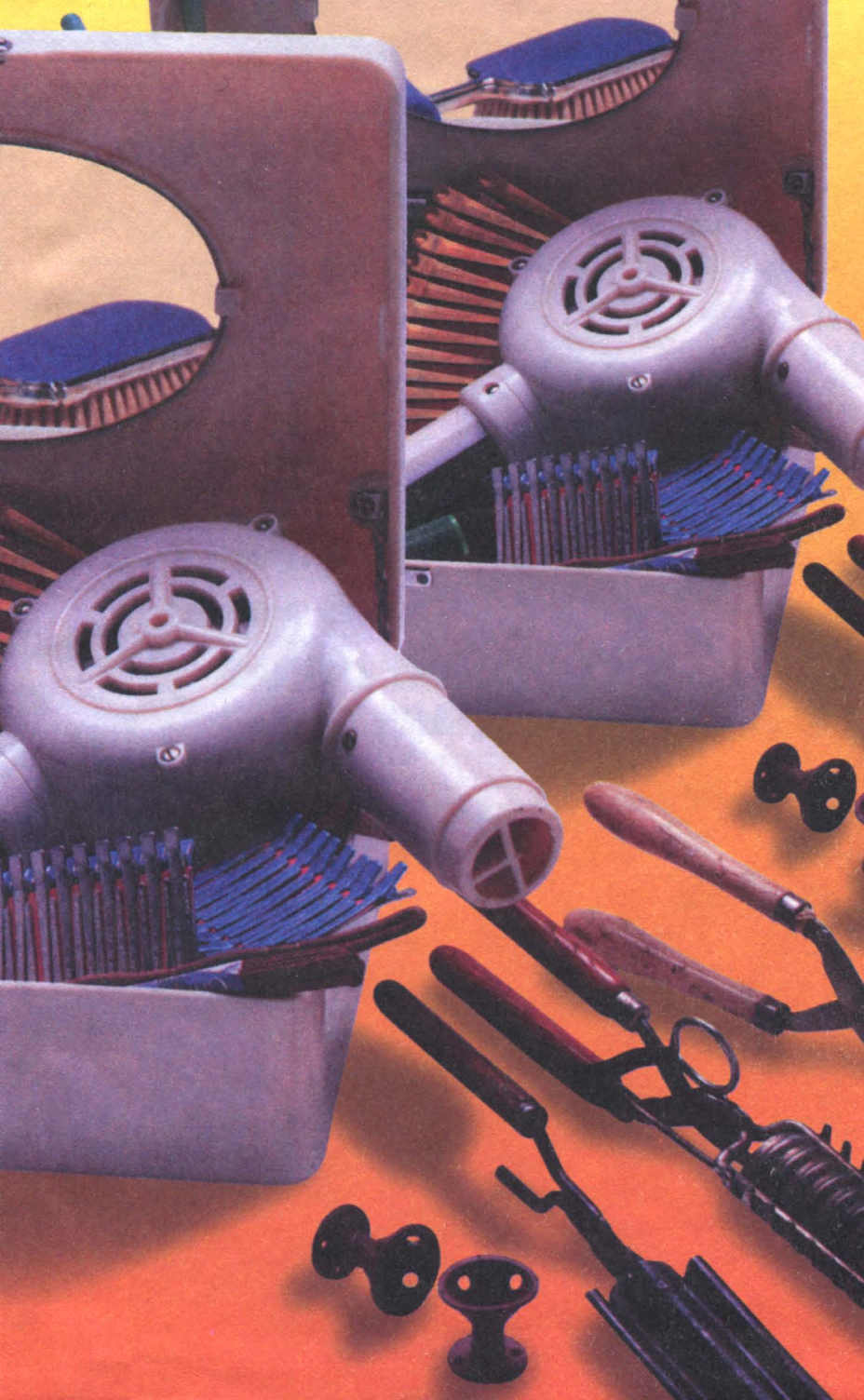
САЛОН - ПАРИКМАХЕРСКАЯ ДОМА



САЛОН -
ПАРИКМАХЕРСКАЯ
ДОМА







А Б В Г Д Е



Ж З И Й К

Салон-
парикмахерская
дома

МИНСК
«МИРИНДА»
1999

УДК 050
ББК 38.937
С 16

Серия основана в 1994 году
Составитель *Елена Рокаш*
Художники *А. А. Барило, Е. В. Салабай*

С 16 Салон-парикмахерская дома. — Мн.: Миринда, 1999. —
400 с.: ил. — («Азбука быта»).

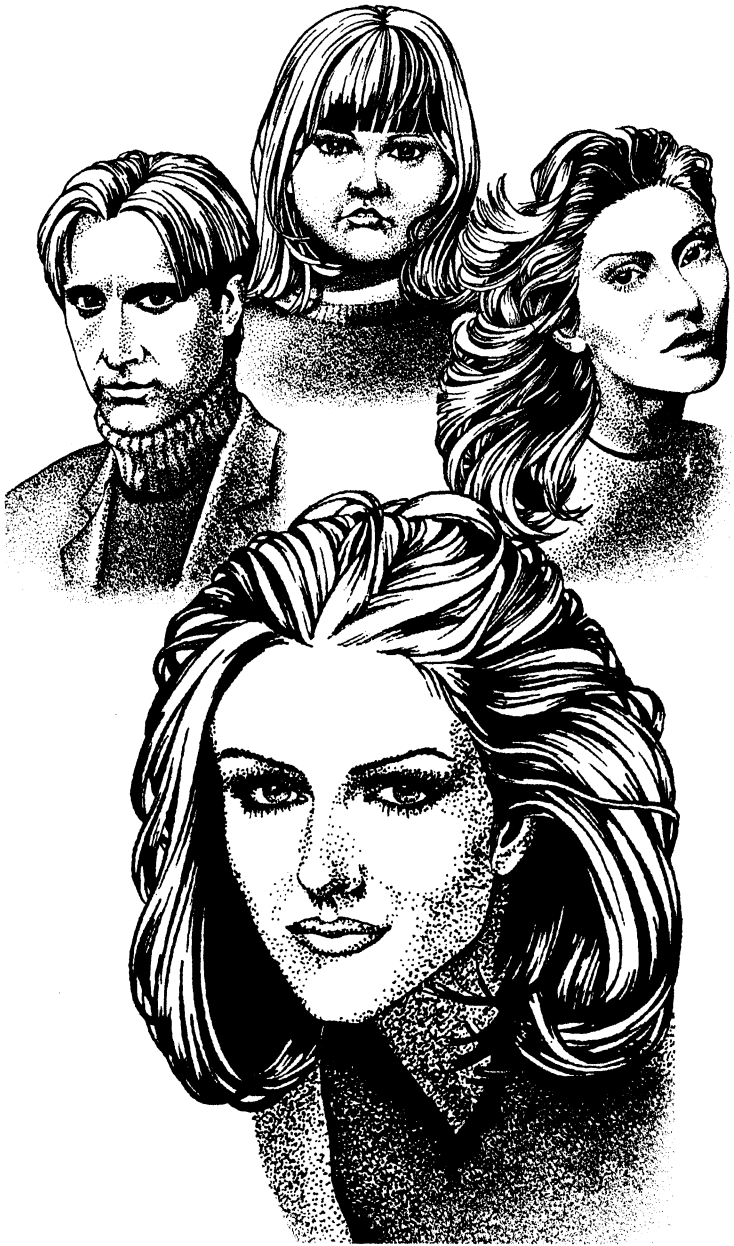
ISBN 985-6511-08-9.

Современно и привлекательно выглядеть хотят все: дети и взрослые, мужчины и женщины, люди пожилые и молодые. К ним и обращаются составители данного издания — специалисты парикмахерского дела. Они помогут вам выработать вкус, правильно оценить свою внешность, подобрать прическу к лицу, сделать стрижку, укладку, покажут, как привести в порядок бороду. И все это — в домашних условиях.

УДК 050
ББК 38.937

ISBN 985-6511-08-9

© «Миринда», 1999
© «Родиола-плюс», 1999



ВВЕДЕНИЕ

Волосы, волосы, волосы!.. Какие они разные: густые и не очень, кудрявые и прямые, пушистые и совсем наоборот, темные и светлые. Продолжать можно до бесконечности. Они могут сделать нас серьезными и деловыми, загадочными и неповторимыми, красивыми и неотразимыми.

Оригинальность и прелесть женской красоты зависит от пушистого облачка, обрамляющего лицо. «По одежке встречают», — гласит старая мудрость, но в наше время еще в большей мере встречают по прическе. Прическа — своеобразная визитная карточка каждого человека. «Здоровый человек, — говорят американцы, — лучше работает, а красивый лучше представляет фирму».

У женщин, как и у мужчин, волосы — самая бросающаяся в глаза деталь внешнего облика. По их состоянию внимательный наблюдатель может сказать об отношении человека к жизни, его благосостоянии и даже особенностях характера. От вашей прически во многом зависит, будете вы выглядеть незаметной мышкой или излучать уверенность.

Можно смело утверждать, что некрасивых людей не существует. Человеческая натура многогранна, и в

нашей власти развиваться и совершенствоваться. Необходимы только желание и заметная доля тщеславия.

Формула известной актрисы, неотразимой Софи Лорен, — «будь тщеславной и станешь красивой» — может стать и вашей. А ежедневные усилия по уходу за волосами и поиск стиля в новой прическе, несомненно, принесут положительные результаты.

О. Мандельштам в одном из стихотворений писал: «...красота — не прихоть полубога, а хищный глазомер простого столяра...» Так вот «хищным глазомером» как раз и является наше умение понять причины, вызывающие те или иные следствия, и по-своему использовать эти наблюдения в повседневной жизни.

Что мы знаем о волосах, достаточно ли бережно с ними обращаемся, правильно ли причесываемся? Информация, изложенная в нашей книге о строении волос, технике накручивания, различных способах окрашивания и завивки, всевозможных прическах, средствах по уходу за волосами, поможет вам разобраться в этих вопросах и понять, как создать новую прическу, а значит, и новый образ. Ведь даже незначительное изменение цвета и фактуры волос влечет за собой хоть маленькое, но изменение характера прически, хоть чуть-чуть, но преображает внешний вид. А создание имиджа в основном и состоит из этих самых «чуть-чуть». И здесь вам помогут собственное художественное чутье, эстетический вкус и, конечно же, наша книга.

Известный французский парикмахер Рене Рамбо охарактеризовал разницу между немецким и французским взглядами на прически: немецкий парикмахер ставит аккуратность технического исполнения выше художественного впечатления, производимого прической, французские же стилисты отдадут предпочте-

ние художественному эффекту. Мы считаем, что лучше всего придерживаться золотой середины.

В нашей книге вы найдете практические советы по технике исполнения различных модных причесок, всевозможные варианты укладок, стрижек коротких и длинных. Надеемся, мы поможем вам выбрать свою прическу и создать определенный стиль и образ.

Каждый человек имеет свою точку зрения на различные вопросы, свое понятие о прекрасном, свою манеру одеваться и причесываться. Все это определяет его индивидуальность, его стиль, будь то длина волос или юбки, любимый киноартист или героиня сериала, ношение усов и бороды или употребление в разговоре некоторых словечек. Если вы во внешнем облике придерживаетесь какого-то определенного стиля, здесь вы найдете ненавязчивые, но весьма полезные рекомендации, как выбором прически подчеркнуть или же обыграть романтичность характера, деловитость, спортивность, женственность, приверженность классическим традициям. Удачно подобранная красочная гамма самых модных цветов и оттенков подчеркнет вашу привлекательность и неповторимость.

У каждой эпохи были свои эталоны красоты. В разделе «Со времен Нефертити» мы с вами совершим небольшой экскурс в историю развития причесок разных стран и времен, что, возможно, расширит ваш кругозор и удовлетворит любопытство. Читая эту главу, вы наверняка не раз улыбнетесь, а может быть, призадумаетесь о том, какими извилистыми и неожиданными путями развивалась мода причесок, чего только ни делали женщины и мужчины, чтобы соответствовать общепринятым нормам прекрасного.

Моду на прически чаще всего диктовали высшие слои общества, причем чаще фаворитки, чем короле-

вы. А в наше время зачастую эталоном становятся знаменитые поп-звезды, киноартисты и топ-модели.

Итак, начнем с основ, а именно: со строения волос, так как, чтобы обеспечить правильный уход своим волосам и придать им здоровый блестящий вид, прежде всего мы должны знать, как они устроены.



***ОСОБЕННОСТИ
РАЗВИТИЯ ВОЛОС***



Строение волос

Наши волосы — это ценное природное волокно. Чтобы они выглядели наилучшим образом, обращаться с ними нужно очень осторожно. Как же устроен наш волос, и от чего зависит его здоровье и красота?

В поперечном сечении волоса под микроскопом отчетливо различаются три основных слоя: наружный, корковый и сердцевина (рис. 1).

Наружный слой, или кутикула (рис. 1 а), имеющий чешуйчатое строение, представляет собой внешнюю оболочку из ороговевших чешуек, каждый предыдущий слой которых частично покрывает последующий, как чешуя у рыбы. Наружный слой защищает внутренние от неблагоприятного влияния извне. Именно на эти чешуйки с давних времен пытались воздействовать люди, чтобы придать слабым и поврежденным волосам большую упру-

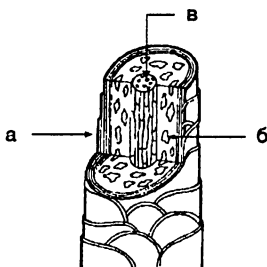


Рис. 1

гость и эластичность. Для этого употребляли различные лекарственные отвары, сок лимона, воски, пользовались хной. Такого рода средства и по сей день в ходу. Вяжущие дубящие вещества, входящие в их состав, чинят трещины и поры слабого волоса, разглаживают внутренние и внешние чешуйки. В результате волосы приобретают гляцевитость и упругость.

Корковый слой, кора, (рис. 1 б) лежит непосредственно под кутикулой и состоит из ороговевших веретенообразных клеток. Механическая прочность волоса определяется главным образом корковым веществом, в клетке которого содержится пигмент меланин, придающий волосам в зависимости от количества и степени дисперсности различный цвет. Будучи нерастворимым в воде, он достаточно хорошо растворяется в щелочах и концентрированных кислотах или под действием окислителей, меняет окраску.

Различают несколько десятков оттенков цвета волос — от совершенно черных до совершенно белых. Чем больше пигмента в корковом слое, тем темнее волосы.

Сердцевина (рис. 1 в) состоит из клеток различной структуры с кератиноподобным веществом. В этом слое содержатся пузырьки воздуха и жидкость между полностью ороговевшими клетками.

У слишком тонких волос не наблюдается границы между корковым слоем и сердцевинной, хотя у срезанного под корень волоса и удается ее обнаружить. В пушковых волосах она вообще отсутствует.

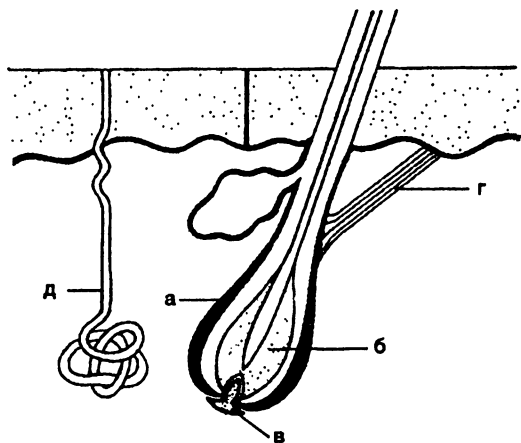
Известно, что форма волоса в поперечном сечении не одинакова для различных рас. Например, монголоидам свойственны прямые жесткие волосы, поперечное сечение которых круглое. У волнистых волос поперечное сечение несколько сплюснутое, в форме овала. Такие волосы чаще всего встречаются у евро-

пейцев. А вот курчавые волосы, характерные для всех представителей негроидной расы, в сечении имеют форму почки.

Индивидуальное сочетание кератина и меланина определяет такие свойства волос каждого конкретного человека, как цвет, упругость, блеск, податливость к окрашиванию. Обработывая волосы химическим составом, можно изменять эти свойства. Например, из прямых сделать курчавые, из темных — светлые и наоборот.

Корни волос расположены в волосяных мешочках, называемых фолликулами (рис. 2 а). Часть волоса, расположенная над поверхностью эпидермиса, называется его стержнем. Корень заканчивается расширением, называемым луковицей (рис. 2 б). Луковица раздваивается и охватывает часть соединительной ткани, собственно кожи, образующей волосяной сосочек (рис. 2 в), к которому подходят кровеносные сосуды и нервные окончания волос, необходимые для жизни и роста. Благодаря этому в ней постоянно размножаются клетки, обуславливающие рост волоса. Клетки дают

Рис. 2



на стержень и выталкивают его на поверхность. Так как волосяные фолликулы расположены наклонно, стержни выходят из кожи под некоторым острым углом и в массе создают направление роста волос, каждый из которых поддерживается мышцей (рис. 2 г).

У места выхода волоса на поверхность кожи имеются выводные протоки потовых и сальных желез (рис. 2 д). Благодаря жировому секрету сальных желез верхняя часть волоса не смачивается. Этот же секрет распределяется и по поверхности кожи головы, защищая ее от проникновения сырости и болезнетворных микроорганизмов, одновременно обеспечивая минимальную потерю влаги.

Выделение кожного жира регулируется в организме человека гормонами, нервной системой, витаминами и другими факторами. Оно затормаживается действием витаминов В и особенно витамина Н.

Жировая оболочка легко смывается во время мытья головы и обновляется через некоторое время в зависимости от индивидуальных особенностей кожи. Именно эта способность к обновлению и скорость, с которой она наступает, определяют реакцию волос на многие препараты, применяемые в парикмахерском искусстве. Это особенно важно учитывать людям, имеющим слабые волосы и чувствительную кожу.

В своем развитии волос проходит три стадии: активного роста, замедления и покоя. В здоровом организме разные волосы проходят эти стадии в разное время. Считается, что период роста для волоса составляет примерно три года. Затем следует период, когда волос уже не растет. Он длится две-три недели. Наконец, волос покидает голову, и через три-четыре месяца на его месте появляется новый. Таким образом, при здоровых волосах 85% из них находятся в стадии активного роста, 14% — в стадии покоя и 1% — в стадии

остановки роста. Наибольшее количество волос выпадает в марте—апреле и в сентябре.

Это любопытно!



✿ *Волосы — своеобразный «черный ящик», который хранит все наши жизненные секреты даже после смерти. Когда были подвергнуты лабораторному исследованию волосы египетского фараона Рамзеса II, жившего в XIII веке до нашей эры, то оказалось, что они были рыжими и содержали хну.*

✿ *Расположенный в волосах меланин действует как губка, поглощая и сохраняя молекулы столетиями. Являясь особенно чувствительным к различным токсинам, он оказывает большую услугу судебной и практической медицине. Тщательный анализ волос Наполеона Бонапарта показал, что он был отравлен мышьяком.*

✿ *Волос содержит и множество другой информации. Он связан с кровообращением и нервной системой. Сверхчувствительные луковицы регистрируют все изменения в организме, что отражается на формировании волоса. Все наши нервные переживания, стрессы, страх, отрицательные эмоции приводят к нарушению его строения.*

✿ *Современные ученые, разлагая волосы до атомов, научились считывать информацию о состоянии здоровья человека. Волосы являются как бы «медицинской картой» многолетней давности.*

✿ *Волосяной покров головы у брюнеток в среднем составляет сто тысяч, у блондинок около ста пятидесяти тысяч волос и даже больше. Кроме того, густота не одинакова и на различных участках головы. Наиболее густые волосы обычно на теменной части, их количество колеблется от двухсот пятидесяти до трехсот пятидесяти на один квадратный сантиметр. На висках и затылке их от ста пятидесяти до двухсот пятидесяти на один квадратный сантиметр. Правда, на висках они тоньше, чем на затылке.*

✿ *По прочности волосы сравнимы с алюминием. Один волосок выдерживает тяжесть до ста пятидесяти граммов, от такого давления текстильные волокна в большинстве своем рвутся.*

Самый прочный волос оказался у Фам Тхи Лан, он порвался лишь при грузе сто семьдесят восемь граммов.

✿ *Величайшее достижение в расщеплении волоса принадлежит художнику и бывшему чемпиону велоспорта А. Весту (1901-1985 гг.), которому удалось расщепить человеческий волос на восемнадцать частей.*

✿ *По химическому составу волос представляет сложное соединение, состоящее из углерода — 49,6 %, кислорода — 23,2 %, азота — 16,8 %, водорода — 6,4 % и серы — 4 %.*

✿ *Густота волос в бороде обычно в пять-шесть раз меньше, чем на голове. Ресницы*

гуще на верхнем веке: сто пятьдесят—двести, на нижнем же около восьмидесяти. Все эти цифры подвержены большим индивидуальным колебаниям, и вряд ли кто-нибудь возьмется их проверять.

☼ *Волосы начинают расти еще до рождения, но то, что они продолжают расти после смерти, чистая выдумка, просто они менее других органов подвержены распаду.*

☼ *Наши предки считали, что волосы обладают магической силой. На этот счет существовало много примет и поверий. Так, с помощью волос угадывали будущее, привораживали, наводили порчу. Считалось, что если человек обладает буйной растительностью не только на голове, но и по всему телу, то он непременно будет очень богатым. А мужчины с волосатой грудью будут пользоваться особым успехом у женщин. Очень густые и жесткие волосы указывали на суровый и упрямый характер. Мягкие и тонкие волосы обнаруживали ум и силу воли.*

☼ *Остриженные и вычесанные волосы никогда не выбрасывались, а хранились в потаенном месте. Опасались остриженные волосы бросать на ветер, так как их могут унести в свои гнезда птицы, и тогда целый год человек будет страдать от головной боли. Особенно опасным в этом отношении считался день Ивана Купалы.*

☼ *У младенцев до года волосы не стригли,*

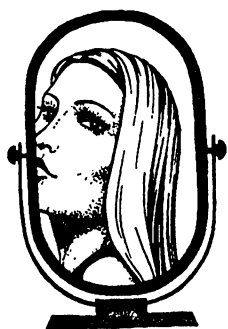
так как верили в то, что на голове обитает особый дух, который может умереть при стрижке.

✿ *К богатой пышной шевелюре всегда относились с уважением, считая ее признаком огромного ума и таланта. В связи с этим нельзя не вспомнить Льва Толстого, Эйнштейна, Менделеева, Карла Маркса, Дарвина.*

✿ *Хорошо увидеть себя во сне с длинными волосами, это сулит удачу и богатство, видеть же себя остриженным — к неприятностям.*



ТИПЫ ВОЛОС



Красивые, блестящие волосы — украшение женщины. И то, чем щедро одаривает нас природа, необходимо оберегать. Правильный уход за волосами позволит сохранить их красивыми и здоровыми.

По своему характеру волосы делятся на несколько типов: нормальные, жирные, сухие. И каждый тип соответственно нуждается в индивидуальном уходе. В этой главе мы дадим характеристику основным типам волос, рассмотрим, что они из себя представляют, в каком уходе нуждаются, что для них полезно, а что нежелательно. Познакомим вас с различными рецептами фитотерапии и косметическими новинками по уходу за волосами.

Жирные волосы и уход за ними

Жирные волосы обычно выглядят маслянистыми, с характерным блеском. Из-за избыточных выделений сальных желез они быстро загрязняются и слипаются в пряди. Эта проблема возникает у многих из нас. Она связана с гиперфункцией сальных желез, которые

выделяют слишком много сала. В результате волосы утрачивают пушистость и, если их не мыть очень часто, производят впечатление неухоженных. При ношении головных уборов, слишком частом расчесывании и сушке феном волосы засаливаются быстрее.

Усиленное выделение жира может происходить при гормональных изменениях: в период полового созревания, беременности и климакса. К сожалению, снизить активность сальных желез практически невозможно. Остается лишь постоянно ухаживать за волосами с помощью специальных мягких (чтобы не увеличивать выделения сала) шампуней, бальзамов, ополаскивателей, масок.

В разделе «Косметика для волос» вы, ознакомившись с продукцией различных фирм, сможете подобрать для себя подходящие косметические средства по оздоровлению волос.

Наряду со специальным подсушивающим и очищающим уходом структуру волос можно улучшить, ограничив потребление животных жиров, белого хлеба, сахара и специй.

Чтобы избавиться от такой неприятности, как жирные волосы, вы можете прибегнуть к помощи фитокосметики.

Жирные волосы можно ополаскивать после мытья теплым настоем или отваром зверобоя. Жирность волос уменьшается и с помощью смеси алоэ с лимонным соком и медом (по одной чайной ложке) или желтком и одним зубчиком чеснока. Вотрите смесь в кожу головы на тридцать минут, а потом смойте.

Существует много замечательных народных средств по уходу за волосами. Вы можете выбрать наиболее подходящие вам:

— кору дуба измельчить, три столовые ложки порошка варить в 1 литре воды в течение 15 минут.

Процеженным отваром моют волосы каждые три дня в течение нескольких недель;

— в 1 литр смеси из равных частей уксуса и воды положить 100 г крапивы и варить 30 минут. Процеженным отваром каждый вечер, массируя, смачивать кожу головы в течение недели;

— на сальные волосы можно наносить кашицу из листьев мяты и ягод рябины. Смазав смесью волосы, прикройте голову полиэтиленом и оставьте на 10 минут, затем смойте и тщательно расчешите.

Для того чтобы жирные волосы доставляли вам меньше неудобств, запомните несколько полезных советов и постарайтесь следовать им.

Мойте волосы так часто, как потребуется. Научно доказано, что частое мытье никак не стимулирует выделение жира.

При мытье и сушке не используйте очень высокие температуры.

Не следует слишком часто расчесывать жирные волосы, иначе лишнее причесывание ускорит ненужное растекание жира по всей голове.

Расческу и щетку при каждом мытье головы тоже вымойте, так как жир с расчески попадет на чистые волосы.

Для ухода за волосами используйте только специальные продукты, которые наверняка не содержат ни жира, ни мастики, ни питательных веществ, отрицательно действующих на волосы.

Нормальные здоровые волосы

Если волосы эластичны, легко укладываются и без затруднения расчесываются в мокром состоянии, а также обладают упругостью, блестят, значит, вы счастливый обладатель нормальных здоровых волос. Такие

волосы не требуют специального ухода и не доставляют никаких хлопот.

Средства по уходу за волосами должны отвечать лишь одному требованию: быть мягкими и щадящими. Ничего сверх этого здоровым волосам не требуется. Мыть волосы нужно в зависимости от степени загрязненности, длины, толщины, чувствительности кожи и других факторов. Голову моют и при этом массируют подушечками пальцев обеих рук, таким образом кожа очищается и создается эффект массажа.

Желательно после любого вида мытья ополаскивать волосы приготовленными составами: черные и каштановые — подкисленной водой (столовая ложка уксуса на литр воды), для светлых подойдет настой ромашки (две столовые ложки на пол-литра воды), волосы любого другого цвета соком одного лимона на два литра воды.

«Деликатесы» для волос

Маски — это излюбленный «деликатес» для волос любого типа. Они накладываются непосредственно перед мытьем. Для этой процедуры вам понадобится специальная кисть или губка, полиэтиленовый колпак, махровое полотенце и ... терпение.

Медовая

Смешайте один желток и одну чайную ложку касторового масла, хорошенько разотрите и нанесите на волосы по проборам с помощью губки или широкой плоской кисти. Наденьте колпак, а сверху оберните голову теплым полотенцем. Через 30 минут сполосните и вымойте голову.

Коньячная

Разотрите один желток со столовой ложкой оливкового масла и одной столовой ложкой коньяка, нанесите на волосы и оставьте в тепле на полчаса, после чего сполосните теплой водой.

Оливковая

Тщательно перемешайте 100 г масла зеленых оливок и 200 г жидкого меда, оставьте жидкость на сутки. Вмассируйте состав в кожу головы и волосы, затем прочешите гребнем, при этом старайтесь не оцарапать кожу. Плотнo укройте волосы пластиковым пакетом, чтобы тепло головы помогало впитываться смеси. Спустя полчаса вымойте голову и тщательно сполосните. Эта маска придает особый блеск темным волосам.

Хорошо добавлять в маски для волос лепестки роз, прокипяченные в молоке, это придаст волосам естественную шелковистость.

Сухие волосы и уход за ними

Сухие волосы обычно бывают тусклыми и ломкими. Они имеют очень сильные кератиновые волокна, которые противятся укладке и своевольно стремятся к своему первоначальному положению в направлении роста. Эти волосы легко разлетаются, слабо растут, быстро портятся от завивок, химических красок и электросушки.

Корень этой проблемы не в ежедневных повреждениях волос, а в инертности сальных желез. Они производят слишком мало жира, чтобы в достаточной степе-

ни смазывать волосы. Виной этому, как и при жирных волосах, генетически обусловленное строение.

Для ухода за сухими волосами применяются средства, содержащие питательные жирные вещества, а также «ремонтные» субстанции, которые заравнивают и заклеивают чешуйчатый слой. Дополнительно к этому хороши массажи, которые улучшают кровоснабжение головы. При массажах хорошо применять специальную воду для волос, содержащую экстракты трав и легкие жиры.

Очень полезны также знаменитые ежедневные сто прочесов щеткой. Они стимулируют кожу головы и равномерно распределяют имеющийся жир по волосам. Следует помнить, что гребни ни в коем случае не должны быть острыми, а щетки иметь густую щетину.

У волос этого типа секущиеся ломкие концы, но благодаря воздействию новых препаратов расщепление волоса очень хорошо залечивается. Силиконовые соединения склеивают расщепленные концы и обволакивают их защитной пленочкой. Достаточно несколько капель препарата для секущихся концов растереть между пальцами и затем промять кончики прядь за прядью.

На флаконах с препаратами для ломких секущихся волос можно прочесть специальное выражение: «активно-катионные полимеры». Это значит, что препарат содержит синтетические молекулы с положительным зарядом. Это позволяет поврежденным местам притягивать питательные вещества, как магнитом. В результате поврежденный наружный слой заполняется, и волос становится вновь блестящим и послушным. Но если волос поврежден очень сильно, поможет лишь одно: отрезать концы.

Что вредит ломким сухим волосам?

Конечно же, начесывание. Оно еще больше разрушает и без того поврежденный чешуйчатый слой.

Использование электробигуди и плоек, так как сухой жар вытягивает влагу из волоса и делает его еще более ломким.

Если вы не можете обойтись без химической заливки и окрашивания волос, то периодически состригайте истонченные концы.

Избегайте длительных солнечных ванн или используйте ультрафиолетовую защиту для волос.

Сухие волосы нуждаются в особом уходе и дополнительном питании. Рекомендуется употреблять в пищу крупы, печень, сливочное масло, овощи и фрукты оранжевого цвета, принимать поливитамины, витамин А (ретинол) в виде масла по пятнадцать капель в день на кусочек ржаного хлеба в течение месяца.

Подкормите сухие волосы

Средства для улучшения качества сухих и ломких волос можно сделать самому на основе обыкновенного растительного масла.

Возьмите пригоршню трав (ромашки, настурции, зверобоя, крапивы, цветков белого клевера и листьев березы), залейте полстаканом растительного масла, настаивайте неделю в плотно закрытой банке и процедите. Вотрите смесь в кожу головы и оставьте на полчаса, затем тщательно промойте и расчешите.

Раз в неделю можно делать компрессы из теплого оливкового масла с добавлением небольшого количества лимонного сока. Масло наносят на кожу головы на два часа, голову при этом плотно укутывают.

Эффективно действует компресс из взбитого желтка и 1 столовой ложки касторового масла.

Сухие волосы требуют особой ежедневной заботы. Очень полезно один раз в неделю кожу головы и волосы по всей длине протирать специальными витаминными «коктейлями». Готовятся они очень просто, а эффект дают положительный. Для темных волос приготовьте настой из одной части луковой шелухи и десяти частей воды, а затем втирайте ватным тампоном в кожу головы два раза в неделю. Светлые волосы лучше подпитать настоем, приготовленным из цветков ромашки и сока одного лимона. Этот состав втирайте ватным тампоном в кожу головы два раза в неделю.

Благотворное влияние на сухие волосы окажут восстанавливающие помады для этого типа волос, приготовленные по следующим рецептам:

— 3 г парафина, 2 г масла какао и 20 г вазелинового масла подогрейте на медленном огне, тщательно перемешайте и нанесите на волосы;

— бриллиантин (состав для блеска волос, сродни бриолину): смешайте 30 г персикового и 20 г касторового масла, 15 г одеколona и 1 чайную ложку свежего лимонного сока.

Если у вас жесткие курчавые волосы

Такие волосы очень чувствительны к погоде и доставляют немало хлопот их обладательницам. Волосы этого типа следует мыть особо мягкими шампунями по мере необходимости. После мытья всегда смазывайте их бальзамом, а один-два раза в месяц обрабатывайте маслом или воском. Для сухой раздраженной кожи существуют специальные бальзамы.

Если в какой-то день вы решили не мыть голову, увлажните волосы специальным аэрозольным средством. Чувствительные к погоде, они быстро теряют влагу, когда жарко и сухо, а в сырую погоду впитывают ее, при этом

разрушается прическа. В помощь используйте лак сильной фиксации с витаминными добавками. Он сохранит прическу и сбережет драгоценную влагу.

Не забывайте регулярно стричься, так как ваши волосы очень капризны и их постоянно нужно холить и приручать.

Препараты серии «Gliss kur (hair repair)» фирмы «Шварцкопф» (Schwarzkopf), «Эльсэв» (Elseve) фирмы «Л'Ореаль» (L'Oreal), «Санара» (Sanara) фирмы «Велла» (Wella), «Джонсон рН 5,5» (Johnson's рН 5,5) от Johnson&Johnson, «Пантин про-ви» (Pantene pro-v) от Procter&Gamble, «Нейтралия» (Neutralia) от лаборатории «Гарнье Париж» (Laboratories Garnier Paris), «Белита» (Bielita) фирмы «G.V.F. Милан» и многих других известных фирм содержат восстанавливающие комплексы, рассчитанные на каждый тип волос. В их составе неповторимые сочетания биологически активных веществ, которые способствуют восстановительному процессу. Составляющие компоненты проникают внутрь волоса и восстанавливают его структуру изнутри, одновременно защищая волос.

Это любопытно!



☀ *Существует мнение, что тип и цвет волос отражает характер человека и его поведение. Можете проверить это на себе и своих знакомых, а о серьезности этого утверждения судите сами.*

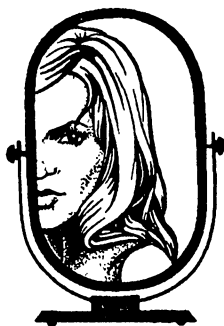
☀ *На покорность натуры указывают мягкие, ровные и гладкие волосы. Эти люди обычно учтивы и отзывчивы. Неуравновешенный характер выдают «влажные», как бы пропитанные водой волосы, а «послушные»*

бывают у людей с характером жизнерадостным и оптимистическим. Черные кудри растут у особ горячих и порывистых, а густые волосы у темпераментных и злых. Грубые волосы соответствуют грубому характеру и предупреждают о возможной жестокости их хозяина. Волосы, стоящие торчком, свидетельствуют о трусости.

✿ *Золотистые волосы говорят о своем равном характере их владельца, а рыжие предупреждают о хитрости. Обладатели каштановых волос люди благородные и справедливые. Светлые волосы говорят о том, что их хозяин нуждается в тепле и заботе. А рыжие волосы заставляют нас предполагать в человеке силу, ревность и пыл. Иногда, наоборот, рыжие бывают удивительно терпеливы, кротки и застенчиво добры. Брюнеткам их темная шапка волос придает величественность. Меловая бледность черт подчеркивает серьезность и глубину. Силуэт блондинки представляет собой в целом больше грации, легкости, молоджавости.*



***ЧТОБЫ ВОЛОСЫ БЫЛИ
КРАСИВЫМИ***



Правила мытья головы

Первый из ритуалов красоты, которому мы обучаемся с детства — мытье головы. Но все ли мы делаем правильно? Современный научный подход выражается в простой формуле: содержите свои волосы в чистоте. Не придерживайтесь строгих правил, которые предписывают жирные волосы мыть через пять—семь, сухие через десять—пятнадцать, а нормальные через семь—десять дней. Волосы нужно мыть тогда, когда они становятся грязными.

Мойте голову как можно чаще, не слишком долго, шампунь используйте понемногу. При таком уходе на волосах остаются естественный защитный жировой слой и кожные выделения, которые обладают противогрибковыми антисептическими свойствами и предохраняют волосы и кожу головы от заболеваний.

Схема правильного мытья головы такова.

Тщательно расчешите голову мягкой щеткой, чтобы удалить отмершие волосы и частицы кожи. Делайте это не спеша и аккуратно. При грубом расчесывании волосы могут спутываться и обрываться.

Сделайте небольшой массаж головы, легко касаясь кожи головы подушечками пальцев.

Смочите голову большим количеством воды, затем возьмите немного шампуня (около чайной ложки), распределите его равномерно по всей поверхности, чтобы все волосы были покрыты мягкой пеной. Помните, что волосы моются только пеной.

Нельзя сильно тереть волосы, поскольку от этого они спутываются. Волосы нужно мыть так, как стирают легкую драгоценную ткань.

Смойте пену теплой водой. Мыть волосы дважды стоит только при сильном загрязнении. Современные шампуни очень концентрированы, и, если их нанести слишком обильно, они будут стимулировать сальные железы к большей активности. Только при пользовании шампунем против перхоти можно оставить пену на волосах на протяжении пяти минут.

Тщательно прополощите волосы, пока они не станут скрипеть. Это необходимо делать для того, чтобы на коже не остались частички щелочи, вызывающие зуд и быстрое засаливание волос. Запомните: если волосы как следует не прополоскать, считайте, что они не вымыты.

Если вы используете кондиционер или ополаскиватель, нанесите его и смойте в соответствии с инструкцией.

Промокните волосы мягким полотенцем — при этом уходит большая часть влаги.

Не трите волосы, а просто прижимайте полотенце к волосам, хорошо, если оно будет подогрето.

Избегайте вредной привычки мыть голову на ночь и ложиться в постель с мокрыми волосами: это очень вредит волосам.

Виды шампуней

Само слово «шампунь» в русском языке появилось лет тридцать назад.

Подобные препараты раньше назывались жидким мылом. Хороший шампунь должен соответствовать целому ряду требований и подходить вашему типу волос. Он должен хорошо промывать волосы, не обезжиривая их до конца, не вызывая раздражения кожи и слизистых оболочек. После мытья волосы должны легко расчесываться, а после высыхания не спутываться и не электризоваться.

На рынке косметики существует жесткая конкуренция. Каждый шампунь — это продукт не только косметологов и фармацевтов, но и специалистов по рекламе. Ему придается какое-нибудь особое свойство (чаще всего подчеркиваются целебные и декоративные свойства шампуня).

Покупая шампунь, мы волей-неволей покупаем рекламу. Одни шампуни рекламируются с научной точки зрения. При этом подчеркиваются их целебные свойства и какой-то особый состав. Таким образом, весь комплекс воздействия рассчитан на разум. Другие рекламируются скорее в расчете на эмоции — через показ изумительных красоток или всемирных знаменитостей, которые используют именно этот шампунь. Изображение сверхпены, изысканных ароматов, необычных экзотических составов воздействует на наши чувства. Интересно, к какому типу покупателей отнесете вы себя? К тем, кто руководствуется разумом или подчиняется своим чувствам при выборе той или иной покупки? Хотя и то и другое совсем не плохо, а еще лучше, если это будет комплексный подход.

Конечно, не надо думать, что одни фирмы выпускают шампуни полезные, а другие приятные. Дело в

том, что одни из продуктов ориентированы на людей рациональных, а другие на эмоциональных.

Современный шампунь — это красивая синтетическая оболочка вокруг древней тайны, которой уже, может быть, не одно тысячелетие. В Индии шампунем называется выжатый лимон. А первый шампунь появился во Франции и свое название получил от свойства пениться, что придавало ему сходство с шампанским. Каждый шампунь имеет в своем составе очищающие вещества, регуляторы консистенции, консерванты, стабилизаторы пены, ожиривающие и биологически активные компоненты.

В составе шампуней самое главное — вещество, обладающее свойством промывать и очищать волосы. Прежде готовили мылящие вещества из животных жиров. В наши дни для этих целей используют синтетические поверхностно-активные вещества. Чтобы волосы не пересушивались, в состав шампуней вводят ожиривающие вещества: поливинилхлорид, изопропилмиристан, оливковое масло.

Однако все они уменьшают пенообразование. И на помощь приходят продукты переработки ланолина, некоторые производные летицина и прочие весьма сложные синтетические вещества.

Шампунь должен быть вязким, чтобы не проливался, как вода, а медленно обволакивал волосы. Вязкость не должна меняться в зависимости от температуры. Для загустения используют хлорид натрия, производные целлюлозы, растительные вещества типа гуммиарабика и желатин. Кокосовые жирные кислоты часто вводят в состав шампуней для придания пене устойчивости.

Лечебные качества придают шампуням различные экстракты лекарственных растений, которые применяются в косметике столько же веков, сколько суще-

ствуется человек. Они придают шампуням бактерицидные и противовоспалительные свойства, ими стимулируется рост волос и восстанавливается поврежденная структура.

Для каждого типа волос, естественно, нужно подбирать свои шампуни. Как правило, на этикетках указано, для каких волос они предназначены.

Шампунь для нормальных волос в первую очередь должен обладать моющими свойствами. Если эти свойства удовлетворительны, шампунь обязан отвечать лишь одному требованию — быть мягким и щадящим. Ничего более этого здоровым волосам не нужно.

Шампуни для тонких волос иначе называют «объемными». В своем составе помимо мягких моющих веществ они имеют субстанции, которые укрепляют волосы: кератин, шелковый протеин или экстракты трав. Этот комплекс придает волосам дополнительную жесткость, и они не так скоро льнут друг к другу. В результате прическа кажется воздушней и пышней.

Жирным волосам лучше всего подойдут шампуни, содержащие в своем составе моющие вещества, которые щадят в первую очередь кожу головы. Питательных субстанций, нагружающих волосы и делающих их тяжелее, они не имеют. Добавками могут быть лишь антибактериальные элементы и экстракты трав, придающие волосам пышность. Они нормализуют жировыделение и препятствуют слипанию волос.

Шампуни для сухих и ломких волос содержат такие питательные вещества, как ланолин или летицин. Содержание синтетических склеивающих субстанций как бы «ремонтирует» волосы, делает их эластичными и гладкими. Они «чинят» маленькие разрывы в чешуйчатом слое и значительно улучшают податливость мокрых волос расчесыванию. При тонких волосах или при жирных у корней, но секущихся на концах, такие

кондиционные шампуни выбирать не следует. Питательные добавки сильно нагрузят волосы, и они будут быстро загрязняться и склеиваться.

Если вы спешите и не можете уделить достаточно времени уходу за волосами, вам необходим сдвоенный шампунь. Он содержит дополнительные питательные вещества и ополаскиватели. После мытья таким шампунем волосы удивительно блестят и без труда расчесываются. Но не применяйте их постоянно, так как силиконовые добавки могут со временем осесть на поверхности волос, сделав их вялыми и тусклыми. Если же это произошло, нужно какое-то время попользоваться шампунем для нормальных волос: до тех пор пока вы не почувствуете, что все силиконовые осадки отслоились.

Без полирующего шампуня трудно обойтись, если вы запланировали химическую завивку или окрашивание. Усиленные моющие возможности этих шампуней эффективно освобождают волосы от осевших на них продуктов ухода, силиконовых осадков, которые могут негативно повлиять на химические процессы, происходящие при завивке и окрашивании.

Шампуни против перхоти содержат моющие вещества, освобождающие кожу головы от ороговевших частичек кожи, и добавки, которые тормозят образование новой перхоти.

Если вам нужно «подновить» внешний облик за считанные минуты или нет условий для мытья головы, очень удобно пользоваться сухим шампунем. Он выпускается в виде пудры. Не следует брать его слишком много. Высыпьте чуть-чуть порошка на волосы и мягко вотрите. Затем вычешите щеткой или расческой. Вся процедура займет минут пять. Вам будет удобней, если вы обернете щетку очень тонкой тканью: она соберет грязь и пыль с ваших волос.

Шампуни для окрашенных волос составлены таким образом, чтобы искусственные красители, менее стойкие, чем естественный пигмент волос, не изменили цвет в процессе мытья головы. Различные питательные добавки укрепляют и восстанавливают структуру волос.

На многих шампунях для ухода за волосами указывается число рН, значение которого показывает баланс между кислой и щелочной реакцией. В волосах всегда содержится немного влаги, и они имеют слегка кислую реакцию. Однако некоторые процессы с водой, включая окраску и химическую завивку, придают волосам щелочную реакцию. В этом случае волосы теряют упругость, становятся ломкими, секутся. Если значение рН выражается числом от девяти до семи, оно обозначает кислотную реакцию, семь — нейтральную, от семи до четырнадцати — щелочную. Большинство шампуней имеет рН равным от шести до восьми.

Современная парфюмерная промышленность выпускает всевозможные шампуни для всех типов волос. Известные фирмы — это целые научные лаборатории, деятельность которых направлена только на одно: на создание красоты и улучшение нашего настроения. Между ними существует жесткая конкуренция. Соревнуясь между собой, они наполняют рынок все более новыми и совершенными средствами по уходу за волосами.

В разделе «Косметика для волос» вы найдете перечень наиболее известных фирм, выпускающих средства для мытья волос, а также характеристику их продукции.

Приготовьте шампунь сами

Удивительные питательные шампуни вы можете приготовить сами в домашних условиях по очень простым рецептам.

Легко готовится изысканный мыльный шампунь для тонких и мягких волос. Возьмите очень дорогое мыло и растворите его в воде. Для этого придется нарезать мыло мелкими кусочками или натереть на терке. Тщательно перемешайте смесь и взбейте. Используйте небольшими порциями.

Для ослабленных волос полезен лечебный шампунь из лекарственных трав. Приготовьте крепкий настой из таких трав, как ромашка, крапива, розмарин, тимьян, а затем смешайте его с обычным шампунем.

Хороший укрепляющий эффект дает коньячный шампунь. Для его приготовления смешайте два яичных желтка, сто граммов коньяка или бренди и полстакана теплой воды.

Замечательным лечебным и укрепляющим действием обладает хлебный шампунь. Готовится он следующим образом: раскрошите сто пятьдесят граммов черствого ржаного хлеба, залейте его стаканом крутого кипятка, накройте крышкой и настаивайте в течение четырех-пяти часов. Эту смесь втирайте в кожу головы. Голову повяжите пленкой и укутайте махровым полотенцем, через сорок минут тщательно прополощите волосы.

Полоскание

Волосы после мытья в обязательном порядке нужно хорошенько промыть. Если волосы как следует не сполоснуть, можно считать, что они не вымыты. Тщательное полоскание необходимо после употребления любого шампуня. Это делается для того, чтобы на коже головы не оставались частички щелочи, которые вызывают зуд и быстрое засаливание волос. Полоскать волосы требуется дважды-трижды, пока последние частички мыла не будут смыты.

Большое значение при полоскании имеет качество воды — химического соединения водорода с кислородом. В природе абсолютно чистой воды не существует. Степень ее чистоты может быть различной.

Содержание солей, различных металлов, чаще всего кальция и магния, хлорирование — все это влияет на жесткость воды. Во время мытья в такой воде на коже головы и волосах образуется белый налет, который трудно устранить обычным полосканием. Волосы становятся тусклыми и жесткими, плохо укладываются. Кроме того, соли марганца и особенно железа вредны для окрашенных волос, так как, вступая в соединение с компонентами краски, они могут повлиять на ее оттенок. Не годится железистая вода и для мытья волос перед перманентом. Вымытые ею волосы часто не поддаются накручиванию.

Временную жесткость можно устранить кипячением. В этом случае бикарбонаты подвергаются распаду до нейтральных и оседают на стенках в виде осадка. Соли, вызывающие постоянную жесткость воды, при кипячении не выпадают в осадок, и чтобы их осадить, применяют различные смягчающие средства. Для жесткой воды характерно появление белого творожистого осадка и слабое пенообразование. Уменьшить жесткость воды можно также, добавляя буру (одну чайную ложку на два литра воды), несколько капель глицерина или сок одного лимона с пятью граммами одеколона.

На рынке современной косметики существует множество различных средств, которые применяются для ополаскивания, кондиционеров. К ним относятся три основных типа: мягкий крем, увлажняющий волосы и придающий им блеск; ополаскиватель, который нейтрализует статическое электричество и делает волосы послушными; целебный бальзам, восстанавливающий тусклые и поврежденные волосы.

Пользоваться этими средствами нужно так же, как и шампунями: аккуратно втирать их в кожу головы и в волосы по всей длине, а затем оставить на несколько минут и смыть.

Ополаскиватель обладает слабой кислой реакцией, в результате чего чешуйки волоса разглаживаются и соединяются друг с другом, волосы легко расчесываются и становятся блестящими. Одновременно тонкий питательный слой защищает волосы и обеспечивает регенерацию ослабленной структуры волос.

Волшебные настои для ваших волос

Блеск и мягкость волосам придаст ополаскивание, приготовленное вами по несложному рецепту:

— две столовые ложки розмарина (для темных волос) или ромашки (для светлых) залейте пол-литром кипятка, настаивайте полчаса, процедите, добавьте 100 г миндального масла и 20 капель лавандовой эссенции.

Загадочное мерцание приобретут волосы, если вы прополощите их следующим составом:

— корень петрушки варите 20 минут, отожмите, процедите, и можно приступать к полосканию.

Для пышности и оживления волос используйте «зеленую» воду:

— стебли крапивы нагревайте в небольшом количестве воды, пока крапива не станет мягкой, отожмите и раствор добавьте к полосканию.

Массаж, его основные приемы

Если ваши волосы выглядят серыми и безжизненными, потеряли блеск и стали непослушными, то им, скорее всего, нужна зарядка. Поддерживать в хорошей физической форме свое тело у многих уже вошло в

привычку, а к волосам мы почему-то не всегда бываем столь же внимательны. Лучшая зарядка для волос, конечно же, массаж, кроме того, он поможет снять напряжение, вызывающее головную боль. А если вы не поленитесь и заодно помассируете затылок, шею и лоб, то, возможно, будете себя чувствовать гораздо лучше и избежите проблем с шейными позвонками.

Польза массажа очевидна. Массаж головы улучшает кровоснабжение и снабжение клеток кожи головы питательными веществами, благотворно влияет на химические и биологические процессы, происходящие в организме, улучшает общее состояние человека, может снять головную боль, поднять настроение и общий тонус организма.

Массаж — один из древнейших способов лечебного воздействия. Это слово имеет арабский корень «масс», который означает — «слегка надавливать».

Массаж выполняется пальцами, либо с помощью различного рода щеток, а иногда и аппаратов для так называемой дарсонвализации. Суть массажа сводится к тому, что, разминая кожу и подкожные ткани, мы улучшаем работу подкожных, потовых и сальных желез, кровеносных сосудов, мышц, активизируем нервные окончания, повышаем тонус всего организма. Эффект легкого массирования мы получаем также при мытье и расчесывании волос.

Различают четыре основных приема классического массажа: поглаживание, растирание, разминание и вибрация.

При поглаживании рука скользит по коже и, не сдвигая ее в складки, производит различной степени надавливания, оно может быть поверхностным и глубоким (это зависит от степени надавливания). Если поверхностное поглаживание оказывает успокаивающее действие на нервную систему, способствует рас-

слаблению мышц, то глубокое активно влияет на кровообращение. Поглаживание выполняют в медленном темпе, им начинают и заканчивают каждый прием массажа головы.

Растирание производится легким надавливанием с одновременным смещением отдельных участков кожи в разных направлениях. Выполняя этот прием, массирующая рука не скользит по коже, а поступательными, прямолинейными или вращательными движениями образует впереди себя кожную складку в виде валика, осуществляя сдвигание, разъединение, растяжение и «перетирание» тканей.

Разминание характерно тем, что массируемые ткани приводятся в колебательное движение с различной скоростью и амплитудой. Различают непрерывную и прерываемую вибрации. При непрерывной вибрации рука массажиста не отрывается от массируемого участка. При прерывистой по тканям наносятся одиночные, ритмично следующие друг за другом удары и постукивания пальцами.

Следует учесть, что существуют и противопоказания массажу. К ним относятся заболевания волос и экземы. Не следует делать массаж и при резком обильном выпадении волос, а также при гипертонической болезни.

Существуют два способа массажа головы: от границ волосяного покрова вверх к макушке и — наоборот. Предлагаем вам один из способов массажа: от макушки вниз. Освоив его, вы легко сможете овладеть и другим.

Прежде чем приступить к массажу, нанесите на чистую кожу головы какое-нибудь средство для укрепления волос. Помните, что главное правило — массировать голову в направлении роста волос. В противном случае под воздействием массажа усилится выпадение

волос, но это не самое страшное. Хуже, что в этом случае вы будете надавливать на сальные железы, не освобождая их, а как бы закупоривая, железы от этого станут растягиваться, что приведет к ухудшению питания волос и воспалению кожи головы.

При правильном проведении массажа волосы не должны спутываться, выдергиваться. Во время процедуры не должно быть боли и ощущения жжения после нее. Постарайтесь расслабиться и делайте массаж так, чтобы это доставляло вам удовольствие. Первым делом размассируйте лоб и границы волосяного покрова.

1. Концами больших и указательных пальцев защипывайте в складку всю толщу тканей в области надбровных дуг и эти движения повторяйте по всей длине надбровных дуг от переносицы к вискам. Сжатие тканей должно быть везде одинаковой силы.
2. Сжав вместе концы больших, указательных и средних пальцев, поместите их на виски возле границы волосяного покрова. Теперь выполняйте круговые надавливающие движения по краю волос от висков к ушам, над ушами и дальше назад и вниз.
3. Прижимая по четыре пальца (кроме больших) к надбровным дугам, ведите их вверх по лбу к передней границе волосяного покрова.
4. Внутренней поверхностью пальцев производите давящее поглаживание лба снизу вверх, от бровей к волосам.

После этого можно переходить к массажу волосистой части головы. Для этого волосы расчешите вниз от макушки.

5. Волосы разделите на пряди вниз от макушки. По образовавшимся проборам проводите круговые разминания. Кончиками одного или двух пальцев руки как бы сдавливая и выжимая кожу, совершайте при этом и круговые движения (рисую спирали). Дви-

гайтесь от макушки к границе волос, сверху вниз. Затем разминание проведите по следующему пробору, в двух-трех сантиметрах от первого. Так обрабатывайте всю кожу головы.

6. Теперь также по проборам проведите продольное разминание. Кончиками согнутых четырех пальцев смещайте волосяной покров вдоль каждого пробора вперед и назад, постепенно продвигаясь вниз от макушки. Пальцы не должны скользить, они плотно прижаты к коже, сдвигают ее и лежащие под ней ткани.
7. Кисть правой руки положите на темя, левой – на затылок, параллельно друг другу.левой рукой поддерживая голову, правой делайте круговые разминающие движения (диаметр круга около десяти сантиметров). Постепенно руки передвигаются по всей голове.
8. Ладони плотно прижмите к голове. Пальцы растопырены и почти соприкасаются. Прижимая ладони и пальцы к голове, толкайте руки навстречу друг другу, сдвигая кожу одновременно в противоположных направлениях. Повторите это движение по всей поверхности головы.
9. Правой рукой плотно обхватите теменную, а левой – затылочную части головы, сделайте сходящиеся и расходящиеся движения рук, сдвигая кожу. Эти же движения повторите по всей поверхности головы.
Теперь следует промассировать шею.
10. Обхватив шею кистями рук, легкими скользящими движениями поглаживайте ее сверху вниз.
11. Кончиками больших пальцев обеих рук делайте круговые движения снизу, от седьмого шейного позвонка, вверх, вдоль позвоночника, отступая на один-два сантиметра от средней линии.

На этом сеанс массажа заканчивается. Каждое движение делается по пять раз, весь массаж должен занять десять—пятнадцать минут.

Если эта инструкция показалась вам слишком сложной и трудоемкой, вы можете массировать голову по упрощенной схеме. Наклоните голову вперед, ладонями обхватите ее с боков. Делайте подушечками пальцев по десять—двенадцать кругообразных движений на одном месте, сдвигая кожу. Потом переносите пальцы на новое место, пока не будет промассирована вся голова. Завершите массаж легкими поглаживающими движениями. Если вы не собираетесь мыть голову, через несколько минут прополощите ее теплой водой.

Не рекомендуется делать массаж более двух раз в неделю.

Подергивание

Хороший способ поддерживать волосы в нормальном состоянии — подергивание. Процедура осуществляется следующим образом. Всей кистью руки захватываем большую прядь волос и дергаем ее в направлении к затылку, пропуская волосы между пальцами. Затем захватываем вторую прядь, расположенную позади первой, и то же самое проделываем с ней. Так поступаем, пока не достигнем затылка.

После этого подергиваем волосы от темени в направлении левого, затем правого уха. Между пальцами будут оставаться волосы, отжившие свой срок, их устранение стимулирует рост новых волос. Не бойтесь дергать сильно, так как здоровые волосы нельзя выдернуть легко и без боли.

Подергивание должно занимать не более двух минут. Далее волосы захватываем рукой, не позволяя им

проскальзывать между пальцами, и натягиваем их. При таком натягивании кожа должна двигаться относительно свода черепа влево-вправо и вперед-назад. Вскоре вы почувствуете приятное тепло, что служит признаком усиления кровоснабжения.

Несколько дней таких подергиваний и потягиваний — и вы увидите, что волосы почти не выпадают. Вообще эту процедуру желательно проделывать ежедневно, пока вы не восстановите и не оздоровите свои волосы.

Если ваши волосы жирного типа, то вам лучше всего заняться подергиванием во время мытья и только легкими, нежными движениями.

Обладателям сухих волос желательно одновременно с процедурой подергивания сделать маску. Распределите по всем волосам теплое оливковое или миндальное масло (достаточно одной чайной ложки). Массаж действует разогревающе, и масло хорошо проникает сквозь наружный слой волоса. После этого тщательно вымойте голову шампунем.

Нормальные здоровые волосы можно массировать и без добавления масел.

При шелушащейся коже головы предварительно смажьте ее специальным раствором. Приготовить его очень просто: залейте сухой розмарин кипятком, процедите и остудите. Втирайте это средство регулярно до полного восстановления здорового состояния кожи головы.

Втирание в волосы питательных составов

Очень полезной и важной процедурой по уходу и оздоровлению волос является втирание в волосы различных питательных составов. Расчесывают, моют и даже массируют волосы все без исключения, а лечеб-

ные втирания распространены гораздо меньше. Если вы попробуете освоить эту нехитрую процедуру, то ваши волосы станут намного красивее и здоровее.

Во время втирания питательных составов волосы и кожа головы получают целебные вещества, в которых они очень нуждаются. Для втирания можно использовать не только продукты заводского изготовления, но и всевозможные домашние средства.

Готовые продукты могут иметь различные названия: бальзамы, гели, кондиционеры, лечебные шампуни, эмульсии, кремы для волос, маски и т.д. Перед их использованием внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Некоторые из них используются перед мытьем головы, другие применяют после. Это же относится и к средствам домашнего приготовления. Ценность питательных составов в том, что они питают, лечат и холят ваши волосы, оказывая на них благотворное действие.

Если у вас появились признаки сухости и ломкости волос, если ваши волосы секутся или спутываются, то постарайтесь найти свободное время и обязательно проделайте эту процедуру. Полезна она будет и после перманента, окраски, осветления или завивки волос — для возврата вашим волосам пышности и послушности.

Питательные составы бывают двух типов: быстрого и глубокого действия. Быстродействующий — это, как правило, обогащенный белками жидкий состав, который втирается в свежемытые волосы. Он смягчает их, придает упругость и пышность. Одни из таких составов вскоре следует смыть, другие остаются на волосах, образуя защитное покрытие.

Составы глубокого действия в основе своей имеют жиры и масла. Их втирают в волосы и оставляют на срок от десяти до тридцати минут, чтобы целебные ингредиенты проникли в глубь стержней волос. Осо-

бенно полезны они для сухих волос или волос, которые недавно были подвергнуты какому-нибудь вредному воздействию, например, после неудачной покраски. Обычно достаточно одной процедуры в три-четыре недели, чтобы поддерживать волосы в отличном состоянии.

При ослабленных волосах такое втирание желательно повторять еженедельно до тех пор, пока не почувствуете, что ваши волосы стали лучше.

Процедура втирания довольно проста: разделите волосы на прядки вниз от макушки и ватным тампоном втирайте в проборы лечебную жидкость, это можно проделывать и кончиками пальцев. При этом не только жидкость втирается в кожу головы и в волосы, но и производится легкий массаж. В результате усиливается приток крови к корням волос и улучшается их питание. Излишки жидкости можно удалить, протирая волосы сухим полотенцем или растирая их между ладонями, пока они не станут мягкими и блестящими.

Рецепты втираний собственного приготовления

Выберите для себя наиболее подходящие рецепты лечебных втираний. Все это не так сложно, как может показаться на первый взгляд, а результат, несомненно, дает положительный.

Горячее оливковое масло

Нагрейте две столовые ложки оливкового масла, мягко вмассируйте в кожу головы, не пропуская ни одного участка. Смочите полотенце горячей водой, отожмите и накрутите на голову в виде чалмы. Когда оно остынет, снова смочите его горячей водой. Повторите так два-три раза, чтобы масло полностью впиталось.

лось в кожу. Затем промойте голову и тщательно прополощите волосы. Это втирание очень полезно для сухих и ломких волос.

Касторовое масло

100 г подогретого касторового масла вмассируйте в кожу головы и волосы, осторожно расчешите волосы гребнем, оберните голову горячим влажным полотенцем. Подержите полчаса, затем вымойте голову.

Оливковое масло и мед

100 г масла и 200 г жидкого меда тщательно перемешайте, оставьте смесь на один-два дня. Вмассируйте в кожу головы и волосы, прочешите гребнем, стараясь не поцарапать кожу головы. Накройте волосы пластиковым пакетом, укутайте полотенцем, чтобы тепло помогало впитываться составу, подержите полчаса. Затем вымойте голову и тщательно сполосните.

Белковый состав

Взбейте два яйца и, продолжая взбивать, добавьте по столовой ложке оливкового масла, глицерина и яблочного уксуса. Втирайте в волосы после мытья головы, через 15—20 минут прополощите. Рекомендуется для всех типов волос.

Состав с уксусом

Смешайте одно яйцо, столовую ложку уксуса, две столовые ложки растительного масла. Промассируйте голову и прочешите гребнем, оставьте на 15 минут. Вымойте и сполосните. Рекомендуется для сухих волос и от перхоти.

Расчесывание

*Поле к зернышку,
Свет к солнышку,
Темя к гребешку,
А волос к волоску.*

Из русских народных заговоров

Волосы нуждаются в ежедневном уходе и заботе, а причесывание является одной из важнейших и простейших операций, которая не требует каких-то особых затрат. И если причесываться правильно, то этим вы уже улучшаете состояние своих волос, ведь во время причесывания удаляете с них пыль и грязь, вентилируете кожу головы, избавляетесь от частичек перхоти, вычесываете отмершие волосы. Кроме того, прикосновением щетки или гребня стимулируете кровообращение и работу сальных желез, распределяете выделяемый ими естественный жир по всей длине волос.

Ежедневно расчесывая волосы по несколько раз, посвятите этой процедуре немного больше времени (около пяти минут) утром или вечером перед сном.

При повышенной сальности рекомендуется пользоваться частым гребнем со слоем ваты у основания зубьев.

Если волосы густые и длинные, вам лучше подойдет гребень, если — короткие, то рекомендуем расчесывать их щеткой. Можно расчесываться сначала гребнем, а затем тщательно щеткой, или наоборот, по своему желанию.

Лучше всего пользоваться щеткой из натуральной щетины. Приобретая нейлоновую, проверьте, как за-

канчиваются щетинки (они должны быть закруглены, иначе будут царапать кожу головы).

Щетка должна быть безукоризненно чистой, в противном случае вы будете вчесывать грязь себе в голову. Для того чтобы вымыть щетку, погрузите в слабый раствор нашатырного спирта не всю щетку, а только щетину, затем прополощите в теплой мыльной воде и положите сушить щетиной вверх.

Можно почистить щетку и сухим способом: подогретыми отрубями, предварительно протерев ее бумагой. Удобнее чистить одновременно две щетки одну о другую, захватывая ими отруби. Расчески можно чистить старой зубной щеткой, смочив ее в нашатырном спирте, а затем в растворе питьевой соды. Щетки и расчески из пластмассы нежелательно мыть горячей водой.

Некоторые обладатели густых волос используют для расчесывания две щетки сразу, по щетке в каждой руке.

Недаром говорят, что волосы чутко реагируют на настроение и характер. Так, например, женские волосы более отзывчивы на мягкий, ласковый уход, чем на стремительную атаку. Когда вы расчесываетесь, помните об этом, будьте терпеливы, не делайте резких движений и рывков. Не торопитесь, не терзайте свои волосы, не раздражайтесь, постарайтесь думать о чем-нибудь приятном, так как уход за волосами должен приносить вам удовольствие.

Волосы следует расчесывать от корней к концам. Вы можете стоять или сидеть, наклонив голову вперед и вниз, чтобы волосы свисали перед вашим лицом. Начните расчесывание щеткой с основания шеи так, чтобы щетка доходила сквозь пряди до кожи головы, но не скребла ее.

Очень длинные волосы придерживайте, тогда

вам не будет больно. Расчесывая волосы, приподнимайте их по всей длине. Если волосы перепутаны, разделите их на пряди и обрабатывайте одну за другой, продвигаясь от затылка ко лбу. Следите за тем, чтобы щетка или гребенка не вытягивали волосы, а скользили по ним. Встаньте, откиньте голову назад, и теперь, когда волосы улеглись, пригладите их щеткой снова. Если вы не собираетесь мыть голову, то можете положить на щетку кусочек шелка, чтобы отполировать поверхность волос, это придаст им дополнительный блеск.

Расчески и щетки

*Чтобы помнил не часочек, не годок —
Подарю тебе, дружочек, гребешок.
Чтобы помнили подружек мил-дружки —
Есть на свете золотые гребешки.*

М. Цветаева.

Вашим волосам не безразлично, чем вы будете их расчесывать. Ведь здоровый вид волос зависит от качества щеток, расчесок и гребешков. Они относятся к самым древним и излюбленным предметам обихода.

Первой расческой, можно сказать, были пальцы руки. Со временем гребни и расчески стали изготавливать из самых различных материалов: драгоценных металлов, ценных и простых пород дерева, кости. Самые дорогие расчески делались из благородных металлов с инкрустацией из драгоценных камней (бриллиантов, жемчуга, граната и т.д.). Популярность материалов диктуется модой. Египтяне предпочитали золотые гребни со «святым» жуком скарабеем. В Риме были модны гребни с миниатюрными вырезанными релье-

фами. Готика ввела в моду гребни, орнаментированные цветами. А в эпоху Ренессанса предпочитали гребни, украшенные жемчугом.

За день вы несколько раз берете в руки расческу, и, безусловно, вам не может быть безразлично, какая она.

В наше время можно выбрать расческу из любого материала и самых различных форм, словом, на самый изысканный вкус. Конечно же, лучшие из них те, которые изготовлены из натуральных материалов. Так что не поспешите и приобретите для себя хороший набор щеток и расчесок, учитывая наши советы:

- расческа с редкими зубьями оптимальна для мокрых волос, а также для расчесывания густых кудрявых от природы или химически завитых волос;

- расческа с ручкой поможет лучше сделать прядки;

- зубья различной длины облегчают начесывание волос, вилочкой на конце расчески можно приподнять отдельные участки волос, чтобы придать прическе окончательный вид;

- расчески из рога ручной работы — вещь дорогая, но ваши расходы окупятся, так как эти расчески очень щадят волосы;

- щетки из натуральной щетины придают волосам блеск, они хорошо подходят для гладких, длинных и для сухих волос;

- скелетная щетка хорошо захватывает волосы и при сушке феном приподнимает их у корней, полукруглая придает волосам объемность, круглая хорошо формирует локоны;

- щетки с закругленным пластиковым «ежиком» щадят волосы, легко очищают их, этими щетками удобно распутывать и укладывать волосы.

Сушка и укладка волос

Сушить волосы после мытья можно разными способами в зависимости от свободного времени и типа волос. Лучший способ высушить волосы — естественный, когда волосы оставляют в покое и дают им возможность высохнуть на воздухе. Ни в коем случае нельзя сушить волосы у огня и на солнце. Впрочем, венецианки высушивали волосы, часами сидя на солнце. Волосы приобретали золотистый оттенок, но при этом лишались блеска. Китайки же сушат волосы, вытирая их натуральным шелком, что придает волосам особый блеск.

Для придания тонким волосам объема и податливости пользуйтесь при сушке специальными средствами (гели, муссы, пенки). Создать объем можно еще одним способом: пока волосы сохнут, постоянно взъерошивать их пальцами. Если времени на естественную сушку не хватает, оберните волосы полотенцем и осторожно отожмите перед тем, как расчесать. Затем их можно укладывать или сушить феном.

При покупке фена обратите внимание на его электрическую мощность. Современные фены достигают мощности до 2000 ватт, их преимущество в том, что чем сильнее поддув, тем меньше может быть температура, а это хорошо для такого чувствительного природного материала, как волосы. Но это не единственный критерий при выборе фена. Необходимо обращать внимание на то, как прибор размещается в руке, не утомит ли вашу руку долгая процедура просушивания и укладки волос, удобно ли расположены кнопки переключателя, достаточно ли тихо он работает. Продумайте также, для чего вы будете использовать фен: если только для просушивания, то при здоровых и сильных волосах лучше купить самый мощный. Он поможет

экономить вам время. Для тонких волос достаточно будет и маломощного прибора.

Лучше просушивает и укладывает фен с тремя температурными режимами: для предварительной просушки высокая степень нагрузки, для укладки подойдет средняя ступень, а для охлаждения уложенных прядей — воздух без нагрева.

Прибор с диффузной насадкой просто незаменим для просушки и укладки химически завитых волос. Эта насадка превращает направленный поток воздуха в нежное дуновение, которое не путает волосы и сохраняет их в целости.

На отдыхе и в дороге особенно практичны фены со складной ручкой благодаря своим малым габаритам и компактности.

Просушивание волос и укладку можно совместить. При укладке феном можно использовать скелетную или круглую расчески, щетки различных диаметров. Укладку лучше начинать с нижних волос, верхние следует закрепить на макушке, таким образом не будут соприкасаться уже сухие уложенные волосы с мокрыми прядями.

Вводить в действие щетку следует, когда волосы наполовину подсушены. Важно держать фен так, чтобы струи воздуха были направлены от корней волос к их концам. Только тогда чешуйчатый слой остается гладким, а волосы больше блестят.

Тонкими круглыми щетками достигается более или менее прочный эффект волнистости, когда просушиваемая прядь закручена на щетку и поток воздуха направляется на нее в таком состоянии. При помощи щеток большего диаметра можно сделать волны на концах волос и увеличить объем у корней. Каждую прядку следует просушивать сначала теплым воздухом, а затем переключать фен на холодную

струю: тогда волосы приобретают дополнительную упругость.

Для укладки можно использовать и классические щипцы для завивки, которые снабжены системой подогрева. Эти плойки, так любимые многими женщинами, бывают разных видов. Гладкими стержнями крупные круглые локоны выполнять удобнее, поскольку волосы не запутываются, как на круглых щетках. Но при использовании плойки волосы, безусловно, потребуют дополнительного ухода, особенно кончики. Перед накручиванием их следует обрабатывать специальными защитными препаратами.

Еще один вид укладки — электробигуди — весьма практичное и удобное изобретение, позволяющее значительно сократить время укладки. Но каждый день ими лучше не пользоваться, потому что нагревание волоса плохо сказывается на его эластичности и вскоре сделает его тусклым.

Многие женщины предпочитают пользоваться термобигуди. Подогреваемые бигуди позволяют почти моментально сделать прическу. Их накручивают на высушенные волосы и снимают, когда они остынут. Однако не стоит накручивать волосы на слишком горячие бигуди, поскольку высокая температура разрушает структуру волос.

Волшебные укладки

При помощи фена с различными насадками, щетки, расчески и всевозможных гелей и муссов для укладки вы можете в сравнительно короткое время не только уложить волосы, но и создать совершенно новую прическу, изменить свой имидж.

Рассмотрим подробнее, как уложить волосы с помощью фена и мусса для укладки (рис. 3).

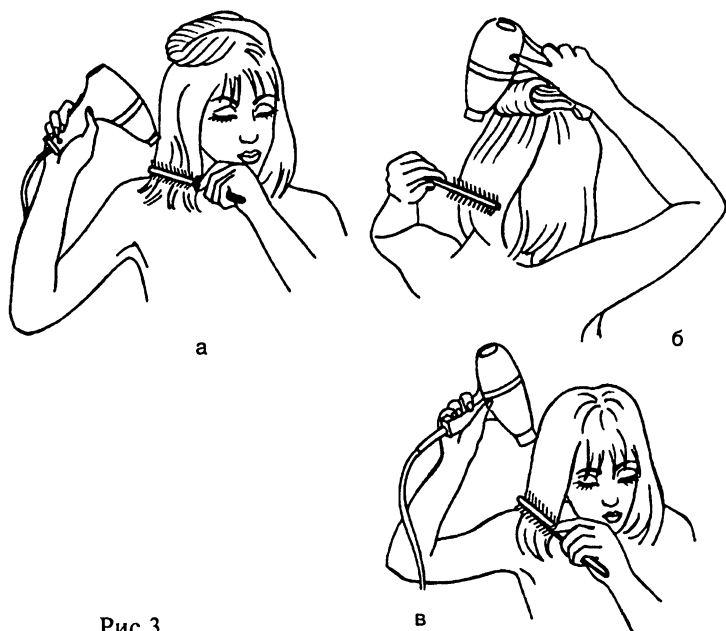


Рис.3

Волосы чисто вымойте и смажьте бальзамом, отожмите полотенцем и расчешите редкозубой расческой.

Возьмите небольшое количество мусса и равномерно вотрите в волосы, от корней и до конца.

Затем приступайте к сушке феном, но не следует подносить его слишком близко. Направляйте струю воздуха снизу вверх, поднимая рукой или щеткой пряди волос (рис. 3 а).

Можно сушить волосы, накручивая пряди на щетку и направляя фен на корни волос; начните с затылка, закончите висками и макушкой (рис. 3 б, 3 в).

Освоив основу укладки с помощью фена, вы легко можете моделировать различные прически из волос любой длины и толщины.

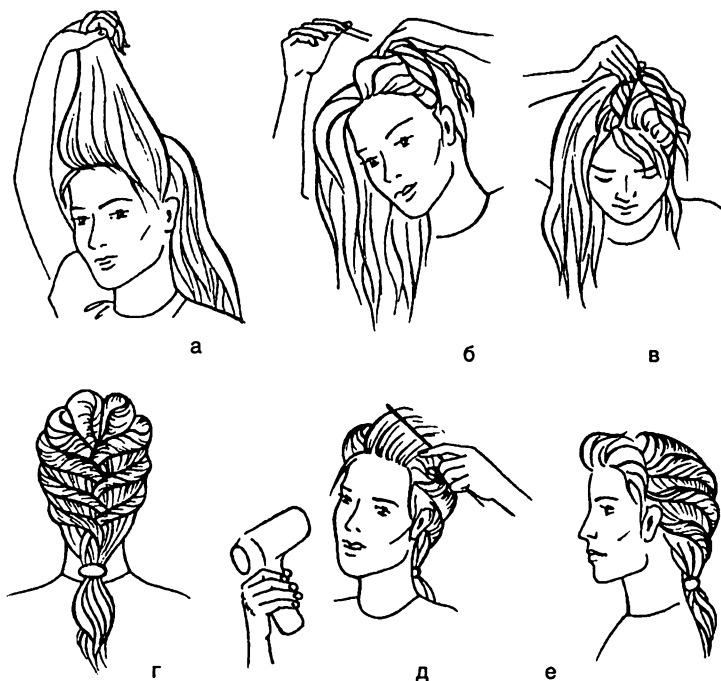


Рис. 4

Катарина

Женщинам с прямыми или слегка волнистыми волосами можно попробовать новый необычный способ укладки. Элегантные жгутики, уложенные с помощью мусса, придадут вам вид загадочный и обворожительный (рис. 4).

Перед укладкой прямые волосы желательно накрутить на крупные термобигуди для придания им объема. Нанесите на волосы порцию мусса, тщательно расчешите и приступайте к укладке.

Проведите пробор от уха до уха через макушку, разделив волосы на две части (рис. 4а).

Спереди на одной стороне отделите прядь и заверните ее в равномерный свободный жгут, закрепите заколкой (рис. 4 б).

Зафиксировав эту прядь, кончик ее оставьте свободно свисающим назад. Отделите новую прядь шириной 5 см, сверните в жгут и заколите (рис. 4 в).

Продолжайте скручивать и закалывать пряди, чередуя стороны и направление. Зафиксируйте заколкой кончик последней пряди, чтобы он не выбивался из прически. Хвостик стяните возле шеи красивой декоративной резинкой (рис. 4 г).

Челку побрызгайте гелем-спреем и осторожно зачешите ее расческой назад. Если хотите приподнять челку, подсушите ее феном (рис. 4 д). Прическа готова (рис. 4 е).

Для удлиненных стрижек типа каре

Марсельские волны

Эта прическа имеет свою историю, впервые она появилась во Франции в конце 1800-х годов, а очень популярной стала лишь в 1920-е годы. В то время моду на марсельские волны ввели звезды кино и театра. Сейчас эта прическа снова в моде, она очень проста и изысканна. Марсельская волна делается из волос длиной до плеч, лучше смотрится на светлых волосах. Эффект волны достигается с помощью простых электрощипцов (рис. 5).



Рис. 5



Рис. 6

Всегда молода!

Высушите волосы феном с насадкой для создания объема. Сделайте легкий начес у корней, это придаст прическе пышность, начешите челку на лоб — и вы молоды и задорны (рис. 6).

Мне некогда!

Сделайте косой пробор и нанесите на волосы побольше геля для укладки. Боковые прядки гладко зачешите назад — и прическа готова (рис. 7).

Привлекательно!

Разделите волосы на косой пробор, с помощью фена и круглой щетки уложите их назад, оставив одну прядь. Эту прядь смажьте гелем и уложите в кокетливый завиток (рис. 8).

Асимметрия

Стрижку каре из тонких волос можно уложить очень оригинальным способом. Высушивая волосы феном, пригладите их, а затем расческой с редкими



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

зубьями зачешите с одной стороны на лицо. Побрызгайте прическу специальным лаком-блеском, что придаст вам особый шарм (рис. 9).

Роскошная грива

Такая укладка хороша для ступенчатой стрижки. На слегка высушенные волосы нанесите пенку для укладки. Начиная с затылка, сушите их феном, накручивая небольшими прядями на круглую щетку (рис. 10 а). На висках сушите волосы, направляя их назад (рис. 10 б). Волосы сверху накрутите на крупные бигуди (рис. 10 в), побрызгайте закрепителем. Когда просохнут, расчешите. Встряхните головой и — готово (рис. 10 г)!

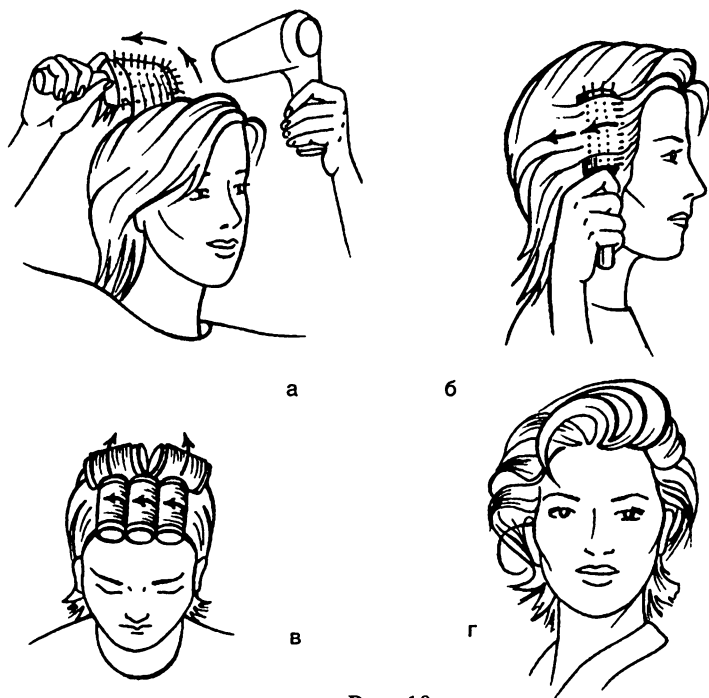


Рис. 10

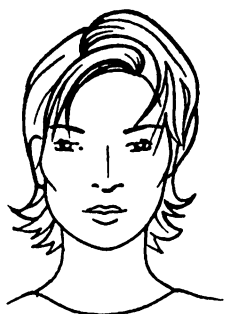


Рис. 11

Распрена

Волосы сверху сушите прядь за прядью, направляя их назад, предварительно нанесите пенку-закрепитель.

Челку прядями опустите на лоб. Волосы на затылке накручивайте, направляя их наружу. Затем энергично растрепите волосы обеими руками и одним махом откиньте их назад. Нанеся на пальцы небольшое количество геля, соедините волосы в отдельные прядки (рис. 11).

Стрижка «перышками» (рис. 12 а).



а

Нанесите на волосы закрепитель. Сушите их феном, направляя прядки к лицу (рис. 12 б). На макушке сушите волосы, накручивая их на щетку в разных направлениях (рис. 12 в). Пряди на висках и затылке щеткой накручивайте внутрь (рис. 12 г).



б



в



г

Рис. 12



Рис. 13

Стрижку «паж»

можно уложить двумя способами. Если вы хотите выглядеть более нежной и женственной, нанесите на чисто вымытые волосы фиксирующую пенку и укладывайте их при помощи фена и круглой щетки, накручивая нижние концы внутрь (рис. 13 а).

Уложив эту же стрижку, используя насадку в виде круглой щетки и закручивая все прядки наверх, вы получите легкие пушистые локоны, которые придадут вам особое очарование (рис. 13 б).

Легкие волны

Волосы длиной до плеч можно при помощи фена уложить в прекрасные легкие волны. На чисто вымытые и слегка просушенные волосы нанесите закрепитель для укладки волос.

Накручивайте волосы прядями при помощи круглой щетки и сушите их феном. Затем расчешите, нанесите немного геля и смоделируйте волны (рис. 14 а).

Если вы слегка начешете волосы, исключая пряди надо лбом, а затем заколите их на затылке изысканным



Рис. 14

гребнем или бантом, то получится совершенно новая, не менее привлекательная прическа (рис. 14 б).

Короткая, но неповторимая

Женщины, носящие короткие стрижки, также не ограничены в вариантах укладки. Если у вас именно такая стрижка, это не значит, что вы обречены на однообразие. Существует много способов и методов укладки короткой стрижки. Не бойтесь экспериментировать, не бойтесь новизны, смело меняйте свой облик и вы почувствуете всю прелесть короткой стрижки. Возьмите в руки фен, щетку и начинайте моделировать. Но помните, что пышность и объем прическе придадут пенки и муссы, а для гладких причесок незаменим гель. Воск придаст форму отдельным прядям и поможет уложить кончики волос.

Изюминка

Если волосы на затылке подстрижены конусообразно и градуированы спереди, при укладке, подсушивая волосы феном, одну сторону накручивайте на щетку вниз. Другую же, обернув вокруг щетки, закрутите наверх. Укладку зафиксируйте лаком.



Рис. 15



Рис. 16

Хотите придать стрижке изюминку — обрызгайте волосы красящим лаком какого-нибудь необычного оттенка, например, бриллиантово-красного.

Такую же стрижку можно уложить иначе. При сушке волос феном приглаживайте их щеткой. Окончательную форму прядям придайте с помощью воска (рис. 15).

Тет-а-тет

Особый шарм придаст короткой стрижке интересно уложенная челка. При сушке все волосы струей воздуха выпрямятся. Челку с помощью геля тонкими прядками укладывайте на лоб (рис. 16).

Деловая и энергичная

На макушку и виски нанесите небольшое количество геля для укладки волос. Укладывайте волосы феном, зачесывая их вперед и вверх (рис. 17).



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19

Одуванчик

Во время сушки все волосы поднимайте вверх, а затем зафиксируйте лаком. Если же вы еще и осветлите отдельные прядки, это придаст стрижке мягкость (рис. 18).

Стильно и практично

Если вы очень торопитесь и вам некогда мыть и укладывать волосы, не огорчайтесь. Можно поступить следующим образом: тщательно зачешите волосы назад, пригладьте и нанесите капельку геля величиной с вишенку. Прическа готова, и поверьте — будет выглядеть очень стильно (рис. 19).

Завивки на бигуди и папильотки

Для создания самых неожиданных и интересных укладок можно использовать всевозможные бигуди: пластмассовые, поролоновые, гибкие, резиновые. Современные бигуди не похожи на своих предшественников из металлической сетки. Они в основном мягкие, практичные и не создают особых неудобств при накручивании. С помощью бигуди среднего диаметра можно сделать прическу из коротких волос объемной

и пушистой. Волосы средней длины укладываются большими локонами, а длинные лягут естественными волнами.

Если вы хотите накрутить волосы на ночь, то лучше это сделать за несколько часов до сна, а перед сном снять. Волосы должны быть чистыми и слегка влажными. При укладке можно пользоваться специальными препаратами для скрепления волос.

При накрутке бигуди можно размещать на голове горизонтально и вертикально. Волосы накручивать от лица, к лицу, вверх, вниз в зависимости от формы прически или укладки. Начинайте всегда накручивать спереди назад. Бигуди закрепляйте так, чтобы волосы на пережимались, особенно при использовании бигуди с резинками или зажимными скобками.

Особое внимание при накручивании уделяйте кончикам волос: их надо накручивать тщательно и аккуратно, чтобы они не загибались (рис. 20 а, б, в, г).

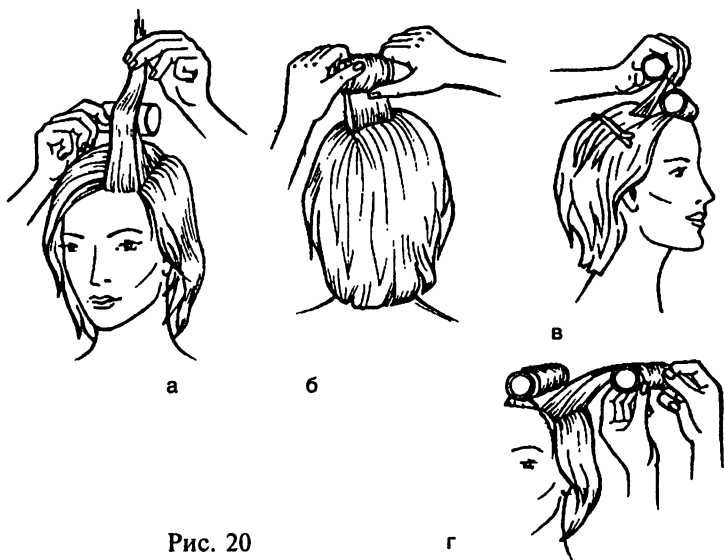


Рис. 20

г

При длинных волосах отделяйте не слишком толстые пряди, иначе они будут долго сохнуть. Короткие волосы, которые легко сползают, при накручивании можно «удлинить», предварительно обернув их бумажкой.

Если волосы прямые и тонкие, целесообразно использовать бигуди небольшого диаметра: укладка продержится дольше. А если перед накруткой смочить волосы фиксатором, то прическа будет устойчивее.

Густые вьющиеся волосы можно накручивать на бигуди среднего и крупного диаметра, в зависимости от задуманной модели. После крупных бигуди волосы ложатся крупными широкими волнами, после средних выкладываются локонами. Толстые валики-бигуди не сделают волосы кудрявыми, но придадут им пышность, а кончики слегка завьются.

Если волосы были накручены на тонкие бигуди, чтобы получить крутые кудри, лучше всего воспользоваться крупнозубой расческой. Возьмите на пальцы немного пенного фиксатора и примните локоны, придавая им окончательную форму. Расчесывание же мелкой расческой или щеткой создаст пышную кудрявую шапку.

Чтобы получить живописность и объем прически, волосы, освободив их от бигуди, нужно во все стороны как следует прочесать щеткой. Если отдельные участки все же скручиваются в локоны, такую прядь снова прочешите и продуйте феном.

Маленькие гибкие бигуди — папильотки — незаменимы при тугих кудрях. Особенно пышными получатся локоны, если перед накручиванием на папильотку каждую прядку скрутить жгутиком.

Укладку волос можно сделать также специальны-

ми гребешками, клипсами и зажимами. Этот способ идеально подходит волнистым от природы волосам. Кроме того, перед укладкой волосы должны быть хорошо увлажнены и обработаны фиксатором.

Укладка с помощью клипс начинается с зачесывания волос со лба назад, затем ребром ладони легко сдвиньте их вперед и позади образовавшегося гребня волны закрепите две-три клипсы. Операция повторяется до тех пор, пока все волосы не будут задействованы.

Используя зажимы, сделать волну проще всего. Волосы нужно сдвинуть ладонью к корням и на возникший гребень волны посадить сверху зажим.

Гребешки идеально укладывают волны при волнистых от природы волосах. Волосы зачешите назад и в первую показавшуюся волну воткните два гребешка: один спереди назад, другой сзади наперед. При этом должен образоваться отчетливый высокий гребень волны. Для большей прочности волн побрызгайте их лаком и лишь после этого осторожно достаньте клипсы, зажимы или гребешки. Волосы лучше не расчесывать. Таким способом укладки можно достичь эффекта марсельской волны.

Укладка электрощипцами

Современная женщина, которая очень занята и, как правило, торопится, не всегда может выкроить время для укладки волос. А выглядеть хочется привлекательно. В этом случае незаменимы электрощипцы. С их помощью мы можем быстро и красиво причесаться.

Пользоваться лучше электрощипцами с терморегулятором, так как в этом случае вы не рискуете



Рис. 21

повредить волосы. Накручивать следует предварительно высушенные волосы. Чтобы локоны получились прочнее, на волосы можно нанести небольшое количество какого-нибудь фиксирующего средства. Для защиты кончиков волос от повреждения на них наносятся лечебные препараты.

Аккуратно накручивайте пряди в такой последовательности, как того требует задуманная прическа (рис. 21 а, б). Если концы волос завились больше, чем вы того хотели, тщательно расчешите их массажной щеткой. Затем слегка начешите, и волосы приобретут нужную пышность.

Эффект волны «гофре» можно получить с помощью специальных электрощипцов из рифленых пластин. Прядь сухих волос зажимается между пластинами, в результате получают нежные волны или создается дополнительная пышность у корней. Эти щипцы очень удобны в обращении, потому что ребра пластин бывают разной ширины. С помощью самых узких можно получить мелкий крутой завиток, а те, что пошире, создадут эффект легкой химии. При желании после мытья головы вы можете вернуться к своему первоначальному образу или поменять волну.

Фиксаж

Препараты для закрепления и укладок причесок всегда были и остаются популярными. Всевозможные пенки, гели, лаки, фиксаторы, воски и мастики придают прическе объем и устойчивость. Но что они из себя представляют и как ими пользоваться? Это чаще всего синтетические смолы, которые обволакивают волос и делают его толще и стабильнее. Никакого вреда, как правило, волосу они не причиняют.

Лак для волос — это наиболее известный и популярный препарат для укладки и фиксации причесок. Если раньше лаком закрепляли уже готовые прически, то состав современных лаков позволяет не только моделировать и закреплять прически, но и благодаря питательным веществам и витаминам, входящим в их состав, лечить и питать волосы.

Различают три типа лаков: сильной, средней и легкой прочности. Лаком сильной фиксации пользоваться следует довольно осторожно, чтобы избежать излишней жесткости волос. Хорош он при сырой погоде или в том случае, если в вашей прическе нужно закрепить какое-то статичное движение, а также для создания сложных причесок в стиле ретро.

Тонкие длинные волосы лучше всего опрыскивать лаком, нагнув голову вниз. Это придаст больше прочности нижним волосам, а верхние останутся мягкими и послушными.

Прямым жестким волосам можно придать большую пышность, если брать их отдельными прядками и опрыскивать лаком у самых корней.

Волосы, накрученные на бигуди, часто нуждаются лишь в фиксации движения. Достаточно их расчесать, встряхнуть и побрызгать вокруг лаком. Через некото-

рое время, когда волосы просохнут, следует опять осторожно расчесать по форме, и в завершение еще раз воспользоваться лаком.

Хороший лак для волос придаст прическе прочность, не делая ее при этом жесткой и неживой.

Пенки позволяют моделировать самые динамичные свободные прически. Они заметно увеличивают объем тонких волос, фиксируют отдельные пряди и делают локоны более упругими. В состав пенки могут входить вещества, питающие и защищающие волосы. Однако не стоит особо усердствовать. Если нанести на волосы слишком большое количество пенки, они могут стать тусклыми и менее пушистыми. Совсем немного пенки нанесите на волосы у корней и, вмяная пальцами или щеткой, распределите равномерно по всей длине, одновременно моделируя прическу.

Лосьоны — идеальное средство для волос, которые лишены пышности и плохо поддаются укладке. Лосьоны для волос чаще всего продаются в виде аэрозолей. Они высыхают постепенно, что позволяет формировать по отдельности каждую прядку. Волосы можно пригладить, взъерошить или уложить волнами.

Большой популярностью сейчас пользуются *красящие жидкие фиксаторы*, которыми можно варьировать цвет волос от одного мытья до другого, а также придавать им всевозможные оттенки.

Гели позволяют с большой степенью точности моделировать прическу. Они делают прическу более пышной, а волосы под их воздействием становятся легкими и упругими.

Гели можно наносить на влажные волосы, при высыхании прическа приобретает объем. Можно наносить гель и на сухие волосы, чтобы с его помощью

формировать отдельные прядки и локоны. Он также поможет вам сделать прическу более гладкой и привести в порядок растрепанные волосы.

«Влажные» гели придают волосам влажный блеск и создают эффект мокрых волос. Они особенно хороши для темных волос или для сильно вьющихся, а также для аккуратных маленьких головок.

Гели для укладки делают волосы жестче. При их помощи легко уложить волосы. Организовав волну у корней, можно взъерошить короткие стрижки, заставить челку топорщиться.

Кремы, мастики и воски придают волосам красивый блеск, делают их более толстыми, питают волосы. Они помогут справиться с самыми непослушными и упрямыми прядками. В применении этих средств очень важна правильная дозировка, а это всегда означает одно: как можно меньше. Эти средства идеальны для густых непокорных волос, чтобы немного укротить природные кудри или химическую завивку, если в ней слишком много напряжения. Хороши эти средства также для волос, иссушенных химической завивкой или окраской. Благодаря содержащимся в них питательным веществам, поврежденный слой роговых чешуек лучше прилегает к стержню волос, и они снова становятся блестящими и хорошо поддаются укладке.

Структурный крем — средство, занимающее промежуточное положение между мастикой и фиксатором. Он обеспечивает блеск, пластичность и слегка закрепляет прическу.

Гель-мастика придает волосам бриллиантовый блеск, но не закрепляет их.

Современные косметические фирмы уделяют немало внимания препаратам этого вида. В разделе

«Косметика для волос» вы найдете характеристику наиболее известных и распространенных серий средств для моделирования и фиксации причесок.

Это любопытно!

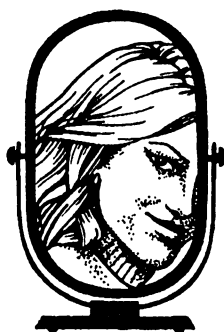


✿ *В конце XVIII века в Москве купцом К.П. Гиком была открыта первая парфюмерно-косметическая фабрика. В тридцатых годах XIX века московским парфюмером Атанасом Брокарром был найден способ добывания кокосового масла из кокосовой скорлупы и метод приготовления прозрачного мыла. В 1882 году его сыном Генрихом был создан препарат для гигиенических целей, который впоследствии получил распространение во всем мире, — цветочный одеколон.*

✿ *Царица Клеопатра, прославившаяся своей красотой, не пренебрегала ни одним рецептом, который обещал красоту и здоровье. Кроме того, она сама изобретала косметические средства и изготавливала их на собственной фабрике на берегах Мертвого моря. Клеопатру считают первооткрывательницей такого ценного косметического продукта, как медвежий жир. Она же впервые стала накладывать питательную маску, ставшую известной под названием «Маска Клеопатры».*



ПРОБЛЕМЫ... ПРОБЛЕМЫ...



Если волосы выпадают

Красивые густые блестящие волосы — мечта любого человека. Но, к сожалению, пышной прической природа одаривает не каждого, а блеск и эластичность по тем или иным причинам иногда могут быть утрачены. Волосы — это микрокосмос, в котором отражаются все процессы, происходящие в человеческом организме. Психологическое состояние и стрессы, воздействие окружающей среды, питание играют в этом не последнюю роль.

Волосы надо оберегать. Большой вред им наносит хождение без головного убора как в холод, так и в жару. Волосы быстро загрязняются, пересушиваются, становятся ломкими, а затем начинают интенсивно выпадать. Вредны для волос тугое стягивание, сильные начесы, прямые солнечные лучи. Правильный режим дня, разумная организация труда и отдыха, дозированные занятия спортом помогут сохранить красоту не только тела, но и волос.

Выпадение волос — процесс естественный. Срок жизни каждого волоса ограничен. Когда он истекает,

волос выпадает, уступая место новому. Как правило, мы ежедневно теряем от пятидесяти до ста волос (средний срок жизни волоса от трех до семи лет).

Выпадение длинных волос более заметно. Возможно, ваши опасения не напрасны, если пряди волос остаются после сна на подушке или при легком потягивании — в руке. Не впадайте в депрессию, помните, что благополучие ваших волос зависит от вас самих.

Волосы — это чуткий барометр нашего настроения. Когда все хорошо, они податливы и уступчивы, если же что-то разладилось, становятся непослушными и упрямыми.

Клетки волос размножаются с необычайной активностью, и они постоянно нуждаются в кальции, железе, олигоэлементах. Им также необходимы: витамин Д, который стимулирует размножение клеток и благоприятствует росту волос; витамины Е и С, препятствующие старению; витамины В₅, В₆, В₁₂, которые регулируют микроциркуляцию и обновляют синтез кератина, борются с негативным влиянием гормонов. Магний снижает чувствительность к стрессу.

Хорошее действие на укрепление оказывают пивные или пекарские дрожжи, печень, рыба, необработанные крупы. Добавление в пищу дрожжевого порошка может стать для волос просто спасительной предосторожностью. Вообще сбалансированный пищевой рацион является важной составляющей их здоровья.

Рекомендуется на завтрак съедать полстакана проросшей пшеницы. Готовится она следующим образом: полстакана неочищенной пшеницы хорошо вымыть, залить водой, закрыть и оставить в тепле на ночь. Утром подсластить медом по вкусу, зерна можно смешать со свежим молоком или фруктово-ягодным соком (сиропом).

Замечено, что весной и осенью волосы выпадают больше, чем летом и зимой. Они могут выпадать и из-за недостаточного кровоснабжения кожи головы, поэтому не носите слишком тесные и очень теплые шапки, а воротничок рубашки или галстук не должен затруднять доступ крови к шее и голове. Самая большая опасность таится в агрессивном химическом воздействии окраски или завивки. Устранение этих причин, а также разумный подход к уходу за своими волосами будет способствовать укреплению волос.

Часто причина выпадения волос может быть вызвана гормональным воздействием. Гормоны практически полностью контролируют жизнь волоса. Эстрогены, женские гормоны, вызывают удлинение жизненного цикла волос. Во время беременности продолжительность жизни волос увеличивается, поэтому часто можно наблюдать у беременных женщин роскошную шевелюру. В это время они просто «переполнены» женскими гормонами, но, к сожалению, после родов уровень эстрогенов снижается, и волосы, жизнь которых поддерживалась искусственно, выпадают. Пусть это вас не пугает, ведь вы просто остались с тем, что имели. Через шесть—восемь месяцев гормональный процесс уравнивается и рост волос нормализуется.

«Плохие», мужские гормоны (андрогены), которые тоже присутствуют в женском организме, убыстряют жизненный цикл волос. Именно они служат частой причиной выпадения волос у девушек в период полового созревания, но помните, что следует начать беспокоиться, если этот процесс затягивается.

Андрогены отвечают и за избыточную выработку сала, поэтому жирные волосы являются результатом их деятельности. Необходимо начать гормональное лечение под наблюдением специалиста.

При интенсивном выпадении волос после беременности можно в течение месяца ежедневно делать такую маску: две луковицы и одну головку чеснока очистить, измельчить, добавить две чайные ложки лимона, поваренную соль на кончике ножа и втирать в волосы. Из-за неприятного запаха лучше проводить такое лечение во время отдыха на даче. Чтобы отбить запах чеснока и лука, добавьте в маску несколько капель духов и сполосните голову двумя литрами воды с соком одного лимона.

Преждевременным облысением могут страдать как мужчины, так и женщины. Правда, у мужчин оно наблюдается в четыре раза чаще. Причем замечено, что жители, занимающиеся сельским трудом, лысеют гораздо реже, чем горожане, а люди интеллектуальных профессий чаще, чем люди, занимающиеся физическим трудом.

Трихология — наука о волосах, изучает факторы, регулирующие цикл роста волос, и патологии, вызывающие их выпадение. Последние исследования показали, что выпадение волос во многом зависит от психологического состояния человека. Стрессы играют в этом не последнюю роль. Не способствует также укреплению волос и негативное воздействие окружающей среды.

Усиленное выпадение волос может иметь и наследственный характер, а также быть связанным с нарушением деятельности желудочно-кишечного тракта (язва, колит, гастрит), с неправильной функцией щитовидной железы.

Недавно был сделан очень важный шаг в понимании одной из причин, вызывающих выпадение волос. Под влиянием воспалительных процессов внутренняя оболочка волоса начинает производить определенный сорт коллагена, который распределяется вокруг воло-

сяной луковицы в виде кокона, постепенно сдавливая ее. В конце концов луковице не остается места, и она засыхает. Именно на этот механизм действует молекула аминексил, взятая на вооружение компанией «Л'Ореаль» (L'Oreal), на основе которой создан новый препарат «Anti-Cyute a l'Aminexil Dercos vichy». Он препятствует образованию этого кокона и является эффективным средством в борьбе с облысением.

«Мини-трансплантация» волос может частично решить проблему облысения, но ее легче применить мужчинам, чем женщинам. Это связано с тем, что трансплантация легче выполняется на зонах, полностью лишенных волос, чем там, где они все же растут, пусть и в небольшом количестве. Ведь каждый надрез на коже для размещения трансплантата рискует повредить корни оставшихся волос.

Народные средства

Пытаясь решить проблему интенсивного выпадения волос, человек научился использовать различные растения и травы. Хорошие результаты дает регулярное (два-три раза в неделю) протирание кожи головы отварами смесей трав, взятых в следующей пропорции (из расчета: одна часть равна одной столовой ложке):

– корень лопуха, цветки календулы, шишки хмеля в соотношении 1:1:1 или 4:4:3;

– корень аира, корень лопуха, шишки хмеля в соотношении 1:1:2 или 1:1:4;

– трава вереска, трава крапивы жгучей, корень лопуха, шишки хмеля в пропорции 2:2:2:1;

– кора ивы, корень лопуха – 2:2.

Для приготовления этих отваров смесь трав залить литром воды и варить в течение 10 минут, затем дать настояться около 30 минут и процедить.

При быстром выпадении волос и облысении можно также попробовать применять следующие средства народной медицины:

— три столовые ложки нарезанного корневища айра поварить в течение 15 минут в пол-литре уксуса (смазывать кожу головы);

— столовую ложку смеси подорожника, шалфея, крапивы, душицы (в равных пропорциях) залить стаканом кипятка, настаивать в течение часа, процедить. В настой добавить мякоть черного хлеба до получения кашицы. Теплую смесь втереть в кожу головы, завязать ее полиэтиленовой косынкой, затем платком. Через 2 часа вымыть волосы водой без мыла и высушить на воздухе.

Таким же способом мытья головы (с хлебом) можно воспользоваться, используя настои из смеси коры дуба и шелухи лука в равных частях. Стакан смеси заливают литром кипятка, держат на небольшом огне один час. Нужно учесть, что волосы при этом приобретают золотистый оттенок, так как шелуха лука обладает красящим эффектом.

Эффективны также и следующие рецепты фитокосметики:

— одну часть коньяка, четыре части процеженного сока лука, шесть частей отвара корня репейника втереть в кожу головы за 2 часа до мытья волос, сделать компресс.

— 50 г чемерицы залить стаканом воды и стаканом 75%-ного спирта, держать на огне, пока жидкость не уменьшится наполовину. Отвар процедить и массирующими движениями втирать в кожу у корней волос 3 раза в неделю в течение 15 дней, а затем лишь один раз в неделю перед мытьем.

При очаговом облысении можно попробовать сле-

дующий метод: очищенные дольки чеснока измельчить, чтобы получилась густая кашица. Ее наносят на очаги облысения один раз в день на два часа, затем голову моют. Процедуру повторять в течение семи дней, затем возобновить курс после десятидневного перерыва.

Чтобы улучшить общее состояние волос и предотвратить резкое выпадение волос, полезно споласкивать волосы настоями лекарственных трав, имеющих дермотонизирующие свойства: розмарин, листья березы, корневище аира.

Дают положительный эффект и втирания два-три раза в неделю отваров следующих трав в таких пропорциях:

— корневище лопуха, цветы ноготков, шишки хмеля: 4:4:3, пять столовых ложек смеси варить в литре воды;

— корневище аира, корневище лопуха, шишки хмеля: 1:1:4, шесть столовых ложек смеси варить в литре воды;

— кора ивы, корни лопуха: 1:1, четыре столовые ложки смеси отваривать в литре воды;

— трава вереска, трава крапивы жгучей, корни лопуха, шишки хмеля: 2:2:2:1, семь столовых ложек состава варить в литре воды;

— корень лопуха, корневище аира: 1:1, шесть столовых ложек смеси залить литром воды и кипятить 15 минут, дать остыть и настояться в теплом месте. Втирать в кожу головы два-три раза в неделю.

Не отчаивайтесь, если ваши волосы не совсем такие, как вам хотелось бы. Помните, что своими стараниями и усилиями вы можете достигнуть замечательных результатов.

У вас перхоть

Перхоть может возникнуть как на жирной, так и на сухой коже. Считается, что она появляется вследствие нарушения процесса образования роговых клеток — эпидермиса.

В первую очередь нужно следить за своим питанием. Вероятно, вы употребляете много сахара и крахмала, а это ведет к избыточной кислотности в организме, что вызывает кожную сыпь. Если в вашей пище избышек жиров, это может стимулировать работу сальных желез и еще более ухудшить положение дел. Постарайтесь ввести в рацион нежирное мясо, овощи, морские продукты и побольше фруктов.

В большинстве случаев перхоть — это не болезнь, а лишь проблема, которую можно решить с помощью специальных промышленных косметических средств. Более половины выпускаемых препаратов по уходу за волосами направлены на лечебное действие. Широкое распространение получают и различные народные средства. Вы можете подобрать для себя наиболее подходящие, если в этом есть необходимость.

Фитокосметика

Пижма

Применяется как настой для мытья головы вечером через день (десять—двенадцать раз): столовую ложку растертых стеблей и цветков залить стаканом кипятка и настоять два часа.

Крапива

Отвар из листьев процедить, остудить и использовать для мытья волос (100 г варить в пол-литре уксуса и пол-литре воды).

Чеснок

Каждый вечер на голову накладывают на два часа кашицу из толченых зубчиков чеснока в течение шести-семи дней.

Лимон

Кожуру четырех лимонов варить в течение 15 минут в литре воды. Раз в неделю ополаскивать волосы этим раствором.

Свекла

В трехлитровую банку налить 1,5 л холодной воды. Очистить и порезать свеклу, положить ее в банку столько, чтобы вода поднялась до горлышка. Поставить банку на подоконник на шесть дней до образования зеленой плесени (пусть вас это не смущает). Свекольную воду процедить через марлю и применять после мытья головы, разводя горячей водой.

При использовании свекольной воды голову надо мыть ржаным хлебом: 100 г черствого ржаного хлеба мелко крошат и заливают крутым кипятком. Этой кашицей «намыливают» волосы, потом ополаскивают чистой водой.

Помните, что ключ к решению всех проблем в ваших руках, нужно только приложить немного усилий.

Себорея

Себорея — самое распространенное заболевание волосистой части головы. Она бывает сухая и жирная.

Сухая себорея — наслоения желтого цвета, развивается медленно, зуд поначалу незначительный, волосы выпадают умеренно.

При жирной себорее волосы покрыты жирной смазкой. Мытье может помочь только на первой стадии, а затем и после мытья кожа и волосы остаются жирными, появляется зуд.

Часто себорея появляется в период полового созревания и доставляет много неприятностей мальчикам и девочкам. Не стоит огорчаться, при повзрослении она чаще всего исчезает.

Трудно найти еще одно такое заболевание, которому уделяла бы столько внимания косметическая промышленность. Каждый год на потребительский рынок выбрасываются все новые и новые чудодейственные средства.

Однако, когда обычные косметические средства не помогают, следует обязательно обратиться к врачу. Гигиенический уход за кожей головы должен сочетаться с лечением. Лишь своевременное лечение может избавить от болезни и предупредить выпадение волос.

Рецепты фитокосметики

Через день протирать голову по проборам ватными тампонами, смоченными составом: тремя столовыми ложками 5%-ного раствора борной кислоты, чайной ложки лимонного сока и чайной ложки спирта. Состав оказывает очищающее и вяжущее действие на кожу, уменьшает сальность волос.

Втирать в кожу головы раствор из 3 г танина, 1 г хинина и 100 г водки. После этого тщательно расчесать голову.

Три столовые ложки измельченной коры дуба залить литром кипятка и варить на медленном огне 15 минут. Этим отваром прополаскивать волосы после мытья.

Жирные светлые волосы можно очищать от сала,

протирая их через день соком лимона, а темные — настойкой туи или календулы.

Можно приготовить спиртовую настойку крапивы. Она поможет уничтожить перхоть и уменьшить сальность кожи головы. Свежие листья крапивы пропустите через мясорубку и залейте спиртом в пропорции 1:10. Через десять дней настойкой можно пользоваться.

И седина по-своему прекрасна

В зрелом возрасте седина — нормальное физиологическое явление. Но поседение может наступить и в более раннем возрасте как у мужчин, так и у женщин. Это может случиться от какого-либо вредного воздействия на волосы, а также от сильных нервных потрясений или же передаваться по наследству. Не стоит особенно расстраиваться из-за седых волос, так как седина придает особый шарм человеку. Еще Генрих IV во Франции ввел моду на седые волосы, и вскоре эта мода стала всеобщей. Для придания волосам иллюзии седины их стали посыпать мукой или пудрой.

Не злоупотребляйте кофе. Кофе является антагонистом и растворителем витаминов, что способствует разрушению красящего пигмента в волосах.

Начинающим седесть каштановым волосам можно придать приятный естественный цвет с помощью маски, которая одновременно питает и корни волос.

Состав маски: столовая ложка бесцветной хны, столовая ложка порошка какао, табак одной сигареты, предварительно замоченный в небольшом количестве воды, несколько измельченных зубчиков гвоздики, столовая ложка кислого молока, чайная ложка масляного раствора витамина А, столовая ложка оливкового масла, яичный желток. Все компоненты тщательно перемешайте. Если необходимо, добавьте воды для

образования кашицы. Нанесите на только что вымытые и еще влажные волосы, подержите два часа.

Темные волосы с небольшой проседью хорошо прополаскивать настоем листьев ореха или крепкого чая.

Ваши волосы ослаблены

Если ваши волосы многократно переносили химическую завивку или обесцвечивание, подвергались воздействию хлорированной воды в бассейне, были подолгу не защищены от солнца и потеряли блеск и упругость после частого начесывания или длительного пользования расческами и щетками плохого качества — это все свидетельства поврежденного чешуйчатого слоя волос. Вашим волосам срочно необходимо лечение, которое может хотя бы частично «починить» волосы.

Лечебное полоскание, процедуры и укрепляющие вещества хоть и не слишком долго, но все же помогают от мытья до мытья.

Лечебные препараты для секущихся и ослабленных волос содержат те же вещества, что и полоскания, но более высокой концентрации. Поверхность волос залечивается, и волосы становятся гладкими и блестящими. Смазывать необходимо прядь за прядью, а затем слегка проминать волосы пальцами, чтобы питательный состав волосы получили по всей длине. Вводимые сильнодействующие вещества — силиконы и полимеры — временно «замазывают» секущиеся концы.

Препараты для большей упругости во флакончиках или с пульверизатором содержат легкие питательные вещества и хорошо удерживают влагу, так как они содержат либо очень мало жира, либо вовсе его не имеют в своем составе. Они лучше всего подходят для тонких и жирных волос.

Препараты-опрыскиватели применяют и тогда, когда поврежден лишь верхний слой волос, а нижние здоровы. Эти средства практичны тем, что после их применения волосы не нужно прополаскивать, поскольку они содержат слегка фиксирующие добавки. И можно уже не использовать для укладки пенный фиксатор или гель.

Воск способен сделать послушными даже самые упрямые волосы. Благодаря содержащимся в нем питательным веществам поврежденный слой роговых чешуек плотно прилегает к стержню волоса. С помощью воска можно смоделировать линию прически, но не закрепить ее. Воск не следует применять в избытке.

Кремы моделируют прическу, питают волосы, делая их блестящими и более толстыми. Эти препараты очень подходят для ухода за сильно пересушенными в процессе химической завивки или окраски волосами. Они наносятся, как правило, на влажные волосы, а форма прически создается с помощью пальцев или щетки. Даже тоненький слой такого препарата защищает волосы от негативного воздействия внешней среды.

Многие известные фирмы выпускают косметические препараты со специальной лечебной программой, которая включает в себя восстановительные средства, лечебный спрей, средства для кончиков волос, термические средства, лечение немедленного действия.

Это любопытно!



☀ *Египетские рецепты косметических мазей, изготавливаемых в храмах, вошли даже в европейскую медицину. Для предотвращения седины использовали жир черных змей, кровь черных быков и яйца сорок. Парикмахе-*

ры уверяли, что мази, изготовленные на жире льва, обладают чудодейственной силой, способствуют густоте и росту волос. Ценились мази, в состав которых входили жиры рыб, порошок из копыт ослов. Эти средства были предметом экспорта и продавались за большие деньги.

✿ У русских парикмахеров, которые обслуживали своих клиентов в общественных банях, практиковался оригинальный способ лечения от выпадения волос. Клиента приглашали на горячий полок и заваривали в деревянной шайке обыкновенный березовый веник. Прикладывание такого распаренного веника, по уверению парикмахеров, способствовало отращиванию новых волос.

✿ В XIX веке ходило немало невероятных, но, правда, не вызывавших тогда удивления рецептов для придания волосам красоты. Вот, например, состав, предохраняющий волосы от седины:

«Набрав довольно количество червей, которыми удят рыбу, сожги их в чистом муравленом горшке в печном духу и, смешав сей пепел с каким-нибудь постным маслом, употребляй при чесании волос, обмакивая в сей состав зубцы гребня. От чего волосы никогда не поседеют».

Этот рецепт шел под номером 1523 в популярной в то время книге «Секретный эконо́м, художник, заводчик и домашний врач».



ВАША ПРИЧЕСКА



Причеши свое настроение.

Жак Дессанж

Найти свой стиль и образ

Всякий раз, когда вы пробуете новую прическу, вы открываете в себе нечто неожиданное, лучше узнаете себя. А это, непременно, придает больше уверенности. Постигание красоты — одна из величайших радостей, доступных женщине. Работа над своей внешностью принесет вам удовольствие и удовлетворение.

Главное достоинство волос в том, что они отличный материал для самовыражения и создания задуманного образа. Наши волосы — чудесный дар природы — влияют на нашу внешность, настроение и отношение к жизни. Они легче всего поддаются изменениям, их цвет и длина зависит только от нас самих. И в то же время они единственное украшение, которое сопровождает нас всю жизнь. Красота стоит того, чтобы за нее бороться. Женщина, твердо уверенная в своей красоте, сумеет в конце концов убедить в ней и всех остальных.

Хорошая прическа, как правило, результат нелегких трудов, проб и раздумий. Как часто мы оказываем-

ся перед мучительным выбором: что надеть и как причесаться.

Первый парикмахер Франции и мира Жак Дессанж, владелец двухсот французских и трехсот пятидесяти зарубежных салонов-парикмахерских, считает, что во Франции и Европе моды на прически не существует, много зависит от стиля жизни, характера. Каждый носит то, что ему нравится. Мода меняется часто, меняются силуэты причесок, стрижки, цвета.

Современный стиль — это скорее подчеркивание индивидуальности и здоровых естественных волос.

Прическа — важнейшая часть вашего облика. Она говорит о ваших идеалах, образе жизни, вкусах. Прическа цивилизованного человека может отражать его статус, характер и даже настроение. Волосы уже давно утратили свою первоначальную функцию: защищать человека от холода. Теперь они больше относятся к области эмоциональной.

Нельзя забывать, что прическа неотделима от стиля поведения. Придерживаться модной сверхкороткой стрижки женщине романтического типа, для которой вроде бы и созданы локоны, это значит жертвовать своей красотой ради моды. Можно быть модной, можно быть шикарной, но всегда надо оставаться самой собой. Нужно приспособлять современные тенденции моды к себе так, чтобы они работали на вас.

Сочетание вашего образа жизни с внешним обликом — вот на чем должен быть основан выбор прически. Ищите стиль, раскрывающий достоинства ваших волос и лица. Прическа должна быть удобной, чтобы в течение дня не доставляла хлопот. Идеален вариант, когда стрижку или прическу достаточно время от времени расчесывать и больше о ней не вспоминать, спокойно и непринужденно себя чувствовать, не взирая на силу ветра, влажность воздуха и время суток.

Правильные черты лица — редкое явление, и удачный выбор прически подчеркнет достоинства, поможет скрыть недостатки, неправильные пропорции лица. Имейте в виду, что не только лицо, но и фигура в целом определяют прическу. Пробуя новую прическу, пользуйтесь зеркалом во весь рост.

Прежде всего определите, какой у вас тип лица.

В наиболее выгодном положении оказываются люди с овальным лицом. Такому лицу идет пробор сбоку, посередине, волосы, зачесанные наверх и распущенные, слегка волнистые и прямые.

Словом, вам повезло, и как бы вы ни причесались, вы всегда будете выглядеть привлекательно.

Треугольное лицо имеет узкий подбородок и широкие скулы. Старайтесь не зачесывать волосы с боков, лучше сделать пышную длинную челку, доходящую до линии бровей.

Для лица квадратной формы характерен широкий подбородок и соразмерный с ним лоб. Мягкие линии прически смягчат угловатость лица. Можно легко начесать волосы затылочной и боковой части головы, что позволит уравновесить нижнюю линию. Хорошо выглядят асимметричные детали, косые челки и проборы.

Прямоугольное лицо имеет высокий лоб и вытянутую нижнюю часть. Зрительно его уменьшить поможет прямая длинная челка. Замечательно смотрятся полудлинные волосы с загнутыми внутрь концами. Лучше не носить длинные прямые волосы, еще более удлиняющие лицо.

Круглолицым легче всего придать при помощи прически овальную форму. Этому помогают пышные высокие челки или высокие прически. Широкие скулы можно скрыть прямыми гладкими волосами. Хорошо смотрятся слегка вьющиеся волосы, уложенные асимметрично. Гладко зачесанные волосы и горизон-

тальные линии низких широких причесок сделают круглое лицо еще шире.

При большом росте высокие прически и длинные распущенные по плечам волосы зрительно еще больше удлинняют фигуру. Не стоит также слишком гладко затягивать волосы, так как это зрительно уменьшает объем головы и как бы увеличивает рост. Волосы средней длины идеально подходят для высокого роста, а для маленьких женщин — пучки и узлы из длинных волос, привлекательно открывающие шею.

По бокам волосы можно сделать пышными, а на теменной части причесывать более гладко тем, у кого удлиненное узкое лицо.

Женщинам с крупными чертами лица лучше всего подойдут гладкие спокойные прически, основные детали которых расположены подальше от лица. Маленькие или очень пышные прически с мелкими деталями дают отрицательный результат.

Если у вас мелкие черты лица, то пышные прически с мелкими локонами и колечками идеальны для вас.

Короткую шею можно зрительно удлинить, зачесав волосы наверх. Волосы на шее лучше стричь в виде удлиненного мысика. Избегайте горизонтальных линий в прическах.

Зрительно укоротят длинную шею опущенные на шею локоны, валик или узел. Хорошо смотрится прическа из полудлинных горизонтально подстриженных чуть ниже подбородка волос.

Высокий и покатый лоб можно прикрыть пышной челкой, низкий же не рекомендуется закрывать. Хорошо смотрятся короткие пышные прически с небольшими прямыми или косыми проборами. Прически, у которых нижняя часть шире верхней, не рекомендуются.

При укороченном вздернутом носике лучше использовать в прическе мелкие детали: колечки, локо-

ны, причем кончики волос должны быть направлены вверх.

Длинный нос скрадывает пышная прическа, направленная вперед к лицу. Избегайте симметричных причесок, так как симметрия подчеркивает недостатки.

Худенькой женщине с маленькой головкой нельзя носить короткие мужские стрижки, а лучше всего сделать прическу среднего объема.

Короткая стрижка, а также гладкие волосы не рекомендуются и тучным женщинам, потому что зрительно уменьшается объем головы и увеличиваются объемы тела.

Считается, что недостатки лица следует скрывать. Но что такое недостатки? Часто необычные черты стоит подчеркнуть, а не прятать, чтобы их неповторимость играла на вас. Может быть, это как раз и есть та изюминка, которую вы не замечаете. Если женщина выбирает то, что ей идет и хорошо смотрится, и добавляет свое, ни на что не похожее, значит, у нее есть стиль. Она знает, как подойти к общепринятым канонам и что выбрать применительно к себе. Стиль может быть причудливым или забавным — любим. Его главная задача — выразить вашу индивидуальность. Стиль нельзя купить, у одних он врожденный, другим приходится учиться. У французов есть поговорка: «Каждая женщина очаровательна по-своему». Эта фраза должна стать вашим девизом.

Новая прическа — это новое лицо. И только от вас зависит, какой стиль выбрать: милой скромницы, задорной кокетки, строгой деловой женщины или прелестницы из 60-х годов.

При выборе прически необходимо учитывать типы волос по трем параметрам: фактуре — мягкие или жесткие; обилию — редкие или густые; строению — курчавые, волнистые или прямые.

Не слишком мягкие и не жесткие волосы хорошо смотрятся при стрижке любой длины, и прически при этом могут быть самыми разными.

Мягкие волосы обычно тоньше и растут на голове реже. Они чаще встречаются у людей со светлыми волосами, и у многих европейцев именно такие волосы. Прически для этих волос нужно подбирать в зависимости от того, волнистые они или прямые. Прямые волосы лучше подстригать ниже линии скул по одной длине, это создает живой и динамичный образ и усиливает впечатление объема. Изменение цвета волос, особенно в темные шоколадно-коричневые тона, зрительно увеличивает объем вашей прически. Возможно, в помощь вам придут и химические завивки, спиральные или прикорневые, которые придадут волосам пышность.

Чтобы придать объем и пышность прическам из тонких прямых волос, на влажные волосы наносятся специальные лосьоны или муссы (интенсивнее у корней). При сушке феном, начиная от корней волос, не следует расчесывать их сверху вниз, так как это только «прилижет» их.

Для придания прямым волосам объема перед укладкой их следует накрутить на крупные термобигуди, а для фиксации и укладки выбирать средства, придающие волосам объем и густоту. Но старайтесь избегать гелей и закрепителей сильной фиксации: они создают на волосах пленку, утяжеляя их и оттягивая вниз. Лак для волос также утолщает волосы и фиксирует объем, однако излишнее его количество сделает волосы неподвижными и безжизненными.

Чтобы придать пышность и объем прическе из тонких прямых волос, можно использовать начес.

Начес — это плотное взбивание волос на всю толщину пряди с внутренней и внешней стороны. Для

начала следует расчесать выделенную прядь от корней к концам и зажать ее между большим и указательным пальцами левой руки, оттягивая перпендикулярно к поверхности головы. Расческу вводят на расстоянии около пяти сантиметров от корней волос и ведут ее вниз к основанию пряди. Затем расческу вынимают и вновь вводят в прядь, теперь чуть повыше. Снова ведут расческу вниз, пока не возникнет ощущение торможения. Эту операцию повторяют несколько раз. Каждый последующий раз расческа будет останавливаться все дальше и дальше от корней волос, а пальцы левой руки, зажимающей прядь, будут перемещаться вверх.

После того как все пряди волос будут начесаны, прическу оформляют щеткой, слегка выравнивая начес сверху.

Однако начесом увлекаться не стоит, так как частое начесывание волос разрушает их верхний слой.

Жесткие волосы обычно малопривлекательны и не очень «дисциплинированы». Чтобы сделать их гладкими и послушными, на влажные волосы нужно нанести средство для укладки.

Жесткие волосы не стоит пересушивать феном, не используйте термобигуди и горячие электрощипцы. Накручивать такие волосы лучше на крупные бигуди. Для ухода за волосами этого типа используйте увлажняющие средства, нейтрализующие шампуни и кондиционеры интенсивного действия.

Идеальной прической для жестких волос являются всевозможные короткие стрижки.

Волосы, кудрявые от природы, наверняка мечта каждой женщины. Они выглядят живо и естественно, достаточно упруги и очень красивы, когда блестят. Чтобы сохранить природный блеск волос, их следует увлажнять жиросодержащим лаком или репейным

маслом. Нужно учесть, что кудрявым волосам трудно придать желаемую форму, так как они стремятся вернуться в положение, заданное им природой. «Укрощать» волосы лучше всего различными питательными препаратами.

Идеальной прической для кудрявых волос являются всевозможные стрижки с учетом естественного направления роста волос.

Ступенчатые стрижки делают кудри более послушными, и они кажутся гуще и пышнее. Стрижку выполняют в два этапа: сначала на мокрых волосах, а затем на сухих. Укладывать такие волосы лучше всего кремами и мазками, придающими волосам и особенную структуру.

Кудри вьются красивее, если они увлажнены. Для этого идеален лак-блеск или специальный лак для освежения кудрей. Проборов же и челок при сильно вьющихся волосах следует избегать.

Как тяжело бывает нам решиться на какие-то глобальные перемены: расстаться с длинными волосами или поменять их цвет. Приятней и безопасней сначала увидеть все эти превращения на экране компьютера.

Современные компьютерные технологии позволяют подобрать модель прически, новый цвет волос, анализ структуры и типа волос, которые идеально подчеркнут достоинства и скроют недостатки. Вы можете до бесконечности примерять самые различные прически от самых длинных до самых коротких, увидеть себя блондинкой или брюнеткой, с прямыми или вьющимися волосами.

Первоначально сделайте свою фотографию в определенном ракурсе, позволяющем наиболее полно отразить ваши достоинства. Полученное изображение введите в компьютер для дальнейшей обработки и

«примерьте» различные модели причесок. Прическа точно подгоняется к овалу лица, при необходимости дополняется деталями: челкой, бачками, кудряшками. Можно увеличить или уменьшить длину волос и их объем. Когда смоделированная прическа полностью удовлетворит ваши требования, можно подобрать желаемый цвет и для окраски волос. Полученное изображение сохраняется в памяти компьютера и остается на экране в качестве одного из вариантов в уменьшенном виде. Таким способом вы можете подобрать себе без всякого риска неограниченное количество образов. Не обязательно останавливаться на одной прическе. Все выбранные модели выводятся на экран монитора и, сравнив их, вы можете выбрать наиболее удачную.

Если вы не уверены в себе, обратитесь к помощи специалиста — стилисту-парикмахеру. Распечатка новых образов, по качеству близкая к фотографии, поможет создать вам новый имидж.

Прически из длинных волос

Длинные волосы — украшение женщины. Они прелестны и без завивки и укладки, чисто вымытые и свободно спадающие на плечи. Но нужно учесть, что у длинных волос и срок жизни длиннее, поэтому они нуждаются в заботливом уходе, особенно кончики волос. Чтобы поддерживать их в здоровом состоянии, избегая расщепления, рекомендуются препараты специальной серии, которые поддерживают волос в гладком состоянии, не нагружая его.

Шампуни и полоскания выбирайте в соответствии с типом своих волос. Пораженные кончики перед мытьем обрабатывайте лечебными препаратами — это защитит их.

Кончики волос регулярно подрезайте, не давая им

расти бесконтрольно, тогда у них будет меньше шансов расщепиться.

Сушить волосы желательно на воздухе, не прибегая к сушке феном.

Никогда крепко не стягивайте волосы, применяйте резинки мягкие, покрытые тканью.

Длинные волосы, чистые и блестящие, с аккуратно оформленными концами уже смотрятся изумительно. Но, если уложить их в прическу, они подчеркнут красоту лица, и вы будете неотразимы. Существует множество вариантов причесок, которые вы сможете сделать и в домашних условиях.

Банан

Из всех классических причесок для длинных волос эта всегда популярна независимо от направлений моды. Любой женщине она придаст особую изысканность и женственность.

Для этой прически подойдут волосы длиной до плеч и ниже. Чтобы волосы стали послушнее и лучше сохраняли форму, их можно сначала накрутить на крупные электробигуди.

Расчешите волосы, а затем сильно начешите их у корней (рис. 22 а).

Проведите поперечный пробор на уровне ушей сзади. Верхнюю половину волос отделите, захватив рукой, и осторожно пригладьте щеткой (рис. 22 б).

Затем, отложив щетку, верхнюю половину волос сверните в толстый жгут слева направо. Шпильками закрепите этот жгут на голове в виде валика (рис. 22 в).

Затем нижнюю половину волос приподнимите вверх и гладко зачешите снизу (рис. 22 г).

Сверните еще один жгут, на этот раз справа налево. Если все будет сделано правильно, он сам прильнет к голове (рис. 22 д).

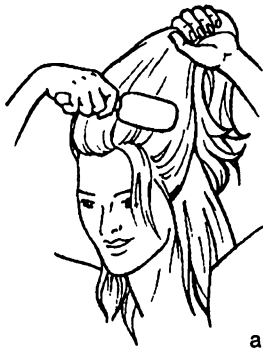


Рис. 22

В заключение все волосы закрепите шпильками, конец нижнего валика воткните в верхний валик и закрепите (рис. 22 е).

Пучок на затылке

Все волосы зачешите назад. Косым пробором отделите прядь на правом виске и начните скручивать жгутом против часовой стрелки (рис. 23 а).

Сделав один оборот, отделите таким же косым пробором вторую прядь, соедините ее с первой и еще раз закрутите против часовой стрелки (рис. 23 б).

Присоединяя каждый раз новую прядь к предыдущей, продолжайте скручивать пряди жгутом, пока не дойдете до боковой линии затылка.

Таким же образом оформите левый висок, но только пряди закручивайте по часовой стрелке. Прическа завершается неплотной косой, сплетенной из боковых прядей и волос теменной и затылочной зоны. Косу у основания скрепите резинкой и уложите (рис. 23 в).

Если же все волосы, которые собраны в нижней части затылка, закрутить жгутом и также оформить пучком, то получится другой вариант этой прически (рис. 24 а, б, в).

Эти же прически очень хорошо смотрятся и с челкой. Челку нужно начесать, слегка покрыть лаком,

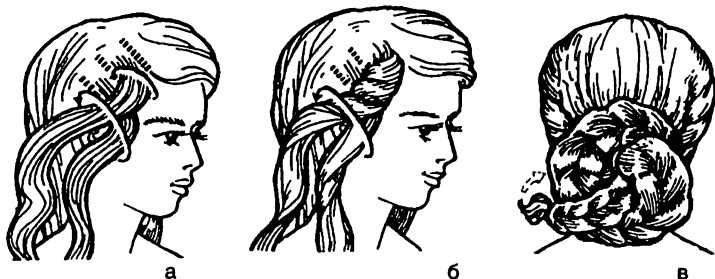


Рис. 23

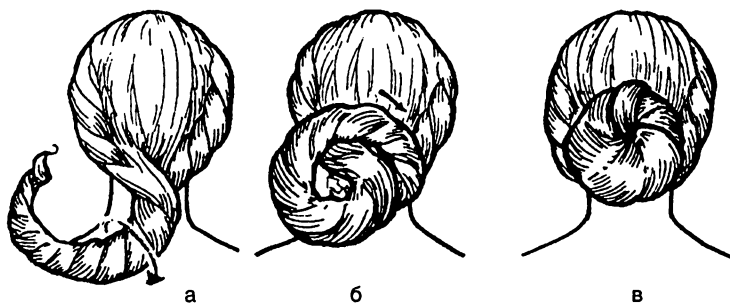


Рис. 24

выровнять, чтобы не было видно начеса. Затем приподнять ее надо лбом, уложить от правого виска к левому и в сторону затылка.

Классический пучок

Щеткой или гребнем зачешите волосы наверх и закрепите хвост на макушке. Обеими руками осторожно закрутите его в жгут (рис. 25 а).

Продолжая закручивать волосы, уложите их вокруг основания и закрепите шпильками (рис. 25 б). Свободный конец заправьте в центр кольца и заколите шпилькой (рис. 25 в).

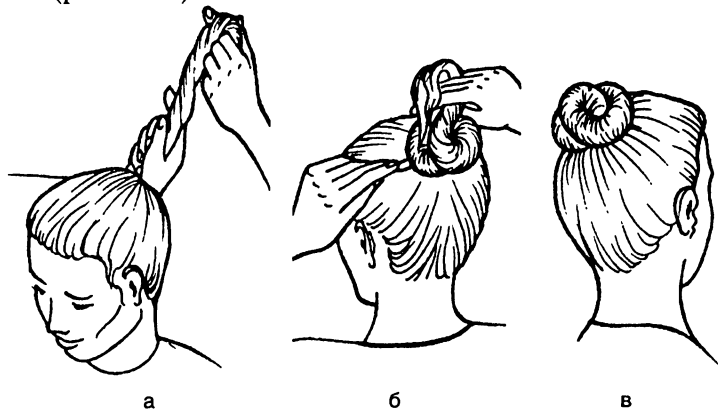


Рис. 25

Плетеный пучок

Волосы тщательно зачешите назад и закрепите хвост у самой шеи. Разделите хвост на три равные пряди. Левую прядь поднимите к уху и здесь заколите шпилькой так, чтобы большая часть волос свободно свисала.

Закрепите прядь обратно к затылку направо и чуть вверх. Затем спрячьте конец внутрь сверху вниз и заколите так, чтобы шпилька не была видна.

Оставшиеся две пряди заколите в следующем порядке: правую чуть выше ленты, затем оберните ее вокруг левой. Вытяните центральную прядь, заколите ее под первой петлей, а затем поверните направо, создавая эффект плетения. Замаскируйте концы, заколов их шпильками (рис. 26 а, б, в, г).

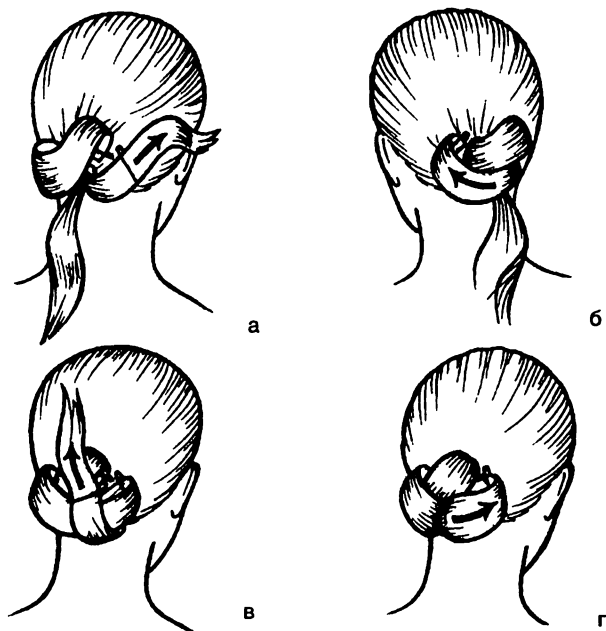


Рис. 26

Французская плетенка

Эта прическа была очень популярной в начале века. Перенесите волосы слева через затылок на правую сторону. Тщательно расчешите их щеткой или гребнем, чтобы они лежали ровно. Заколите волосы с

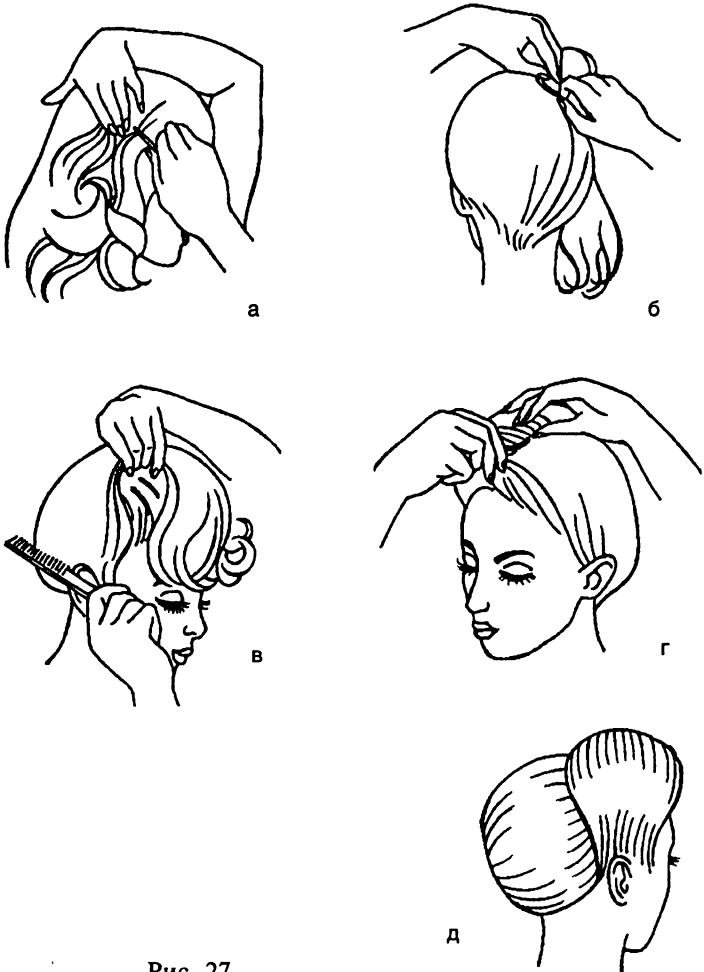


Рис. 27

помощью заколок, располагая их одну за другой, в последовательности спереди назад. Оставьте свободно свисающий конец (рис 27 а).

Волосы с затылка зачешите щеткой или гребнем до того же положения, закрепляя невидимками параллельно первой линии и опять оставляя свободно свисающий конец волос (рис. 27 б).

Поднимите все волосы с правой стороны, собирая их вместе (рис. 27 в). Подверните внутрь волосы над невидимками, спрятав все концы (рис. 27 г).

Закрепите их так, чтобы волосы образовывали ровный валик на правой стороне головы. В результате получается простая элегантная прическа, когда широкие пряди гладких волос образуют благородные линии (рис. 27 д).

Светский прием

Для этой прически понадобятся две шпильки из слоновой кости (или из рога, можно и обычные металлические), которые будут удерживать на затылке переплетение волос.

Завейте концы волос щипцами или на бигуди. Разделите волосы на зоны – фронтально-теменную, височно-боковые; затылочную в свою очередь разделите горизонтальным пробором пополам.

Волосы на темени зафиксируйте зажимом, так как они будут укладываться в последнюю очередь.

Верхнюю, а затем и нижнюю затылочные пряди слегка начешите, покройте лаком, выровняйте, чтобы не было видно начеса, и скрепите резинками (рис. 28 а).

Соедините верхнюю затылочную прядь с нижней и, слегка закрутив обе пряди в жгут (рис. 28 б), подверните их колечком (рис. 28 в). Концы волос проденьте под нижней резинкой и замаскируйте.

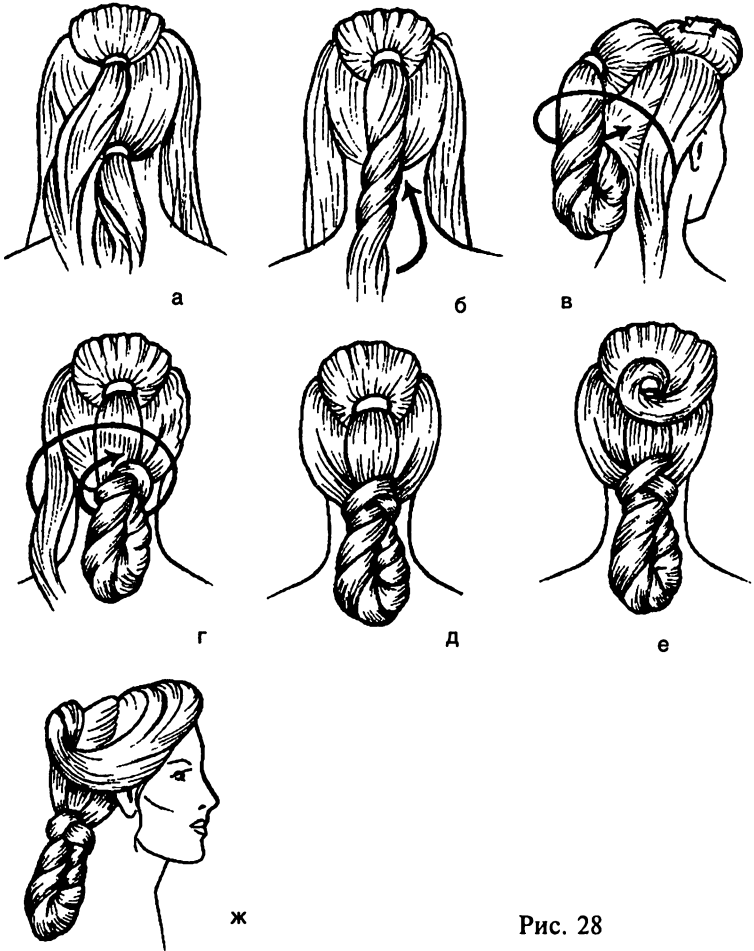


Рис. 28

Правую височно-боковую прядь слегка начешите, покройте лаком, выровняйте и уложите вокруг свернутых в колечко волос затылочной зоны (рис. 28 г). Конец пряди замаскируйте и временно закрепите за-

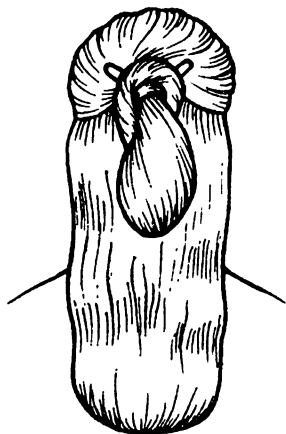


Рис. 29

жимом. Так же оформите левовисочную боковую прядь. Закрепите уложенные височные пряди шпилькой (рис. 28 д).

Снимите зажим с волос на темени, начешите волосы и уложите их от левого виска к правому, затем в сторону затылка (рис. 28 е).

Оформите конец пряди в крупный завиток, зафиксируйте его второй шпилькой там, где скреплены резинкой волосы верхней затылочной зоны (рис. 28 ж). Прическу покройте лаком.

Существуют и другие интересные варианты этой укладки. Попробуйте и такой.

Отделите горизонтальным пробором от виска до виска верхнюю часть волос, закрепите их на затылке резинкой, затем завяжите узлом.

Образовавшийся хвост подогните внутрь, конец скрутите в легкий жгут, оберните им завязанные в узел волосы и закрепите слева и справа шпильками.

Концы волос нижней затылочной и височно-боковых зон накрутите на бигуди или электрощипцами (рис. 29).

Розетка из закрученных «змеек»

Очень изящно выглядит красивая розетка из закрученных «змеек», закрепленная в нижней затылочной части. Прическа может быть выполнена с челкой и длинными тонкими спиралеобразными локонами спереди.

Волосы зачешите назад и закрепите в хвост в середине затылка.

Хвост разделите на три части, правую половину заверните по направлению часовой стрелки и в том же направлении оберните вокруг левой части хвоста.

После чего левую часть следует закрутить против часовой стрелки и обернуть ее у основания в том же направлении.

На волосы средней части обильно нанесите закрепляющий гель, поделите их на множество небольших прядочек, закрутите в жгуты, и накрутив на крупные бигуди, дайте им высохнуть.

Далее последовательно удаляя бигуди, пряди приглажьте и петлями закрепляйте при помощи шпилек и заколок к основанию жгута в виде розетки.

Прическу обильно побрызгайте лаком (рис. 30).



Рис. 30

Римский узел

Такая прическа подойдет для женщины любого возраста. Смотрится она изысканно и оригинально, проста в исполнении (рис. 31).

Для начала разделите волосы пробором от уха до уха. Затем волосы затылочной части закрепите в хвост посередине.

Волосы передней части головы уложите на косой пробор волнами. Для создания волнообразной линии волос можно использовать специальные щипцы.

Концы волос передней части головы оберните вокруг основания хвоста, прочно закрепите.



Рис. 31

Оставшуюся часть волос следует разделить на шесть небольших прядей и одну большую.

Большую часть волос подверните и закрепите у основания.

Шесть небольших прядей закручивайте в жгуты, оборачивайте вокруг узла и аккуратно закрепите у основания.

В заключение всю прическу побрызгайте лаком.

Оригинальный узелок

Волосы гладко зачешите назад и закрепите на затылке эластичной лентой или резинкой.

Разделите образовавшийся хвост на две равные части и туго закрутите их в жгуты, переплетая между собой (рис. 32 а).



а



б

Концы крепко закрепите заколками. Затем жгут нужно подвернуть и закрепить у основания шпильками (рис. 32 б).

Крепление у основания можно замаскировать лентой, шарфиком или неболь-

Рис. 32

шой прядкой из волос. Для этого при делении волос на две части отделите еще одну небольшую прядку. После того как основной узел будет готов, эту прядь надо начесать, пригладить и обернуть ею основание узла, аккуратно закрепив шпильками.

Необыкновенные кольца

Для начала отделите боковые пряди волос, затем заверните их валиком назад и временно заколите сзади у шеи зажимом.

Оставшиеся несобранные волосы разделите на три части. Возьмите одну из прядей и скручивайте ее до тех пор, пока она не советься в тугое кольцо. Заколите его шпилькой у шеи. То же сделайте и с другими прядями.

В завершение замените зажим на декоративную заколку и слегка нанесите на прическу лак (рис. 33).

Звездное сияние

Волосы тщательно расчешите и соберите их в высокий «конский хвост», закрепите его декоративной резинкой.

Разделите хвост на три части.

Закручивайте жгутом каждую часть, пока она не советься в кольцо. Получившиеся кольца закрепите при помощи шпилек.

Прическу слегка покройте лаком и оформите



Рис. 33

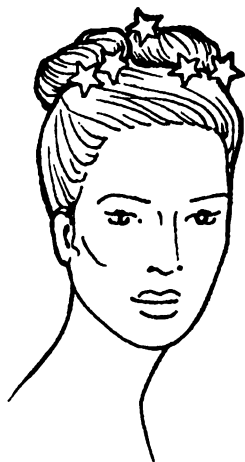


Рис. 34



Рис. 35

декоративными шпильками, украшенными бусинками или маленькими звездочками (рис. 34).

Изысканная простота

Тщательно расчешите волосы и сделайте косой пробор. С левой стороны соберите волосы в «конский хвост» на макушке.

Вытяните из хвоста прядь волос шириной около трех сантиметров и нанесите на нее немного воска.

Скручивайте эту прядь в жгутик так, чтобы она свернулась в крохотный цветочек у основания. Закрепите его на макушке. Таким же образом скручивайте и закрепляйте все пряди хвоста.

Волосы с правой стороны пробора соберите на затылке, скрутите их петелькой, приподняв вверх и закрепив на макушке, а концы пряди оставьте свободными. Повторите то же по левую сторону от пробора. Покрывая волосы воском, скручивайте пряди в жгутик до тех пор, пока они не закрутятся в маленькие цветочки. Закрепите их на макушке, слегка покройте лаком (рис. 35).

Ангелина

Эта прическа замечательно подойдет женщинам с густыми и толстыми волосами, которые легко накручиваются на бигуди.

Вся масса волос зачесывается наперед, тщательно расчесывается. Начните стрижку посередине на уровне рта, тупо остригая волосы перед лицом. Затем ведите ножницы по бокам косо вниз, пока они не дойдут до плеч. Когда вы откинете волосы назад и встряхнете ими, они лягут красивой ступенькой.

Укладывается такая прическа очень просто. Нужно нанести на чистые волосы немного пенного фиксатора и слегка подсушить их феном. Затем накрутить на крупные бигуди и досушить, желательнее на воздухе.

Волосы расчесать, встряхнуть, чтобы они легли естественными волнами и слегка закрепить лаком (рис. 36).



Рис. 36

Ангельские кудри

Эта прическа для молодых женщин романтического типа, имеющих натуральные кудри или не слишком тонкие волосы с химической завивкой. При стрижке нужно волосы разделить высоким боковым пробором и подрезать ровно и тупо. Боковые пряди и пряди надо лбом должны быть немного короче, с легкой ступенькой.



Рис. 37



Рис. 38

Перед укладкой волосы следует опрыскать фиксатором, просушивать следует на воздухе, постепенно добавляя еще фиксатор и осторожно проминая локоны пальцами (рис. 37).

Если все волосы поднять наверх и равномерно закрепить шпильками, то получится новая совершенно очаровательная прическа (рис. 38).



Рис. 39

Мелко вьющиеся волосы, уложенные одним из этих способов, будут выглядеть потрясающе.

Нить Ариадны

Зачешите волосы назад и слегка подтяните их набок, завязав в «конский хвост» декоративной лентой. Возьмите серебряную нить и обмотайте ею хвост у основания при-

мерно на два-три сантиметра в высоту. Распушите волосы, чтобы хвост получился пышным (рис. 39).

Золотой дождь

Соберите волосы в высокий «конский хвост», зафиксируйте его декоративной резинкой и обмотайте серебряным или золотым шнурком. Разделите хвост на шесть равных частей и заплетите косички, закрепите их серебряными ленточками и закрутите вокруг основания хвоста, зафиксировав заколками (рис. 40).



Рис. 40

Загадочная мулатка

Эту прическу легко сделать из жестких мелко вьющихся волос. Соберите волосы на макушке и подверните кончики внутрь. Прическа должна быть высокой у лба и темени.

Зафиксируйте укладку шпильками и пригладьте волосы у лба и висков, нанеся на них небольшую порцию воска (рис. 41).

Повседневная

Стрижка до плеч идеально подойдет вам, если у вас толстые здоровые и блестящие волосы, и вы не очень любите заниматься укладками (рис. 42).

Волосы от бокового пробора тщательно расчешите по обеим сторонам.

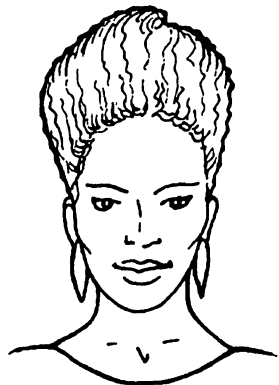


Рис. 41



Рис. 42

Отделите волосы для челки и оформите ее филировочными ножницами.

Боковые пряди должны быть легкими, для этого их следует слегка сошлифовать. Возьмите прядку волос, косо приставьте открытые ножницы к волосам в их нижней трети и медленно протягивайте к концам. Так пройдитесь по прядкам с обеих сторон.

Укладывая волосы с помощью фена и фиксатора, кончики волос можно зачесать наверх или вовнутрь.

Шикарная грива

Прическа для женщин с очень хорошими, здоровыми и сильными волосами, желательно волнистыми от природы или добротной химической завивкой.



Рис. 43

При стрижке волосы обрезаются кругом на уровне плеч тупо и ровно. Желательно остригать волосы каждые шесть недель, чтобы не было посеченных концов.

Для укладки побрызгать все волосы жидким фиксатором, промять и дать высохнуть на воздухе. Затем растереть в пальцах немного мастики для волос и втереть ее у корней по контуру лица. Прическа готова (рис. 43).

Голливудские волны

Прическа для женщин с крепкими здоровыми волосами. Она будет идеально смотреться с любимым вечерним туалетом.

При стрижке волосы остригаются на уровне лопаток тупо с легким закруглением. Верхние волосы оставляются слегка длиннее, чтобы лучше оформился загиб вовнутрь. Подстригать волосы следует каждые шесть недель, чтобы избежать посеченных концов.

Для укладки накрутите волосы на крупные бигуди, расчешите, сделайте боковой пробор и оформите волну вовнутрь. У корней волосы слегка сбрызните лаком (рис. 44).



Рис. 44

Нежная волна

Очень женственная прическа для прямых волос, тонких и толстых.

Волосы при стрижке тупо и ровно обрезаются на уровне плеч, причем внутренние волосы немного короче наружных.

Укладывая волосы, нанесите немного пенного фиксатора и подсушите. Сделайте боковой пробор и накрутите волосы от пробора сверху вниз на крупные бигуди. Затем расчешите, сдвиньте волну на лицо, слегка сбрызните лаком (рис. 45).



Рис. 45

Бабочка-прелестница

Рис. 46

Эта прическа подойдет для не очень длинных волос, даже если они не одинаковой длины.

Для начала вотрите в волосы порцию мусса (размером с апельсин).

Соберите волосы и сделайте хвостик, затем оберните прядку вокруг его основания и закрепите шпилькой.

Разделите хвост пополам и накрутите каждую часть на бигуди. Если хотите сделать прическу побыстрее, то лучше воспользоваться термобигуди.

Когда бигуди остынут, снимите их и получившиеся валики закрепите длинными шпильками.

Ладонью пригладьте остальные волосы и закрепите прическу лаком. И ваш простой хвостик превратился в чудесную бабочку (рис. 46).

Ладонью пригладьте остальные волосы и закрепите прическу лаком. И ваш простой хвостик превратился в чудесную бабочку (рис. 46).

Улей

Прическа для женщин, имеющих волосы длиной до плеч и ниже, выполняется на чистых и высушенных волосах.

Нанесите на волосы порцию мусса (размером с яйцо) и равномерно распределите его от корней до середины, затем аккуратно расчешите.

Берите прядки шириной около пяти сантиметров от макушки и аккуратно начесывайте их у корней, фиксируя каждую прядку лаком.

Кончики начесанных прядей подколите невидимками сзади у корней, чтобы создать куполообразный пучок волос на макушке.

Неначесанные пряди расчешите вокруг центрального «купола» и уложите их с одного бока перед «куполлом», с другого — сзади. Крепко зафиксируйте уложенные пряди с помощью заколок и лака.

Чтобы придать прическе окончательную форму, тонкой ручкой расчески подверните выбивающиеся волоски и зафиксируйте лаком (рис. 47).



Рис. 47

Изысканная

Эту прическу выполняют из прямых волос длиной ниже плеч (рис. 48).

Сделайте пробор от уха до уха через макушку и слегка начешите волосы у корней, чтобы приподнять их.

Оставьте свободными волосы вдоль лба (шириной примерно пять сантиметров), остальные пряди соберите в высокий «конский хвост» и стяните его декоративной резинкой.

Отделите от хвоста четвертую часть волос и начешите ее.

Сверните эту прядь кольцом и, спрятав кончик внутрь, закрепите его шпилькой.

Остальные три пряди уложите так же. Локоны



Рис. 48

должны быть аккуратными. Старайтесь следить за тем, чтобы шпильки не были заметны и надежно держали прическу.

Переднюю прядь накрутите на электрошпильцы. Побрызгайте прическу лаком, а затем — лаком-блеском. Великолепные мягкие кольца на макушке придадут вашей прическе изысканный вид.

Прически в стиле 60-х

Концертная

Перед укладкой на волосы наносят гель, чтобы лучше укладывались.

Отделите челку. Соберите волосы на макушке в хвост и закрепите резинкой (рис. 49 б).

Выделите из хвоста среднюю часть и временно закрепите. Остальные волосы разделите на шесть прядей.

Каждую прядь начесывайте, приглаживайте и заворачивайте кольцом, начиная с конца пряди. Придавайте петле овальную форму, закрепляйте ее при помощи заколок и шпилек (рис. 49 в).

Необходимо следить за равномерностью распределения прядей по окружности.

От оставшейся части хвоста отделите еще небольшой хвостик, а свободные волосы также разделите на шесть частей и подобным же образом закрутите в петли

и закрепите их в промежутках между ранее уложенными волосами (рис. 49 г).

Маленький хвостик разделите на три части и таким же образом уложите.

Вся прическа фиксируется лаком (рис. 49 а).

Вечерняя

Для этой прически волосы подойдут ниже плеч.

Предварительно на волосы наносится гель.

Отделите челку. Гладко зачешите волосы на макушке в виде хвоста и закрепите резинкой (рис. 50 а).

Хвост разделите на семь прядей. Каждую прядь начешите, пригладьте и обработайте лаком. Шесть

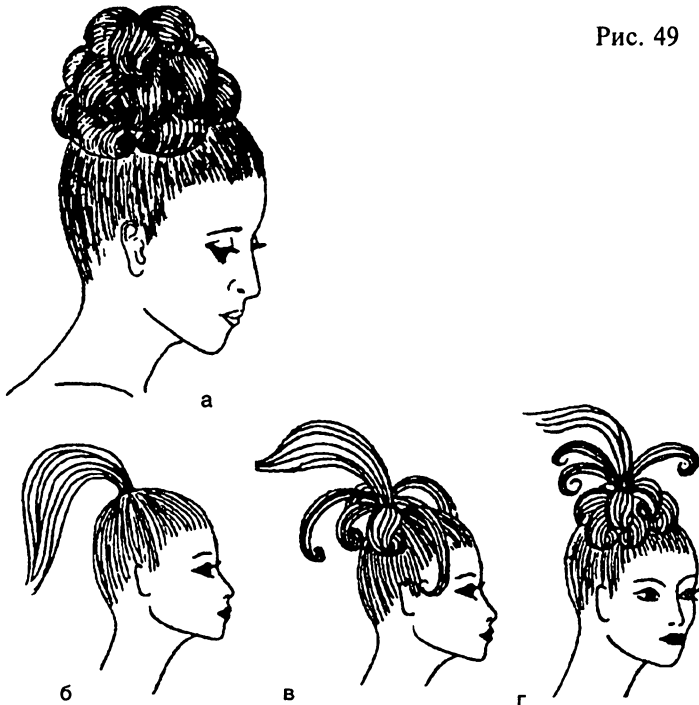


Рис. 49

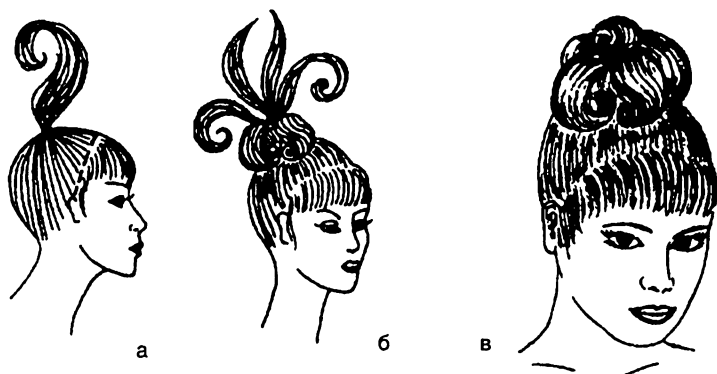


Рис. 50

прядей нужно закрутить на шпильцы и закрепить слегка распутившийся локон у основания шпилькой. Локоны должны равномерно распределяться по окружности (рис. 50 б).

Седьмой локон разделите на две части, которые нужно закрепить поверх предыдущих. Уложите челку. Прическу зафиксируйте лаком (рис. 50 в).

Нарядная



Рис. 51

Элегантно и кокетливо выглядят с этой высокой прической молодые девушки (рис. 51).

Гладко зачешите волосы в хвост на макушке и прочно закрепите лентой или резинкой.

Выделите небольшую прядь волос на два-три локона. Остальные волосы слегка начешите, пригладьте и оберните вокруг основания. Концы аккуратно спрячьте внутрь. Закрепите шпильками. Оставшую-

ся прядь завейте щипцами в два-три локона и красиво уложите. Всю прическу закрепите лаком.

Жизель

Эта прическа хороша для вечерних выходов и выполняется на полудлинных волосах.

На влажные волосы наносится небольшое количество лака, затем волосы затылочной зоны с оттяжкой от центра к периферии накручивают на бигуди.

По всей длине волос выполняют начес.

Волосы теменных и височных зон гладко причесывают и закрепляют невидимками, определяя этим силуэт и стиль будущей прически.

Оставшиеся неоформленными волосы затылочной зоны разделяют на пряди различной величины и оформляют их в петли с помощью шпилек.

В заключение волосы еще раз слегка сбрызнуть лаком. Особый шарм приобретет прическа, если вы украсите ее искусственными цветами (рис. 52).



Рис. 52

Просто начес

Для тонких прямых волос средней длины можно использовать два варианта прически с начесом. Чисто вымытые волосы высушите феном, направляя струю воздуха на корни волос.

Затем слегка начешите волосы у корней щеткой по всему контуру прически. Можно оставить волосы распущенными, подобрать их со лба и висков и зафиксировать.

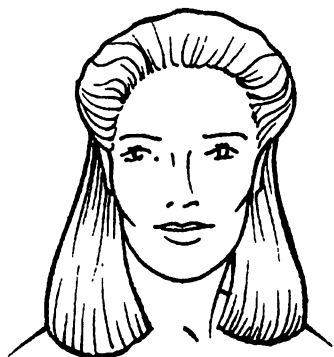


Рис. 53

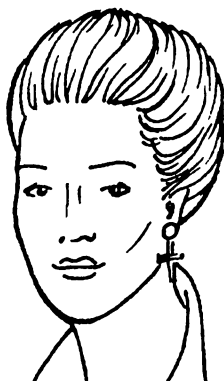


Рис. 54

ровать на макушке красивыми гребешками (рис. 53). Если же собрать все волосы на затылке в свободный пучок и закрепить его гребешками, то получится совершенно другая прическа, не менее привлекательная. Прическа фиксируется лаком, нанесенным на корни волос (рис. 54).

Коса — девичья краса

*И косы свои, пожалуй,
Ты будешь носить, как шлем,
Ты будешь царицей бала
И всех молодых поэм.*

М. Цветаева

На Руси издавна у женщин существовал обычай заплетать волосы в косы. Девушки распускали их по спине или груди и носили на головах повязки или венцы без верха, так как открытые волосы считались символом девичества. На славянских свадьбах в старину у невесты срезали косу и отдавали мужу в знак ее

вечной покорности. Для замужних женщин, наоборот, считалось постыдным выставлять напоказ свои волосы. Отсюда и выражение «опростоволоситься».

И в других странах косам придавалось особое значение. Например, в Германии женщины, которые давали на суде присягу, клялись своими косами. До присяги судьи узнавали, не фальшивы ли косы, ибо женщины того времени часто возмещали недостаток своих волос чужими. Судебный процесс предусматривал, чтобы во время присяги женщина наматывала косы на левую руку и клала ее на грудь, а правую руку на жезл судьи, принимавшего присягу.

Самая длинная коса — три метра шестьдесят пять сантиметров — украшала голову польской крестьянки, обхват этой косы составлял тридцать пять сантиметров. В 1780 году эта необыкновенная коса была отправлена в Дрезденский музей.

Мода на косы никогда не проходила. Что, как не коса, сделает осанку царственной, а внешность более женственной.

Длинные волосы всегда уже сами по себе украшение, а тугие, ниспадающие на плечи косы — совершенство в своей простоте и элегантности. У элегантности негромкий голос, ей присуща сдержанная гармония, а не сенсация. К этому, как нельзя кстати, подходят слова французского писателя и поэта Жана Кокто: «Элегантность — это искусство не вызывать удивления».

Существует много вариантов плетения кос: простое и многопрядное. Их также можно плести из волос разной длины и укладывать на голове так, как вам позволят ваши вкус и фантазия. Это может быть корона, венчик, корзиночка; можно завернуть косу узлом, сформировать из косичек различные змейки, спирали.

Заплести косы можно высоко или низко, над или под ушами, сбоку или по центру. Это может быть одна, две, а при желании и несколько косичек. А если добавить еще ленты, бусы, заколки и гребни, сеточки, банты, бархатки, шарфики, то вы можете до бесконечности комбинировать и всегда иметь новую прическу.

Прежде чем осваивать разную технику плетения кос, возьмите на вооружение несколько советов:

— заплетая косу, не смотрите на себя в зеркало, иначе вы можете сбиться;

— коса будет прочней, если ее заплетать слегка влажной;

— если вы хотите заплести волосы разной длины или вплести челку, вотрите в волосы немного геля и прочешите расческой;

— заплетая косы, старайтесь равномерно натягивать волосы;

— для закрепления косы пользуйтесь только мягкими резинками.

Мы с вами рассмотрим технику плетения самых известных и распространенных кос, а также изрядно подзабытое, но опять входящее в моду многопрядное плетение. Но прежде чем приступить к плетению кос, волосы нужно тщательно расчесать по всей их длине.

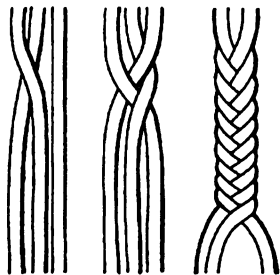


Рис. 55

Косичка из трех прядей

Одна из самых распространенных косичек — трехпрядная, ее плетут, попеременно накладывая крайние пряди поверх средней (рис. 55).

Косичка из пяти прядей

Разделите волосы на пять прядей. Затем распределите их на две части — в левой на одну прядь больше, с нее и начинайте. Крайнюю прядь левой части положите на две соседние и присоедините ее к правой, теперь в правой части получилось три пряди. Затем крайнюю прядь правой части положите поверх остальных. Продолжайте плетение, каждый раз накладывая крайнюю прядь поверх двух соседних, — получилась косичка (рис. 56).

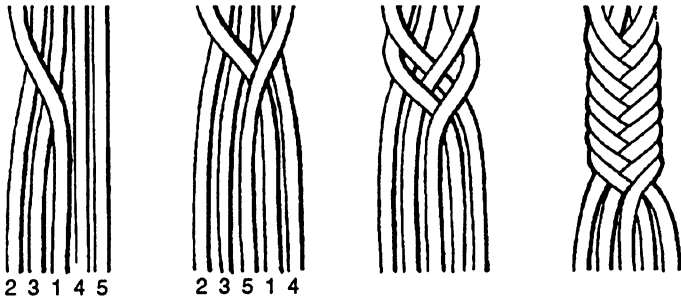


Рис. 56

Косичка из семи прядей

Принцип плетения косички из семи прядей такой же, как и предыдущий, только крайнюю прядь накладывают поверх трех соседних (рис. 57).

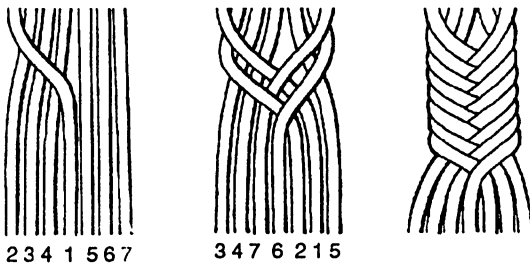


Рис. 57

Сдвоенная косичка из семи прядей

Ее выполняйте несколько иначе, чем предыдущую: левую крайнюю прядь (первую) наложите на соседнюю (вторую), далее пропустите эту же под следующие – третью и четвертую. Затем то же самое повторите крайней правой прядью. Продолжайте плести по этому же принципу и в результате получатся две параллельные, соединенные между собой косички (рис. 58).

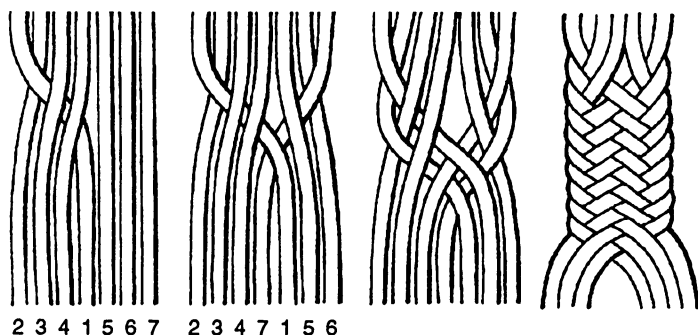


Рис. 58

Косичка-цепочка из пяти прядей

Принцип ее выполнения таков: средняя прядь неподвижна, остальные попеременно перекрещивают то под ней, то над ней (рис. 59).

Разделите волосы на пять прядей. Затем заведите первую прядь под третью, потом пятую под первую и третью. Четвертую прядь положите на третью, пропустив под первую. Затем вторую прядь заведите под пятую и положите поверх четвертой. Первую прядь заведите под третью поверх четвертой и первой.

Продолжайте плетение, начиная с правой крайней

пряди (вторая) и укладывая пряди не туго. Получится красивая цепочка, состоящая как бы из звеньев. Среднюю прядь можно заменить красивым шнуром или декоративной лентой.

Косичка из шести прядей

Волосы разделите на шесть одинаковых прядей. Положите шестую прядь поверх пятой и четвертой. Далее первую прядь заведите под вторую и третью и расположите поверх шестой.

Положите пятую прядь поверх четвертой и первой, затем вторую заведите под третью и шестую и наложите на пятую.

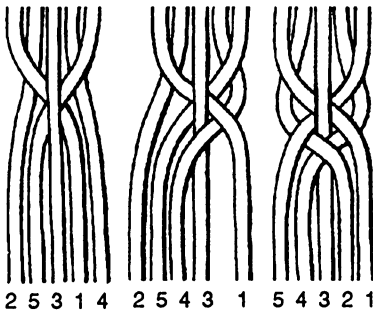
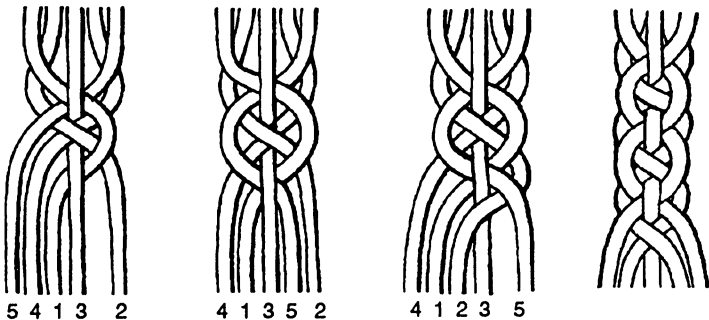


Рис. 59



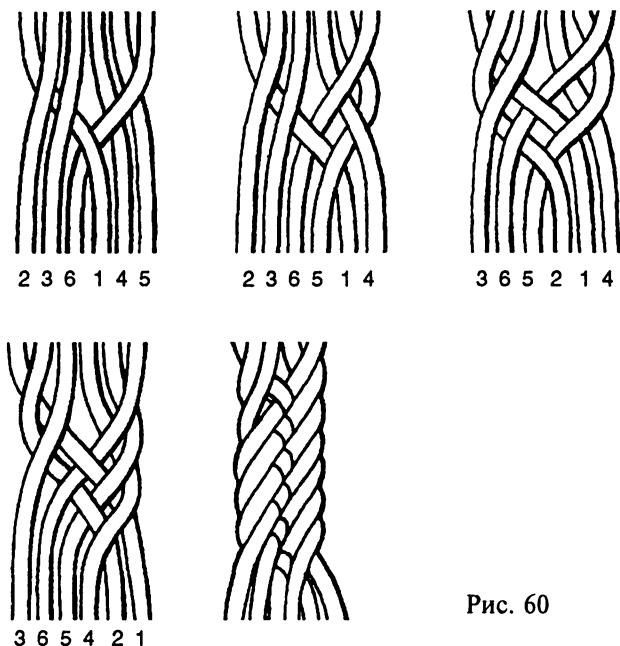


Рис. 60

Продолжайте плетение: крайнюю правую прядь накладывайте всегда поверх двух соседних, крайнюю левую заводите под две соседние, в середине косички нити перекрещивайте (рис. 60).

Квадратная (граненая) косичка из восьми прядей

Эта коса хорошо смотрится на очень длинных, блестящих, черных и густых волосах. Особенность ее плетения состоит в том, что пряди переплетаются не только с лицевой стороны косички, но и с изнаночной. Восемь прядей разделите на два пучка: первую, вторую, третью, четвертую оставьте слева; пятую, шестую, седьмую, восьмую — справа. Возьмите левый пучок в

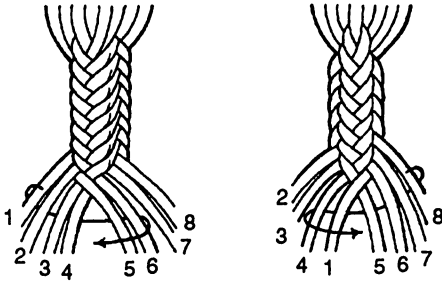


Рис. 61

левую руку, правый — в правую. Заведите первую прядь слева направо под вторую, третью, четвертую и, обхватив пятую и шестую пряди, опять присоедините ее к левому пучку. Теперь заведите восьмую прядь справа налево под седьмую, шестую и пятую и, обхватив четвертую и первую пряди, присоедините ее к правому пучку. Далее плетите, начиная с левой пряди (рис. 61).

Фигурная косичка из восьми прядей

Ее плетут, пропуская крайнюю прядь под тремя соседними обхватывая четвертую в середине косички (рис. 62).

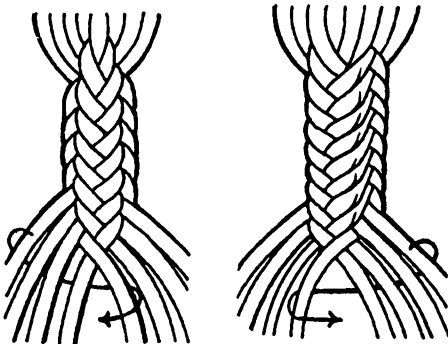


Рис. 62

Коса из четырех прядей

Разделите четыре пряди волос на две части — левую и правую. Левые пряди возьмите в левую руку, правые — в правую. Обогните первой прядью снизу третью прядь и присоедините первую прядь ко второй. Теперь четвертой прядью обогните снизу первую прядь и присоедините четвертую прядь к третьей. Затем работайте снова крайней левой прядью. Заметно утолщить косу можно, используя этот принцип плетения, пропустив внутрь какую-нибудь жесткую основу: ленту, тесьму, кожаный шнурок, шарфик (рис. 63).

При выполнении свободной косы используют и другой прием плетения: скрещивают две пряди из разных групп (рис. 64).

Французские косички

Эти плоские широкие косички можно выполнить из любого количества прядей, которые переплетают по принципу штопки, прокладывая их от одного бокового края косички к другому или от краев к середине.

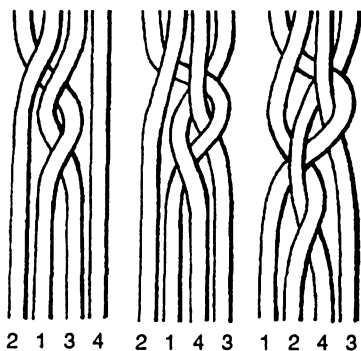


Рис. 63

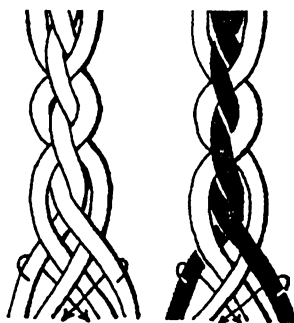


Рис. 64

Можно дополнительно вплести яркие шнуры, бусы или ленты, которые подчеркнут движение прядей и зрительно утолстят косу. Например, контраст белой шелковой ленты и черных волос усилит декоративность и праздничность впечатления, несомненно, привлечет внимание своей необычностью.

Существует несколько способов плетения французской косы. Рассмотрим два из них наиболее подробно.

1. Этот способ плетения рассчитан для четного количества прядей. Переплетение прядей начинается с середины косички. Начните косичку с наименьшего количества прядей — четырех.

Положите вторую прядь на третью, первую пропустите под третьей, затем четвертую положите на вторую и пропустите под первой прядью. Продолжайте плести свободно по тому же принципу: левую крайнюю прядь пропускайте под соседнюю; прядь с правого края кладите поверх соседней; внутри косички левую прядь накладывайте на правую. Получилась плоская косичка (рис. 65).

По такому же принципу плетут французскую косичку из шести прядей. Начинают от середины, вклю-

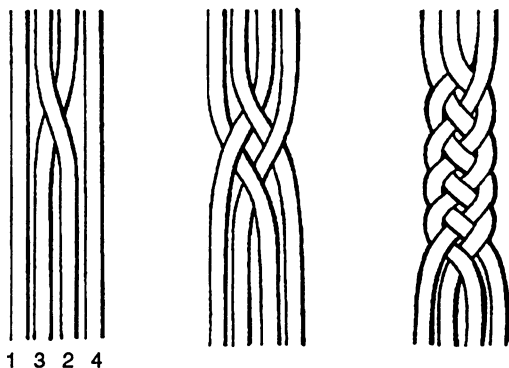


Рис. 65

чая постепенно в работу все пряди, продолжают плетение от краев к середине (рис. 66).

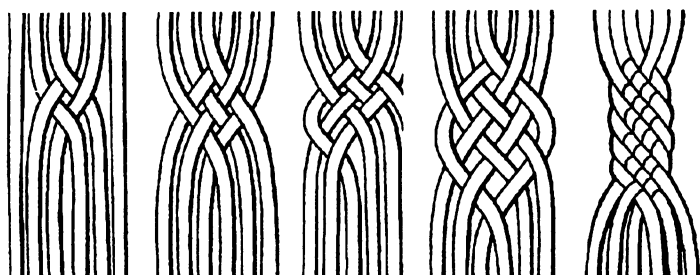


Рис. 66

2. Способ плетения французской косы для нечетного количества прядей. Все пряди делятся на две части — в левой на одну больше. С нее и начинайте плетение, как бы проштопывая ею все пряди левой части до середины косички и присоединяя ее к правой меньшей части. Далее «штопайте» крайней правой прядью меньшей части. Пропускайте ее через все правые пряди, включая первую. Продолжайте так плести и дальше, каждый раз начиная работу попеременно то слева, то справа крайней прядью, заводя ее под соседнюю. Широкие плоские косы смотрятся нарядно и празднично, если дополнительно вплетать декоративные шнуры, ленты, тесьму (рис. 67).

Французская коса вдоль головы

Плетение французской косы (рис. 68 а) вдоль головы не представляет особой сложности, и вы освоите его без труда.

Тщательно зачешите волосы назад. Проведите большими пальцами изнутри от висков до макушки, таким

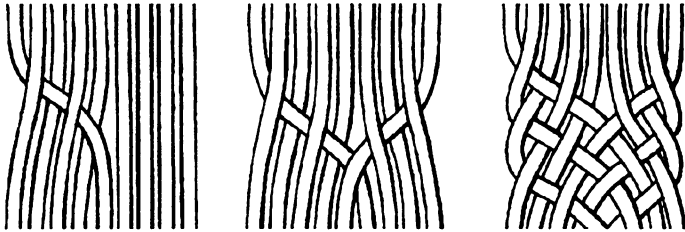


Рис. 67

образом вы отделите верхнюю часть волос. Эту прядь также тщательно расчешите и разделите на три равные части.

Начните плести обычную косичку: поверх средней пряди наложите правую, а затем левую поверх предыдущей (рис. 68 б).

Перед следующим переплетением правой пряди добавьте к ней небольшое количество свободных волос справа, а затем эту комбинированную прядь наложите поверх средней (рис. 68 в).

К левой пряди добавьте свободные волосы слева. Так, чередуя, плетите до тех пор, пока не закончатся свободные волосы с двух сторон. Оставшуюся свободную прядь заплетите в обычную косу.

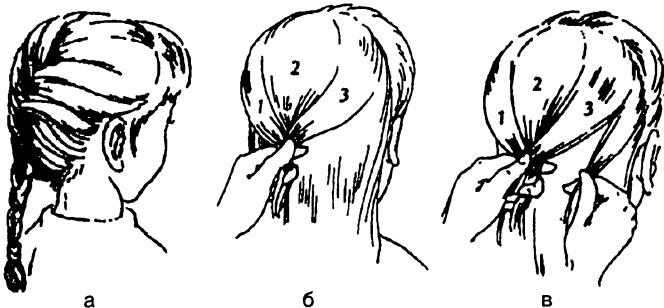


Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70

Закрепить косу можно декоративной резинкой, зажимом или заколкой.

Оформить французскую косу можно по-разному.

Заплетите косу по диагонали через всю голову, сместив ее на одну сторону. Дойдя до шеи плетите косу обычным способом. Кончик косы можете украсить декоративной тесьмой, заколкой, кисточкой (рис. 69).



Рис. 71

Можно заплести французскую косу через макушку от уха до уха, затем доплести ее обычным способом и уложить на макушке, закрепив шпильками (рис. 70).

Если у вас короткая стрижка, и вам вдруг захотелось красивую романтическую прическу с косой, то для этого можно использовать накладную косу.

Сделайте маленький хвостик в верхней части головы, закрепите его резинкой. К основанию хвостика крепится накладная коса.

Начинайте заплетать косу от места крепления, постепенно вплетая пряди собственных волос. Плетите вокруг всей головы, периодически закрепляя косу шпильками. Конец косы аккуратно закрепите заколками.



Рис. 72

Оставшиеся не вплетенными волосы уложите при помощи электрощипцов. Прическу закрепите лаком, по желанию можно украсить блестящим шнуром или ниткой бус (рис. 71).

Парижская косичка

Эта косичка плетется из недлинных волос, причем вплетаются лишь верхние волосы.

Тщательно расчешите волосы. Соберите их над ушами к макушке и разделите на три части.

Начинайте плести косичку, накладывая левую прядь накрест на центральную, потом правую на центральную. Доплетите косу, закрепите резинкой и подверните, скрепив зажимом (рис. 72).

Будем стричь сами

Что нужно для стрижки

Стрижка волос, разумеется, дело профессионалов. Но кому из нас хотя бы раз в жизни не приходилось

брать в руки ножницы, изображая из себя парикмахера? Всем, наверное, знакомо состояние, когда слегка отросшая стрижка не удовлетворяет нас, и хочется сию же минуту что-то предпринять. Мы беремся за ножницы, и чаще всего результаты разочаровывают. Если вы хотите время от времени сами корректировать свою стрижку или подстригать всех, кто вам доверится, возьмите на вооружение несколько общепринятых правил:

— перед стрижкой тщательно обдумайте варианты стрижки и форму, которую вы хотите получить;

— стричь лучше всего мокрые волосы, но при этом, чтобы не отхватить лишнего, помните, что в мокром виде волосы кажутся длиннее;

— если подстригаете волосы ребенку, важно, чтобы он сидел тихо и спокойно — во избежание неприятностей займите его книжкой или видеокассетой с «мультиками».

Очень важен инструмент, которым вы собираетесь работать. Для дилетантов хорошо подойдут маленькие ножнички с едва заметными зубчиками на лезвиях и хорошая расческа из каучука, которая идеально удерживает прядки волос. Не стоит пользоваться обычными ножницами для бумаги или домашнего хозяйства.

Профессиональные ножницы имеют специально заточенные лезвия, которые очень аккуратно срезают волосы. Другие же ножницы волосы перегибают или ломают. Профессиональные ножницы бывают с крохотными зубчиками на лезвиях или на одном из лезвий, моделировочные ножницы — с довольно крупными зубьями на одном лезвии, филировочные ножницы — с большими зубьями на обеих сторонах.

Чтобы волосы при стрижке не соскальзывали с зубьев расчески, пользуйтесь расческой для стрижки. Это расческа длиной около пятнадцати сантиметров из

натурального материала (каучука или рога), имеющая конические зубья с закругленными остриями.

Как правильно держать ножницы

Когда вы берете в руки ножницы, помните, что большой палец должен контролировать движение ножниц, а средний и безымянный — держать другое отверстие. Для большего контроля придерживайте ножницы сверху указательным пальцем.

Свободная рука держит прядь волос, которую вы собираетесь стричь, между указательным и средним пальцами. Подстригайте только свободные концы пряди, зажатой между пальцами (полтора-два сантиметра). Пальцы выполняют роль направляющих и прядь стрижется вдоль пальцев.

Расческу придерживайте большим пальцем той руки, которая держит прядь волос. Перед тем как подрезать волосы, расчесывайте их расческой, затем пропускайте между пальцев и подрезайте.

Основные приемы стрижки

Существует несколько основных приемов стрижки волос. Внимательно ознакомьтесь с ними.

1. *Срезание на расческе.* Эта операция производится при очень коротких волосах, при сведении их на нет или при оформлении «площадки». Стрижка производится очень мелкой расческой, удерживающей волосы в натянутом положении. В левую руку берут расческу, в правую — ножницы. Расческу вводят в волосы и приподнимают их, двигая руку против роста волос. Волосы держат параллельно расческе. По мере продвижения расчески захватываемые ею волосы срезают в тот момент, когда они находятся над расческой.

2. *Тушевка,* или сведение волос на нет. Если вам

нужно создать плавный переход от самых длинных волос к самым коротким, в области висков и шеи, прибегните к этому способу стрижки. Предварительная стрижка уже должна быть произведена. Тушевку начинают с шеи по линии, следующей вверх. При обработке очень коротких волос используют только концы ножниц и концы зубьев расчески, а по мере увеличения длины волос их срезают средней частью ножниц под средней частью зубьев расчески.

3. *Филировка*, или разрежение волос. Она выполняется в тех прическах, где не нужны четкие пропорции. Удобнее ее делать специальными ножницами с зубьями на одном или двух полотнах ножниц. Благодаря филировке прическа приобретает более естественный вид и лучше сохраняется ее форма. Чтобы разредить самые концы прядей, их можно подстричь зубчиками. Прямой срез не желателен. Прическа выглядит более аккуратной и волосы легче укладываются, если после основной стрижки все подстриженные волосы профилировать. Ножницы нужно ставить под острым углом в направлении концов волос и скользящим движением снимать лишнюю густоту.

4. *Окантовка* придает прическе законченный вид. Выполняют окантовку по краю роста волос. Выбор окантовки зависит от фасона стрижки, строения лица, направления роста волос, формы головы. Волосы предварительно расчесывают, придавая им нужное направление и стригут по намеченной линии концами ножниц. Рабочее полотно ножниц скользит плавно, не отрываясь от волос. При необходимости пальцы левой руки должны являться опорой для правой. По окончании окантовки волосы расчесывают и в случае необходимости подравнивают.

5. *Градуировка* — эта операция может производить-

ся при любой стрижке. Поднимая и натягивая прядь под определенным углом, мы задаем линию, согласно которой волосы должны лежать, создавая нужную прическу. Для плавной градуированной линии берут тонкие пряди, волосы натягивают, равняют по уже постриженным волосам и только потом состригают. Угол, под которым стрижется каждая последующая прядь, резко менять нельзя, иначе волосы будут подстрижены уступами. А если взять еще и достаточно толстую прядь, то получится лесенка.

6. *Стрижка волос на пальцах* — это основная операция, и она требует большого мастерства и тренировки. Расческу вводят в волосы со стороны лица на всю толщину пряди, приподнимая ее вверх и натягивая. Затем указательным пальцем левой руки захватывают прядь волос под расческой. Не вытаскивая расчески из волос, расчесывают прядь до конца, одновременно продвигая и пальцы левой руки, захватившие прядь. Кончики волос срезают на пальцах ножницами, затем захватывают следующую прядь, вводя расческу в основание только что обработанной пряди. Поэтому во вторую прядь попадут и постриженные уже волосы. Контролируя таким образом длину волос каждой новой пряди по предыдущей, срезаем концы необработанных волос. На висках и затылочной части головы при коротких стрижках прядь обычно берется вертикально. Стрижка может производиться как с внешней, так и с внутренней стороны пальцев.

Тем, кто собирается стричь волосы, нужно следовать неписаным правилам, в какие дни это лучше делать. Волосы лучше подстригать в дни, когда Луна находится под влиянием плодovitых знаков зодиака: Тельца, Рака, Весов, Скорпиона; а также в период от новолуния до полнолуния.

Укорачиваем волосы

Укорачивая волосы, мы убиваем сразу двух зайцев: корректируем их длину и избавляемся от секущихся концов.

Укорачивание начинаем с затылка. Проведите поперечный пробор над уровнем мочек ушей и закрепите верхние волосы, нижние — гладко расчешите (рис. 73 а). Начинайте стричь от середины. Зажмите волосы между указательным и средним пальцами, натягивая их вниз, обрезайте по возможности горизонтальнее. Потом зажмите между пальцами близлежащую прядку и часть уже остриженных волос, чтобы сравнить длину. Повторяйте так до тех пор, пока все волосы не будут одной длины (рис. 73 б).

Сделайте на затылке (на ширину ладони выше от предыдущего пробора) следующий пробор, расчешите отделенные волосы поверх уже остриженных. Все, что длиннее определенной вами длины, обрежьте — желательно горизонтально поставленными ножницами.

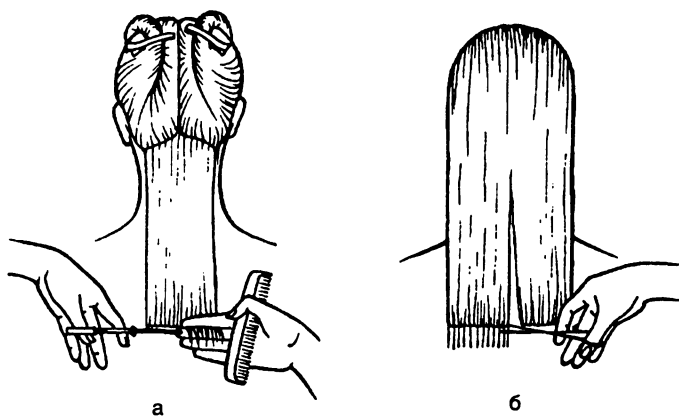


Рис. 73

Обязательно перед тем, как отрезать очередную порцию, тщательно расчесывайте волосы.

Сравните длину, для этого боковые волосы (голову держать прямо) зажмите между пальцев, натяните и сравните с длиной волос посередине.

Открепите остальные волосы и так же, как указано выше, подравняйте их.

Теперь сравните длину волос впереди: для этого натягивайте между пальцами пряди волос справа и слева и подравнивайте, если есть необходимость.

Подстригаем кудряшки

Пышные кудрявые волосы очень приятно подстригать, тем более что мелкие огрехи стрижки на завитках не очень заметны.

Намочите волосы, расчешите вниз и проведите посередине прямой пробор. Зажимая концы волос между пальцами, остригайте их вокруг всей головы, определяя при этом общую длину. Для соблюдения одинаковой длины всякий раз прихватывайте часть уже остриженной прядки (рис. 74 а).

Справа и слева проведите еще по одному пробору,



Рис. 74

где-то на уровне середины глаз, волосы между проборами соберите вместе и закрепите, предварительно сделав из них жгут.

Теперь постепенно снизу вверх остригайте бока, равняясь на заданную длину внизу. Оттягивайте прядку волос от головы и, примериваясь к длине нижних волос, остригайте. При этом попеременно оттягивайте прядки волос то вперед, то назад, вверх-вниз, чтобы после сушки шапка волос оказалась круглой. Время от времени для сравнения длины волосы перед ушами оттягивать вниз, а позади ушей — косо вверх (рис. 74 б).

Открепите верхние волосы и остригайте вышеописанным способом (рис. 74 в).

В заключение подравняйте ножницами кончики волос, которые вылезают за границу длины.

Как подстричь бачки

Мокрые волосы расчешите так, чтобы они лежали в естественном направлении роста.

Нижние волосы бачков отделите. При этом пробор должен оказаться на уровне линии бровей и верхнего края уха.

Верхние волосы зажмите зажимом или клипсой (рис. 75 а).

Зажимайте нижние волосы между указательным и средним пальцами и натягивайте вниз, при этом средний палец должен касаться кожи лица. Кончики обрежьте косо в направлении к уху (рис. 75 б).

Отколите верхние волосы, опять отделите от них часть волос пробором и снова заколите наверху. Вновь отделенные прядки расчешите поверх уже обрезанных. В направлении спереди назад по очереди берите по маленькой прядке, слегка оттягивая ее вперед. Обрежьте концы, ориентируясь на длину уже остриженных



Рис. 75

нижних волос. Следуйте форме уха. Если надо, повторите все это еще раз, отделив новый пробор повыше.

Отогните ухо вниз и придержите его. Расчешите бачок вперед и еще раз подправьте. Последнюю корректировку проведите кончиками ножниц.

Эти шаловливые челки

Челка, правильно подстриженная и интересно оформленная, — почти готовая прическа. Она может быть пикантной, воздушной, легкой и нежной. С помощью челки вы можете «откорректировать» свое лицо. Короткая челка зрительно расширит и округлит ваше лицо, более длинная — несколько сузит и чуть «вытянет» его, слегка подвигая челка скроет длинный нос и увеличит маленькое личико. Не допускайте, чтобы челка лезла в глаза, иначе волосы будут выглядеть неопрятно, а вы рискуете испортить зрение. Следите за чистотой челки, и у вас не будет проблем с кожей лба.

Правильные черты лица и блестящие длинные волосы лучше всего подчеркнет ровная прямая челка.

Отлично смотрится челка в сочетании с мелкой химической завивкой или же с естественными кудряшками. В этом случае сделайте ее не ровной и прямой, а двойной или выделите несколько прядок разной длины.

Как только волосы начинают отрастать, челка, даже идеально подстриженная, теряет форму. Исправить ее можно несколькими быстрыми движениями ножниц.

Для начала научитесь правильно держать ножницы. Держите их горизонтально: большой палец нужно вложить в нижнее кольцо ножниц, а безымянный — в верхнее, мизинец отведите в сторону для равновесия руки.

Стрижка челки

Прежде чем приступить к стрижке, помните о том, что мокрые волосы, просохнув, станут короче, поэтому правильно рассчитайте длину челки.

Отделите волосы для челки в форме буквы V и расчешите на лицо. Остальные волосы закрепите назад (рис. 76 а).

Мокрые волосы челки слегка взбейте пальцами, при этом вы увидите, нет ли где вихра. Если вихор обнаружится, с этого места и начинайте стрижку.

Затем отделите надо лбом полоску шириной два сантиметра и расчешите на лицо, остальные волосы откиньте назад и закрепите. Передние волосы еще раз увлажните. Отделите прядь шириной в четыре сантиметра (у профессионалов такая прядь называется «пассе»), расчешите, зажмите между указательным и средним пальцами и натяните вниз. При этом средний палец должен прикасаться к коже лица (если в этом месте есть вихор, прядь натягивайте слабее, чем в остальных местах) (рис. 76 б).

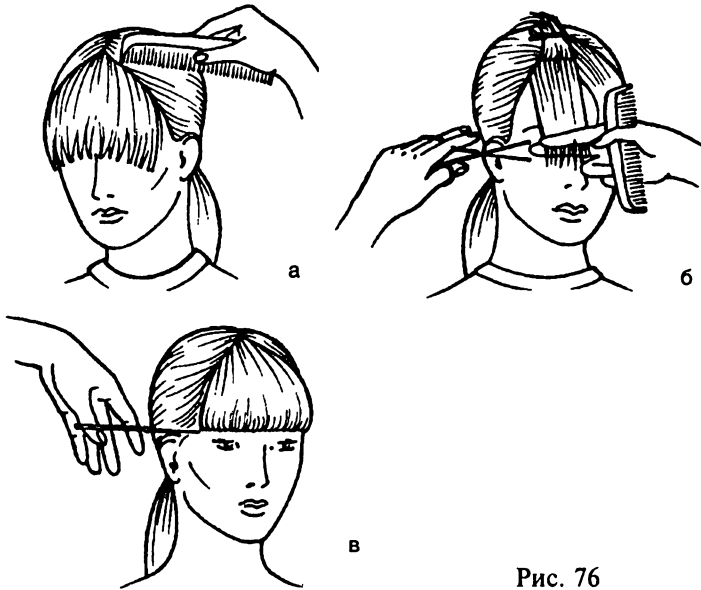


Рис. 76

Теперь остригите концы, только не слишком коротко. В мокром виде челка должна быть на один-два сантиметра длиннее. Высохнув, она сама укоротится. Теперь подстригите прядки слева и справа от первой пряди на ту же длину. При этом в качестве меры прихватывайте часть уже остриженной прядки.

Зачесанные перед этим назад волосы челки расчешите вниз.

Опять зажмите пальцами прядку, потяните вниз и остригите концы, сравнивая их с уже стриженными ранее.

В заключение, если есть необходимость, подправьте челку, свободно висящую, сначала в увлажненном виде, а затем в просушенном (рис. 76 в).

Подстригая челку, смотрите в зеркало прямо перед собой. Старайтесь не отводить глаза в сторону или

вверх, иначе вы невольно приподнимете брови, и челка будет казаться длинней.

Если вы любите челки и носите их, не бойтесь фантазировать и экспериментировать. Подберите для себя ту, которая подчеркнет ваш характер и настроение.

Классическая (прямая)



Рис. 77

Эта челка заостряет внимание на чертах лица и волосах, создает дерзкий образ, подходит для лиц с правильными чертами. Такая челка акцентирует внимание на фактуре и состоянии волос. Лучше всего она смотрится на волосах ярких, насыщенных тонов — рыжих, темно-каштановых, золотистых (рис. 77).

Романтическая (градуированная)

Челка, нежно обрамляя ваше лицо, создаст загадочный романтический образ. Подходит для мягких округлых лиц. Для этой челки хороши волосы мягких оттенков: русых и каштановых. Разновеликая структура челки увеличит объем тонких волос, скроет контраст между цветом окрашенных волос и уже отросших, усилит цвет у осветленных. Такую челку вы можете сделать и сами.

Придерживая челку расческой, аккуратно подстригите ее по линии бровей. Градуирование сократит ее до нужного уровня.

Возьмите среднюю прядь челки за кончик и потяните ее вертикально вверх, короткие волосы упадут, а более длинные останутся зажатými. Подстригайте их

в направлении от кончиков к корням, пропуская волосы между пальцами. Возьмите полученную длину за основу и подстригайте челку по бокам, ориентируясь на эту вертикальную прядку.



Рис. 78

Чтобы проверить, насколько ровно подстрижена челка, поднимите волосы вверх по всей ее ширине, зажав кончики волос пальцами. Короткие волоски упадут вниз, оставшиеся зажатые более длинные должны быть подстрижены по одной длине.

Последним штрихом будет обработка нижней границы челки. Для этого сделайте вертикальные надрезы вдоль края приблизительно на два-три сантиметра вглубь и вверх (рис. 78).

Челки являются важной составляющей частью прически и, уложенные разными способами, они помогут ее разнообразить и придать совершенно новый вид.

Шалунья

Растрепанная, взъерошенная, небрежно высушенная челка создает иллюзию движения вперед. Хорошо подойдет для вьющихся, толстых волос (рис. 79).



Рис. 79

Референт

Редкая короткая челка в сочетании со строгой короткой стрижкой придаст вам серьезный деловой вид,



Рис. 80

удачно подчеркнет разрез глаз и форму бровей. Отлично подойдет для волос средней толщины и тонких (рис. 80).

Лолита

Обладательницы толстых прямых волос одной длины могут подчеркнуть правильные черты лица короткой густой челкой, срезанной под прямым углом (рис. 81). Эта челка придаст стиль детской непосредственности в сочетании с женской чувственностью.



Рис. 81

Кармен

Если у вас темные вьющиеся волосы средней длины, пикантность вашей прическе придаст редкая челка из нескольких прядок, подстриженная по линии бровей и закрученная спиральками. С помощью геля челке можно придать эффект мокрых волос (рис. 82).



Рис. 82

Всегда модное каре

Прически на основе каре всегда были модными и таковыми остаются. Они идеально подходят женщинам, которые любят естественность и непри-

нужденность и в то же время хотят быть привлекательными. Эти прически могут иметь разную форму и оформление: от жестких геометрических с прямой челкой — до нежных и мягких, с направленными к лицу прядями-бахромой.

Отличительной особенностью современного каре является четкое акцентирование височно-боковых зон независимо от линии окантовки. Это делает прическу оригинальной, живой и привлекательной и дает широкую возможность для выбора различных вариантов ее оформления.

Благодаря своей простоте стрижка «Каре» идеальна для тех, кто пытается освоить азы парикмахерского искусства. Легкость ее выполнения принесет вам удовлетворение и желание освоить различные варианты этой стрижки. Важно помнить, что все волосы подстригаются на одну длину, главное только тщательно наметить первую основную линию длины волос (рис. 83).

Стрижку «Каре» можно делать с челкой и без челки.

Перед началом стрижки вымойте голову, подсушите волосы полотенцем и тщательно расчешите. Отделите фронтальную часть волос от задней пробором, идущим от уха до уха. Лобную часть волос прихватите заколкой-зажимом. Заднюю часть разделите пополам и также зажмите заколкой. При этом отделите низ затылочной части и расчешите волосы (рис. 83 а).

Нижнюю часть волос на затылке зажмите между средним и указательным пальцами и подрезайте до желаемой длины. Затем забирайте сверху небольшие пряди волос и постепенно подрезайте их до нужной длины. Количество волос должно быть такое, чтобы сквозь них вы четко видели намеченную линию длины (рис. 83 б).

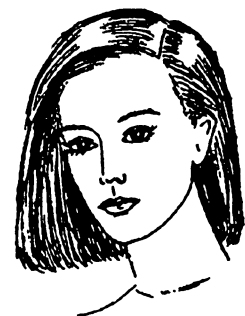
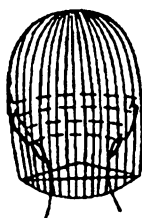


Рис. 83



а



б



в

Боковую часть начинайте стричь из-за уха, чтобы выравнивать ее по длине затылочной части (рис. 83 в). Затем берите из зажима небольшие пряди волос и выравнивайте низ. Во время стрижки не взбивайте волосы, они должны быть расчесаны, чтобы выполнить линию низа.

Для того чтобы сделать челку, отделите желаемую часть волос и стригите небольшими прядями, начиная от центра лба над носом. Боковые части челки выравнивайте по центру.

Короткое каре

Эта стрижка выполняется на базе каре. При этом открывается затылок, что придает прическе особую женственность (рис. 84).

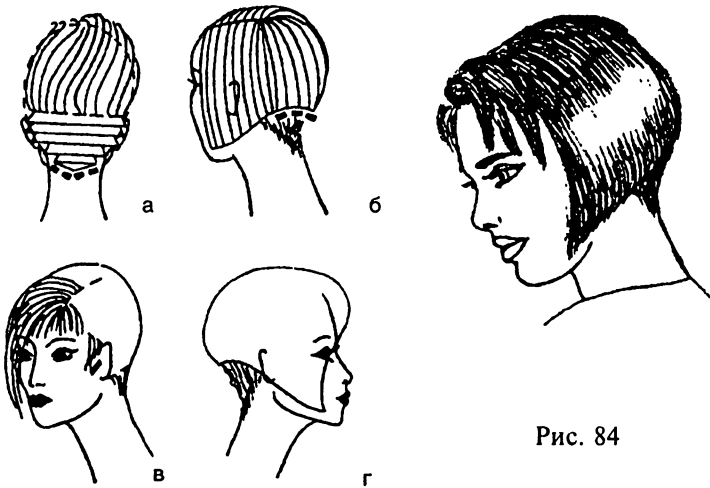


Рис. 84

Отделите волосы от уха до уха. Волосы верхней части нужно заколоть. Начинаем стричь низ затылка, поднимая последовательно волосы снизу вверх (рис. 84 а). Чтобы они красиво спадали «перышками», проредите волосы (рис. 84 б). Используйте для этого кончики ножниц (можно воспользоваться филировочными ножницами). Делайте прореживание легкими скользящими движениями сверху вниз.

Наметьте линию стрижки по ниспадающей линии (рис. 84 в). Волосы подстригайте, придерживаясь этой линии, как при стрижке «Каре»: сначала на затылочной части, затем на боковых зонах, продолжая линию затылка (рис. 84 г).

Челку можно сделать прямой или асимметричной. Такая челка стрижется по прямой. Продолжают челку мелкими движениями ножниц вплоть до боковой стороны. Для того чтобы стрижка была более геометричной, можно подстричь баки, а челку проредить.

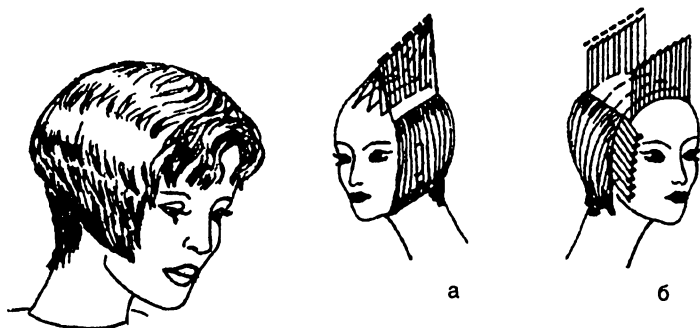


Рис. 85

Короткое градуированное каре

Эту стрижку лучше выполнять на базе прикорневой частичной химической завивки, которая облегчит укладку и придаст объем. Каре имеет четко выраженную вогнутую линию. Волосы фронтальной зоны при этой стрижке обязательно филируются (рис. 85).

Сначала стрижем волосы, как в коротком каре. Внизу затылка делаем тушевку или оставляем легкие перышки. Если вы хотите иметь легкую асимметрию, то сделайте градуировку по боковому пробору. Для этого нужно наметить контрольную прядь на боковом проборе. Стригите волосы по прядям, подтягивая их к контрольной пряди (рис. 85 а). Горизонтальным пробором отделите прядь во фронтальной зоне и стригите ее концами ножниц «елочкой», увеличивая длину волос к боковой зоне (рис. 85 б).

Каре для полудлинных завитых волос

Этот вариант каре подходит для полудлинных волос после химической завивки.

Волосы затылочной части отделите пробором от уха до уха и стригите последовательными прядями,

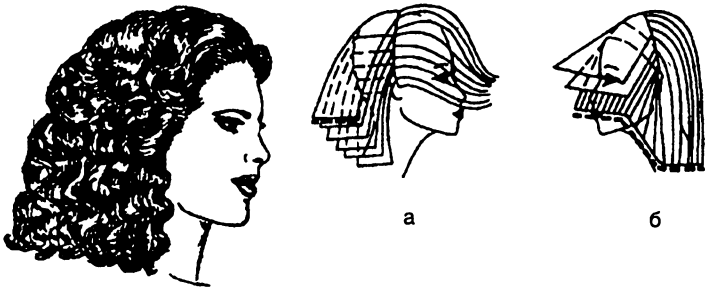


Рис. 86

слегка приподнимая каждую последующую прядь для получения градуированной линии (рис. 86 а).

По выбранной базовой линии аналогичным способом состригайте волосы фронтальной и боковых зон (рис. 86 б).

Определите длину базовой пряди на макушке и еще раз состригите волосы верхней затылочной зоны наверх. Концы волос тщательно проредите.

Укладывая такую прическу можно пальцами при помощи гелей, бальзамов или пенки для укладки волос. Получится легко, просто и очень красиво.

Градуированное каре со снятым верхом

Для начала определите длину волос, выберите нужную линию стрижки и стригите по способу классического каре.

Для дальнейшего выполнения стрижки приподнимите среднюю часть челки и наметьте контрольную прядь по поднимающейся прямой. По этой линии будете состригать волосы верхней зоны, забирая их последовательными прядями и подтягивая к контрольной пряди (рис. 87 а).

Соедините верхнюю зону с остальными волосами.



Рис. 87



а



б



в

Для этого забирайте их последовательными вертикальными прядями и подравнивайте (рис. 87 б).

Челку можно проредить концами ножниц или филировочными ножницами, так же забирая ее вертикальными прядками и состригая (рис. 87 в).

Гладкая стрижка «Каре» с крупной челкой

При выполнении этой стрижки исходят из естественного направления роста волос. Волосы не поднимают, а натягивают, следуя направлению их роста и учитывая их структуру. Эта стрижка отличается многовариантностью укладки. Волосы можно зачесать набок или назад. Челку закрутить валиком на лоб. Волосы можно укладывать феном, загибая вовнутрь (рис. 88).

Отделите волосы на затылке пробором, наклонив

голову вниз. Стригите по слегка вогнутой линии (рис. 88 а, б).

Освободите волосы верхней зоны. Расчесывайте их по направлению естественного падения и стригите по линии с небольшим подъемом к вискам (рис. 88 в).

Отделите челку треугольником от наивысшей точки головы. Стригите по выбранной линии (она может быть прямая, вогнутая или выпуклая) на уровне бровей (рис. 88 г). Стричь такую челку следует по прядям, отделяя их проборами, параллельными выбранной линии стрижки.

Объемная стрижка для вьющихся волос

Эта стрижка идеально смотрится на вьющихся волосах. В основе стрижки лежит также технология каре (рис. 89).

Отделите волосы в низу затылка, как в стрижке

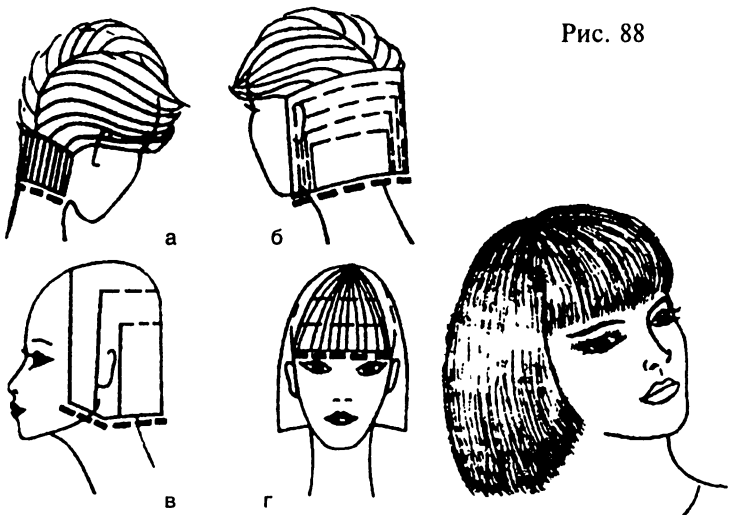


Рис. 88

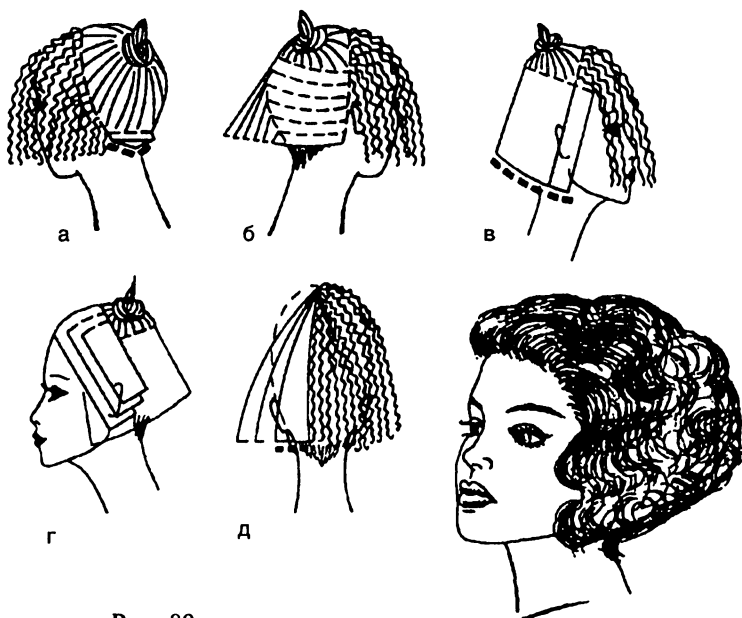


Рис. 89

короткого каре или чуть ниже, и состригите несколько прядей, сильно приподнимая их вверх, это даст естественную градуировку (рис. 89 а).

Забирая волосы затылочной части головы последовательными прядками, стригите по выбранной базовой линии, слегка приподнимая каждую прядь (рис. 89 б).

Отделите волосы боковых зон. Первую прядь стригите, продолжая выбранную линию, не приподнимая пряди. Продолжайте стрижку боковых зон, забирая их последовательными прядями и слегка приподнимая (рис. 89 в, г).

Волосы макушечной зоны стричь по линии стриж-

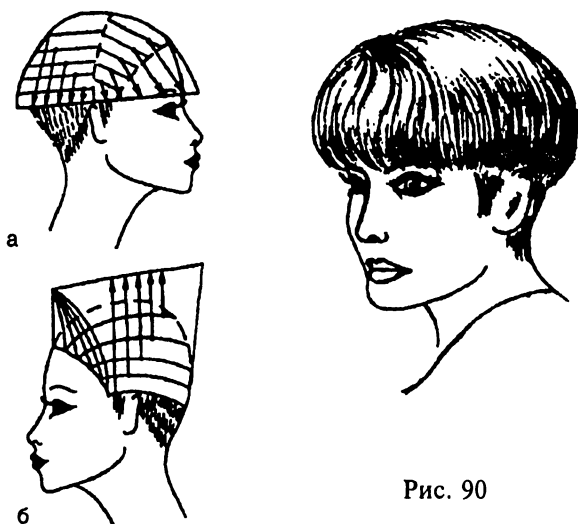


Рис. 90

ки последовательными прядями, приподнимая их (рис. 89 г).

После стрижки волосы желательно высушить без укладки естественным путем, используя гель или жидкость для укладки волос. Благодаря объему и пышности, стрижка выглядит очень эффектно.

Стрижка «Шапочка»

Очень удобная и практичная стрижка. Если ее выполнить на вьющихся волосах или на волосах после химической завивки, то верхняя часть головы будет очень пышной и объемной (рис. 90).

По краю роста волос на висках и за ушной раковиной выделите прядь волос. Поднимите ее перпендикулярно голове и срежьте. Таким образом состригайте

несколько прядей до выбранной базовой линии (по технологии короткого каре) (рис. 90 а).

Волосы сверху стригите до базовой линии по тому же способу (рис. 90 б).

Выберите контрольную прядь на макушке и стригите так же, как в стрижке градуированного каре.

Такие разные стрижки

Беби-копф

Мягкие линии этой стрижки и прореженные баки придают ей особую женственность (рис. 91).

Отделите волосы верхней зоны в форме буквы U. Выполняйте стрижку волос на расческе, увеличивая длину волос к макушке (рис. 91 а).

В низу затылка оставляйте волосы длиной не более двух-трех сантиметров и филируйте их, не делая чет-

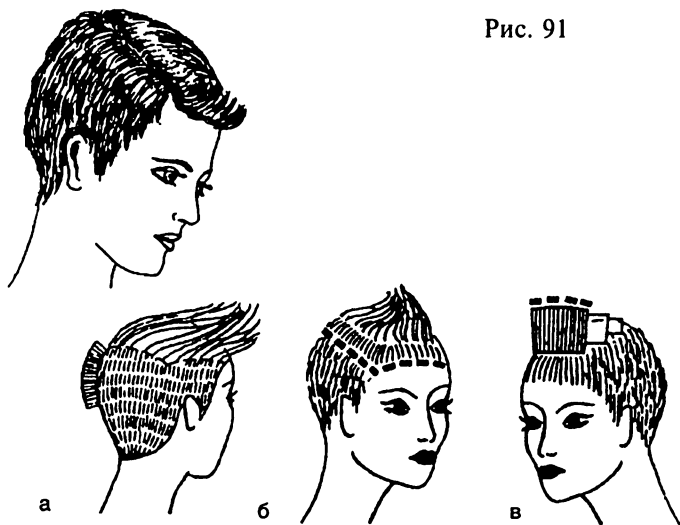


Рис. 91

кой окантовки. Таким же образом подстригайте и волосы боковых зон.

Стригите челку, отделяя ее дугообразным пробором, и подстригайте волосы боковой зоны, оставляя при этом длину средней между фронтальной и макушечной зонами (рис. 91 б).

Ориентируясь на длину челки, подстригайте волосы верхней зоны, забирая их горизонтальными прядями (рис. 91 в).

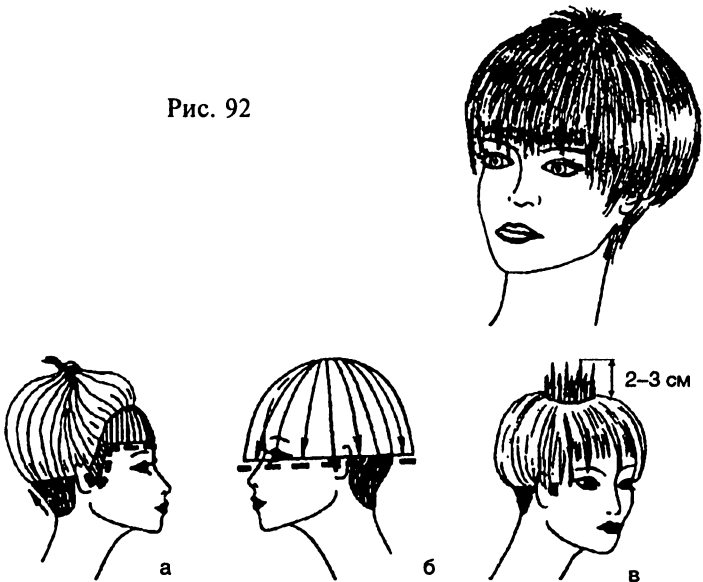
Укладывать стрижку следует, поднимая волосы вверх.

Аранта

Расчешите влажные волосы по естественному росту, разделите горизонтальным пробором от уха до уха.

Волосы верхней зоны закрепите в пучок на макушке.

Рис. 92



Начинайте стрижку с нижней затылочной зоны методом тушевки (рис. 92 а).

Затем отделите челку и бачки. Челку стригите двумя-тремя прядями по прямой линии выше бровей. Бачки можно сделать по желанию треугольной формы или оставить длинные, сильно прореженные.

По кромке волос отделите прядь, обрамляющую лицо, и подстригите.

Отделите прядь вдоль всего горизонтального пробора и стригите по заданной длине, образуя линию каре (рис. 92 б).

Последующие пряди стригите методом наложения прядей с небольшим удлинением для естественного подгибания волос вовнутрь.

Волосы над лицом состригайте в виде бахромы, сильно прореживая.

На макушке стригите волосы зигзагообразно, образуя ежик высотой около двух сантиметров (рис. 92 в).

Мартина

Эта стрижка для тех, кто придерживается авангардного направления в моде (рис. 93).

Чистые влажные волосы расчешите, отделите затылочную зону пробором от уха до уха. Начинайте стрижку с нижней затылочной зоны. Захватив расческой всю массу волос, подчешите их к пробору, оттяните перпендикулярно голове и состригите на расстоянии примерно двух сантиметров (рис. 93 а).

Выделяйте вертикальные пряди в нижней затылочной зоне и убирайте лишний объем волос, не срезая их на нет (рис. 93 б).

Окантовку сделайте ножницами или бритвой в виде бахромы (рис. 93 в).

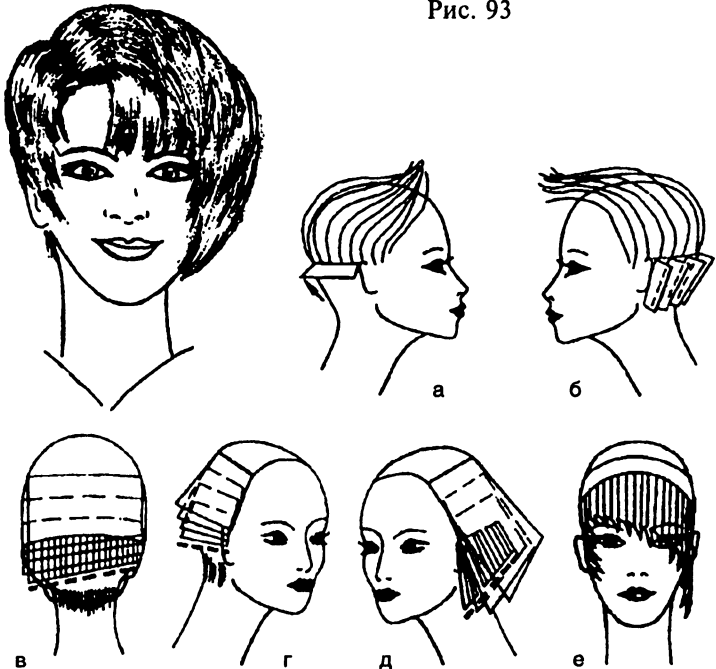
Переходите к стрижке верхней затылочной зоны и

висков. Отделите волосы горизонтальным пробором и стригите по выбранной линии стрижки, которая идет по наклонной к одному из висков (рис. 93 г).

На короткой стороне линия стрижки идет параллельно пробору. Пробор делается с короткой стороны. Так стригите все волосы височных зон. Линия стрижки должна плавно переходить от короткого к удлиненному виску (рис. 93 д).

К стрижке волос у виска переходите, когда для стрижки останется лишь теменная зона волос. Определите место бокового пробора. Отделите с большей стороны прядь на лбу, зачешите на лицо и стригите зигзагообразно. Срез челки начинайте у пробора на

Рис. 93



уровне бровей, постепенно увеличивая длину к вискам.

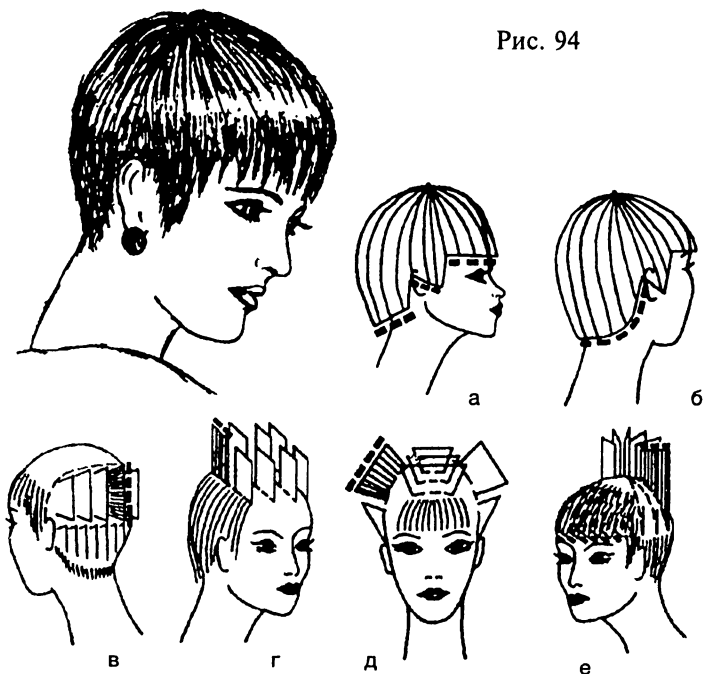
Таким образом подстригайте все волосы теменной зоны, ориентируясь на первый контур челки (рис. 93 е).

Лайза

Эта стрижка предназначена для женщин спортивного типа, активных и подвижных (рис. 94).

Расчешите волосы от центральной точки по окружности.

Подстригите челку, затем бачки и волосы в низу затылка по овальной линии. Соедините волосы затылка с бачками (рис. 94 а).



Отделите волосы затылочной зоны дугообразным пробором от уха до уха (рис. 94 б). Волосы в верхней затылочной зоне стригите по косой, забирая их вертикальными прядями. В низу затылка стригите волосы, почти сводя их на нет. В самом низу затылка стригите на расческе, оставляя длину два-три сантиметра (рис. 94 в).

Сначала волосы в верхней зоне стригите вертикальными проборами по выбранной базовой линии (рис. 94 г).

Выполняйте контрольную стрижку верхней зоны, забирая волосы горизонтальными проборами (рис. 94 д). Затем производите объединительную стрижку, забирая волосы вертикальными прядями с боковыми зонами.

Волосы верхней зоны от центральной точки на макушке забирайте прядями диаметрально и стригите, одновременно филируя. Центральную точку лучше выбрать по естественному росту волос, так волосы будут лучше лежать (рис. 94 е).

В заключение проредите челку и волосы по контуру.

Экстравагантная

Сделайте посередине пробор, разделяющий голову от затылка до лба. Сзади возьмите длинную прядь и волосы на макушке равняйте по этой пряди. Виски стригите косыми прядками, продвигаясь сверху вниз.

Челку подстригайте, двигаясь вперед к вискам, приподнимая волосы и срезая их под острым углом.

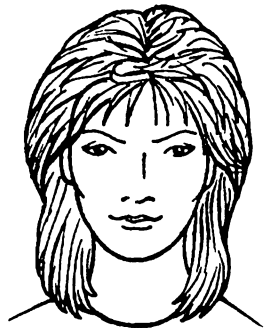
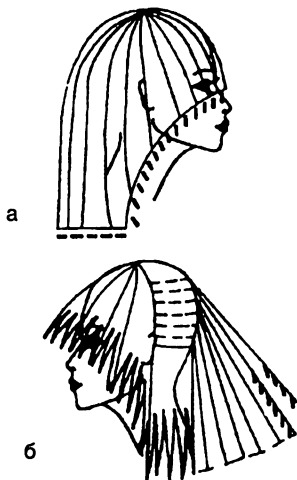


Рис. 95



Рис. 96



Дойдя до пробора, переходите к другой стороне, так же подстригая ее от макушки до лба.

Держа верхние пряди вверх под прямым углом к голове, остригайте их горизонтально до длины около пяти сантиметров, продвигаясь от макушки ко лбу. Так же стригите волосы по другую сторону от пробора.

Волосы за ушами поднимаются вертикально вверх и стригутся по дуге от затылка к макушке. Выровняйте их по длине самой первой прядки. Затем переходите на другую сторону. В заключение проверьте, ровно ли подстрижены горизонтальные участки от уха до уха (рис. 95).

Волосы укладываются с помощью мусса, на висках зачесываются назад.

Колдунья

Модель этой стрижки подойдет для молодых женщин, желающих выглядеть современно, сохраняя длину волос (рис. 96).

Чистые влажные волосы расчешите, равномерно

распределите их от макушки и сделайте окантовку «елочкой». Длина челки оставляется на уровне переносицы (рис. 96 а).

Основное в этой стрижке — правильная филировка волос. Волосы отделяются узкими горизонтальными проборами. Пряди филируются примерно на третьей части длины волос (рис. 96 б).

Запасная прическа

Парики никогда не выходили из моды. Парик был известен уже древним египтянам, ассирийцам, персам и римлянам. Пик моды на парики пришелся на XVII век при Людовике XIV. В настоящее время он является элементом официальной одежды английских судей и лондонского мэра города. В нашем веке женские парики снова вошли в моду в шестидесятые годы, прежде всего в Америке, а затем эта мода распространилась во всех европейских странах. Удобно иметь всегда под рукой запасную прическу, которая без всяких усилий до неузнаваемости изменит ваш внешний вид. Если вы еще не носили парик, то попробуйте — и вы сами в этом убедитесь. Хорошо иметь в запасе несколько париков различной формы, длины и цвета.

Парики изготавливают из натуральных человеческих волос или подобных материалов, например, из конской гривы, овечьей шерсти, растительных и синтетических материалов, которые не отличить от настоящих волос. Подкладку чаще всего делают из материи, иногда из тонкой кожи, синтетических сеточек.

Непрерывно носить парик можно только несколько часов в день. Иначе он быстро изнашивается, волосы станут шероховатыми, а резиновый ободок растянется. Чтобы парик выглядел идеально, он требует тщательного ухода. Стирать парик следует раз в месяц высоко-

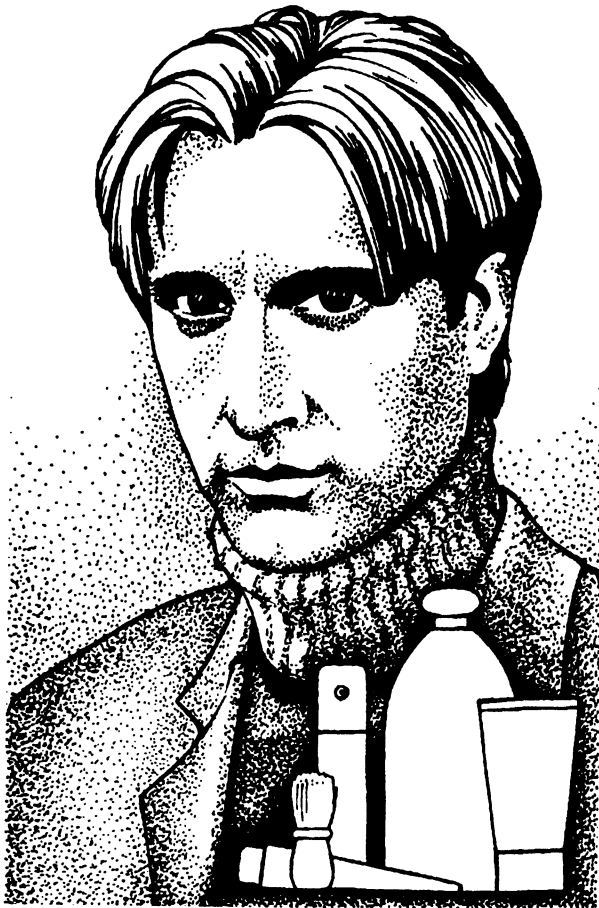
качественным шампунем. При стирке парик берется так, чтобы волосы свешивались вниз и погружались в воду целиком и сразу. Осторожно выстирав и тщательно прополоскав, парик надевают на форму для шляп. Сушить парик следует только при комнатной температуре и лишь затем его можно причесать или же завить на бигуди для укладки, слегка смачивая волосы. При правильном уходе парик будет служить долго, и вы всегда будете иметь в запасе идеальную прическу.

Это любопытно!

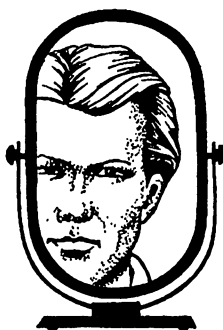


Существует такая точка зрения, что волосы являются своеобразным каналом связи с космосом. Они накапливают информацию, поступающую из Вселенной, для корректировки энергетики человека. Ведь недаром в храмах, которые считаются местом, где концентрируется космическая энергия, женщины покрывают голову. Эмоционально-чувствительные женщины, оставив голову непокрытой, могут получить энергетический удар. Мужчины считаются не такими эмоциональными, и им, наоборот, нужна подпитка, чтобы восстановить и активизировать свой потенциал.

Стрижка помогает сбросить отрицательную энергию, которая мешает нам в жизни. Наверняка поэтому бреют наголо монахов и новобранцев. Многие женщины, желающие что-то кардинально изменить в своей жизни, идут к парикмахеру, делают стрижки или совершенно новую для себя прическу.



МУЖСКАЯ ЛИНИЯ



Быть модным и красивым

Современные мужчины не менее, чем женщины, озабочены своим внешним видом. В этом немаловажную роль играют и прически. В парикмахерских салонах мира разрабатываются и создаются модели мужских причесок для разных профессий: менеджеров, банкиров, спортсменов, художников, ученых, музыкантов. Кроме того, мода на определенную прическу возникает и стихийно, под влиянием какого-либо молодежного течения или в подражание популярным артистам и музыкантам. Так, в шестидесятые годы очень модными среди молодежи были прически типа «битлз» в честь популярных музыкантов. А в восьмидесятые молодежь в подражание новому модному течению скинхедов начала брить головы. Или вдруг мужчины стали носить длинные волосы, стянутые резинкой в хвостик.

На протяжении всего времени мода на мужские прически претерпевала много изменений. Волосы то укорачивались, то удлинялись, то завивались, а то становились «колючим ежиком». Традиционно муж-

скими стрижками продолжают оставаться прически спортивного стиля, которые отличаются чистотой линий и четкими контурами.

Модели современных мужских стрижек и причесок красивы и интересны, постоянно совершенствуются, линии становятся более элегантными и законченными. В последнее время были разработаны новые методы стрижки при помощи бритвы и филировочного ножа. Но необходимо помнить, что не на всех волосах стрижки и прически смотрятся одинаково. При выборе прически следует в первую очередь учесть особенности формы головы, качество волос и направление их роста. К тому же стрижку нужно подбирать индивидуально — «к лицу».

Мужчинам с худощавым лицом лучше делать пышные стрижки и прически, обрамляющие нижнюю часть лица волнами; мужчины с круглым лицом будут выглядеть лучше с короткой зачесанной наверх прической, с открытыми ушами и шеей.

Тем, у кого широкий лоб и выступающие скулы, хорошо подойдут мягкие кудри или какая-нибудь деталь, бросающаяся в глаза, вроде завитка, падающего на лоб. Очень высокий лоб можно уменьшить, начесывая на него челку.

Мужчины с овальным лицом намного выигрывают, так как такому лицу идут проборы: сбоку или посередине, а также волосы, зачесанные назад. Но челка и начесанные на лоб волосы его только испортят.

Подтянутым, спортивного типа мужчинам всегда хороша стрижка типа «ежик». Для приверженцев моды семидесятых, остающихся всегда юными, идеально подойдет прямое каре с удлиненными прядями, которые обрамляют лицо или убираются за уши. Эту стрижку можно оформить феном, уложив волосы концами внутрь.

Чистые контуры затылка и бачков, передние пряди

разной длины, опущенные на лоб, создадут всегда модный стиль. Замечательно смотрится стрижка с удлиненными передними и верхними прядями, уложенными гелем от лица крупными волнами. Низ затылка бритвой делается коротким и чистым.

Ваши усы и борода

Борода, усы и баки — очень важные атрибуты внешнего вида мужчины. К их оформлению следует подходить строго индивидуально, учитывая особенности строения лица, качество волос и даже характер. Они помогают мужчинам при необходимости скрыть отдельные дефекты лица, сделать его привлекательнее. Усы, например, компенсируют некоторую непропорциональность размеров носа. Чем больше выступает нос, тем пышнее должны быть усы: как всякие поперечные линии, они смягчают удлиненные черты лица.

Усы бывают различные: длинные, короткие, укороченные. По форме различают три вида: пышные,

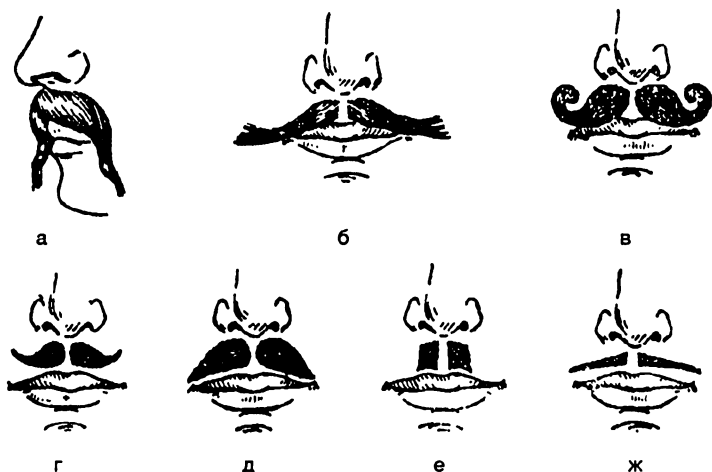


Рис. 97

английские и фигурные (рис. 97 а, б, в). Если вы решили носить усы, подбирайте их форму, учитывая индивидуальность своего лица.

У пышных усов подстригают только концы, предварительно расчесав их от конца к основанию.

Форму английским усам придают бритвой. Форма и величина английских усов бывают разными: узкие и широкие, короткие и длинные (рис. 97 г, д, е, ж), но техника стрижки для них одинакова. Брить следует осторожно, чтобы не сбрить лишнего, так как волосы усов ложатся наклонно к краям углов губ. Окончательно лучше всего подбрить усы после их стрижки, чтобы уравнивать обе стороны.

Фигурные усы должны быть короткими и иметь закругленную форму. Вначале усы стригут ножницами с расческой, а затем подравнивают кончиком бритвы, сбривая их сверху около краев, при этом создавая углубления выемки. Затем концы усов подбривают с боков, придавая им круглую форму.

Баки также хорошо корректируют некоторые недостатки лица. Худощавым лучше подойдут пышные баки, полному лицу — тонко стриженные. Заостренные черты лица сгладят прямые виски. При правильных чертах лица можно носить косые или прямые виски. Учтите, что бакенбарды должны иметь четкую форму, волосы висков и бакенбард должны быть одинаковой длины и составлять единое целое.

В зависимости от формы баки имеют различное наименование: английские, лакейские, а ля Понятовский.

Борода придает мужскому лицу особую привлекательность и своеобразие, особенно если она гармонирует со стрижкой.

В давние времена борода и усы были символом мужества и силы и менялись в зависимости от моды и

эпохи. Порой даже форма бороды отражала политическую принадлежность или приверженность к определенной вере.

Бороды бывают разных форм: овальной, широкой и узкой, клиновидной и конусообразной, формы трапеции и лопатки (рис. 98 а, б, в, г, д, е, ж, з). Кроме того, вы можете моделировать и фантазировать по своему вкусу.

Наиболее распространенные из них:

«Эспаньолка» — эта часть волос, находящаяся под нижней губой посередине подбородка, которым ножницами придают клинообразную форму.

«Испанская бородка» меньше и короче бороды «Буланже». Она имеет форму восьмерки и занимает самые выпуклые части подбородка. Эту бороду ступшевыывают только ножницами и расческой.

«Русская борода» имеет разную форму: широкую, узкую, клиновидную, форму лопатки, трапеции, конусообразную. При стрижке бороде придают форму ножницами и круто ступшевыывают ее.

Форма бороды «Жабо» — овальная с выбритыми усами, «Эспаньолкой» и щеками. Оформляют такую бороду, ступшевыывая к вискам и придавая ей овальную форму.

Борода может искусно скрывать некоторые недостатки лица, поэтому при выборе формы бороды учитывайте его особенности.

Полному лицу лучше подойдет борода в форме трапеции с бритыми щеками или конусообразная. При худощавом лице с острым подбородком лучше носить широкие бороды. Полная широкая борода хороша при светлых волосах. При оформлении бороды из темных волос нужно брить волосы на щеках, за счет этого будет создаваться видимость более острой бороды.

Конечно, борода не появляется сразу и, чтобы она



а



б



д



е



в



г



ж



з

Рис. 98

получила законченный оформленный вид, требуется определенное время. Если же вы все-таки решили отпускать бороду, то лучше это делать во время отпуска, находясь где-нибудь на даче, в лесу, на рыбалке. Так вы не будете шокировать окружающих своим не совсем приятным видом отрастающей щетины. Зато какой фурор вы сможете произвести потом, появившись перед сослуживцами или перед своей возлюбленной в новом облике!

Ну а если бороду вы уже отрастили, то не забывайте, что она требует тщательного ухода. Ее следует холить и лелеять, содержать в чистоте, вовремя подстригать и расчесывать, при необходимости смазывать специальными составами для блеска.

Из-за склонности волос становиться торчком иногда возникает необходимость причесать бороду: выпрямить и уложить ее. Это можно выполнить плоскими щипцами. Направление укладки выполняют точными движениями в направлении роста волос. Если хочется придать бороде волнистость, можно воспользоваться и круглыми щипцами, делая мягкие зажимы с интервалом в один сантиметр. В помощь укладке используются специальные клеммы, расчески или повязки, которые называются бандажами. Вот тогда ваша борода действительно будет украшением лица.

Правильно ли вы бреетесь?

Только у представителей европеоидной расы особенно активно растут волосы на лице. У монголоидов, скажем, их намного меньше. На протяжении многих веков ежедневное бритье является обязательной процедурой. Из каждого года прожитой жизни не меньше одного дня уходит только на бритье.

Англичане говорят, что «легче один раз родить, чем всю жизнь бриться». Наверное, в этом есть доля правды, ведь нередко мужчины при воспоминании о бритье недовольно морщатся. А зачастую кожа на шее и подбородке после бритья краснеет, зудит, и на ней появляются досадные прыщики. Это происходит оттого, что лезвием бритвы частично удален защитный эпителий, и микробы поселяются в поверхностных слоях кожи, вызывая воспаление. Основной причиной этого может быть очень чувствительная и тонкая кожа, а также чрезмерное усердие при бритье или недостаток в организме витаминов групп В, Е, А, и F.

Чтобы избежать этой неприятности, можно, конечно, отпустить бороду и свести процедуру бритья до минимума. Но если вы все же бреетесь, то постарайтесь следовать следующим правилам:

1. Перед бритьем выдерживайте бритву в 70%-ном спирте около десяти минут.
2. Пользуйтесь каким-нибудь качественным антибактериальным мылом.
3. Перед бритьем протирайте кожу специальным тонирующим лосьоном или бальзамом.
4. Покупайте пену для бритья, содержащую витамины и силикон, а еще лучше пользуйтесь масляными бальзамами для бритья.
5. Брейтесь только в направлении роста волос и не натягивайте кожу.
6. После бритья пользуйтесь не раздражающим и не содержащим спирта тоником.

Если же у вас нет никаких проблем с кожей, то в этой главе вы, возможно, узнаете о бритье что-нибудь новое.

Волосы на лице растут жесткие, сухие, плотные. Они вырастают не перпендикулярно коже, а под углом. Волосы бороды и усов растут от центра подбородка вниз к шее и в сторону к ушам. Бритье лучше произ-

водить в два приема. Сначала по направлению роста волос, а потом — против.

При первом бритье удаляется основная часть волос, над поверхностью кожи остаются только лишь маленькие косо срезанные кончики. Они срезаются ровно по уровню кожи лишь при повторном бритье.

Прежде чем бриться, необходимо намылиться. Мыльную пену на лицо наносят специальным помазком. Лучшими считаются помазки из свиной щетины и барсучьего волоса. В последнее время очень популярными стали специальные кремы и пенки для бритья в обычной или аэрозольной упаковке. Вода для бритья должна быть теплее, чем для умывания.

Пена наносится на лицо круговыми движениями. Она должна быть достаточно вязкой, чтобы не стекала с кожи, и не слишком густой. Нанеся пену, оставьте ее на лице на несколько минут: она размягчит волосы и кожу лица. Обычно намыливают лицо от правого виска вниз, по подбородку, шею и вверх к левому виску.

Бритье начинают в таком же порядке. Дойдя до центра подбородка, бритва движется обратно по нижней части скулы к уху, затем снимаются волосы под подбородком, от скулы вниз по шее.

Последней выбривается ямка между нижней губой и подбородком. Затем все симметрично повторяется с левой стороны, и движениями от углов рта к центру снимаются волосы над верхней губой. Потом лицо намыливается заново и пробривается второй раз везде в противоположном направлении.

Не стоит держать бритву под прямым углом, так как в этом случае волосы обламываются и кожа повреждается. Не проходите по одному и тому же участку кожи больше двух раз, иначе это вызовет раздражение.

Многие мужчины, бреясь, помогают себе, оттягивая кожу пальцем. После бритья ополосните лицо сначала теплой, а затем прохладной водой, протрите кожу лосьоном, одеколоном или вотрите специальный крем. Очень благоприятно на кожу лица действует массаж, проведенный сразу после бритья. Завершит бритье сушка нагретым полотенцем.

Большинство современных мужчин предпочитают пользоваться электрической бритвой. Электрические бритвы волосы не бреют, а стригут, и легкая щетина появляется уже через несколько часов. Если вы пользуетесь электрической бритвой, то, чтобы лицо выглядело свежим и привлекательным, лучше бриться два раза в день. Народная мудрость гласит, что хороший работник бреется утром, а настоящий мужчина — вечером. Постарайтесь совместить в себе эти два качества.

Для нежной кожи продаются специальные жидкости и кремы для употребления перед бритьем электробритвой.

Полный прибор для бритья состоит из следующих предметов: поднос, чашка, стаканчик, мыльница и пудреница. Предметы бритвенного прибора изготавливают из пластмассы или металла (никелированные, алюминиевые, серебряные, хромированные, из нержавеющей стали). Лучшие из них, конечно же, серебряные и хромированные. Дорогие приборы являются истинными произведениями искусства. К их изготовлению привлекаются лучшие дизайнеры. Эти приборы не только удобны в обращении, но и радуют глаз своим эстетическим видом. Если вы себя уважаете, то постепенно обзаведитесь таким набором дорогих и роскошных принадлежностей для бритья. И тогда бритье перестанет быть для вас ежедневной пыткой, а будет только удовольствием.

Техника стрижки бороды

После бритья бороде придают желаемую форму.

Бороду «Каре» сначала следует основательно расчесать, сочетая щетку с расческой. Для этого щетку закладывают под бороду, а расческой ведут поверх бороды. По мере движения расчески нужно за ней передвигать и щетку. Бороду следует расчесывать несколько раз, пока она не станет хорошо разглаженной и пышной.

Затем стригут ножницами боковые стороны, по ходу придавая бороде форму трапеции. Концы ножниц направлены к себе, поэтому около уха будьте осторожны.

Оформив равномерно бока, перейдите к нижнему краю, чтобы придать ему горизонтальное направление. Концы ножниц направляют влево. Затем левой рукой под небольшим углом подкладывают расческу узким концом к границе бороды на лице и мелкими хлопающими ударами ножниц ступеньками эту границу по всей длине.

Легкой тушевкой придайте бороде законченный вид. Для этого можно использовать специальную машинку или просто ножницы без расчески. Ножницы следует держать также под углом, но вплотную касаясь лица, не нажимая резко. Тушевку делают сначала с правой стороны, а затем с левой.

Борода «Буланже» имеет несколько косую линию бритья, направленную от углов губ к шее. Форма этой бороды напоминает французскую булку.

Техника стрижки этой бороды та же, что и при стрижке бороды формы «Каре». «Эспаньолку» выделяют ножницами в виде небольшого клиновидного участка под нижней губой. Боковые линии бороды «Буланже» также формируют ножницами, которые держат

концами вверх вдоль нижнего края челюсти и следят за тем, чтобы борода была равномерна с обеих сторон. Нижний угол должен располагаться точно на середине линии лица.

Главным секретом получения наклонной косой линии при стрижке бороды является натягивание кожи. Многие мужчины не знают этого и портят линию бороды. Однако сильно натягивать кожу нельзя, так как это также искажает форму.

Чтобы борода и усы имели красивый презентабельный вид, за ними необходим тщательный уход. В течение дня несколько раз расчесывайте усы и бороду, сначала редким, а потом частым гребнем. Если борода плохо лежит, сделайте ее укладку, завейте, смягчите специальными лосьонами. Концы усов можно завить колечками вверх или направить в сторону.

Стрижки для настоящих мужчин

Классическая

Многие мужчины предпочитают классическую стрижку. Попробуйте освоить эту модель, которая является базовой для причесок делового стиля. Она может выполняться по вашему желанию короче или длиннее (рис. 99).

Сначала стрижется височная часть.

Для этого вдоль виска проведите пробор, отделяя более длинные волосы и зачесывая их вверх, чтобы не мешали стрижке (рис. 99 а). Стричь начинайте с части волос перед ухом, пользуясь расческой с частыми зубцами. Надо состричь все волосы поверх зубцов. Чтобы получить короткую стрижку, расческу надо только слегка наклонить, для получения более длинных волос увеличьте угол наклона расчески к себе.

Переходим к боковой части.

Стричь надо начинать от фронтальной линии вверх. Когда доходим до пробора, отделяющего верхнюю часть волос, расческу нужно держать на боль-

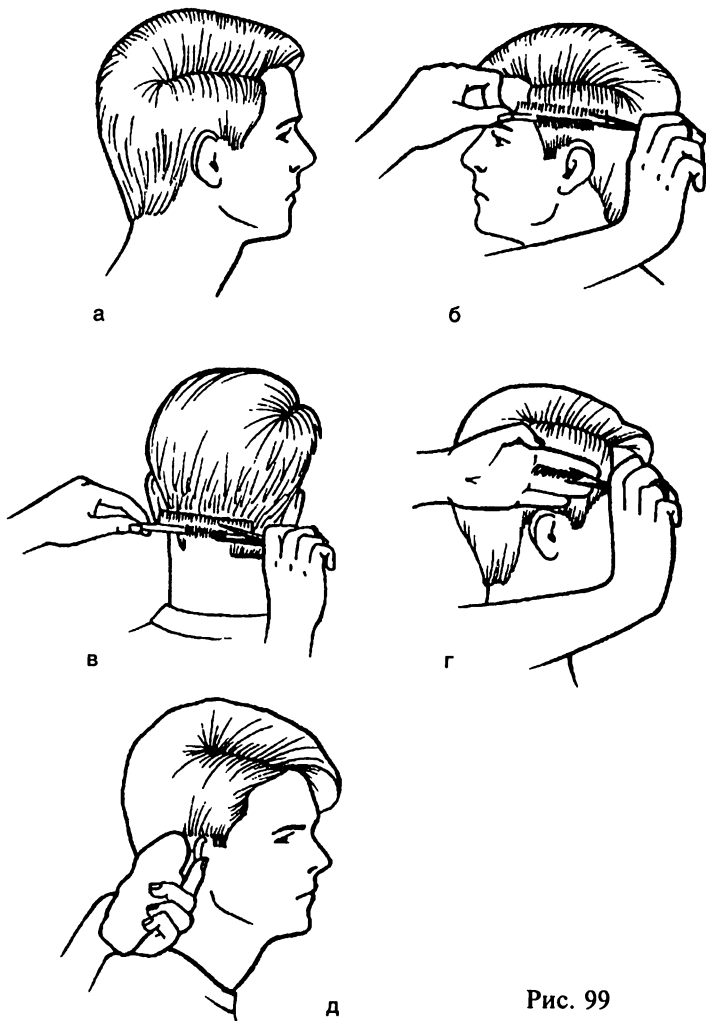


Рис. 99

шом расстоянии от головы, чтобы длина волос увеличилась, и горизонтально, параллельно пробору. Получается плавный переход от более коротких волос на виске к более длинным наверху. Так же надо состричь волосы за ухом, ведя расческу параллельно пробору. Тщательно проверьте, проведя несколько раз расческой, все ли волосы получились одинаковой длины (рис. 99 б).

Стрижку затылка начинайте с места, где вы закончили стричь боковую часть. Расческу надо держать зубцами вверх, вначале горизонтально. Волосы состригайте небольшими порциями, двигаясь вверх. Необходимо следить за тем, чтобы угол поворота расчески к вам был постоянен. Когда закончите стрижку затылка, зачешите несколько раз все волосы направо, потом налево и проверьте, не вылезают ли какие-то прядки (рис. 99 в).

Теперь обрабатываем верх.

Отделите часть волос сверху и подстригите их, пропустив между пальцами. Прядь слегка изогните, повторяя овал головы (рис. 99 г).

Стричь надо от лица к затылку, чтобы создать нужную линию. Волосы отделяйте небольшими прядями, чтобы не состричь лишнее. Линию доводите до середины затылочной части. Когда правая сторона будет готова, переходите к стрижке левой стороны, при этом проверяйте, чтобы длина волос была одинакова.

Завершающий этап.

В заключение подравняйте боковые части и затылок. Это можно сделать аккуратно бритвой, которая дает нам ровную линию и убирает все лишние волосы. Будьте осторожны, равняя волосы над ушами. Чтобы не порезать ухо, оттяните его вперед (рис. 99 д).

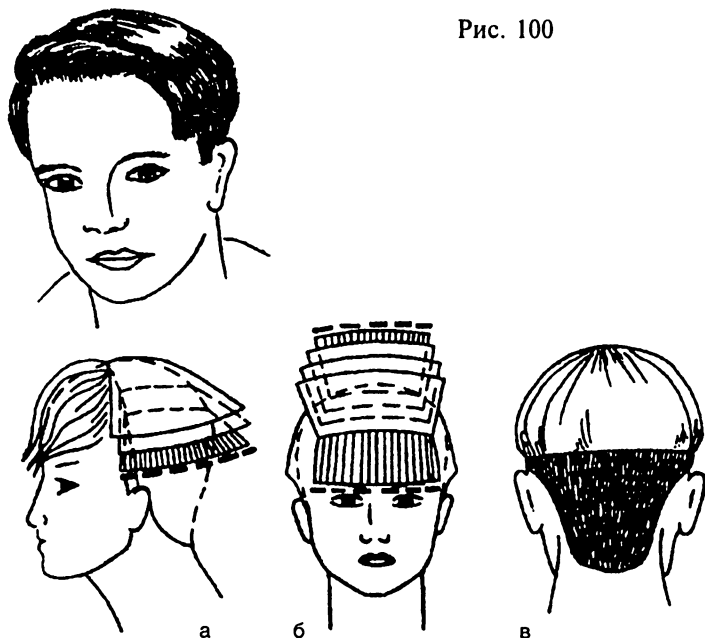
Бейсбол

Молодежная стрижка в классическом стиле имеет шарообразную форму без плавных переходов к затылочной и боковым зонам (рис. 100).

Влажные волосы расчешите по росту волос, учитывая естественный пробор. Определите линию стрижки на участке между макушкой и височными зонами. Слегка приподнимая волосы последовательными прядями, состригайте их (рис. 100 а).

Определите длину базовой пряди на макушке. Стригите волосы верхней зоны, забирая их параллельными прядями, ориентируясь на новую длину. Во фронтальной зоне, ближе к челке, волосы оттягивайте слегка назад, чтобы они были намного длиннее, чем на макушке. Челку оставляйте достаточно длинной (рис. 100 б).

Рис. 100



На расческе стригите волосы в низу затылка и боковых зон (рис. 100 в). Баки срежьте по прямой, делая их покороче. Линию стрижки можно смягчить филированием прядей на границе зон.

Вернисаж

Стрижка для молодых людей, которые придерживаются классического направления в моде. Для этой стрижки характерны длинные волосы верхней зоны головы и короткие боковых зон, пробор с левой стороны. Волосы слева от пробора стоят «ежиком», с правой — гладкие (рис. 101).

Для начала наметьте боковой пробор. На левой стороне от пробора перед ухом отделите прядь по диагонали и стригите зигзагообразно.

Тем же способом продолжайте стрижку за ухом до середины затылочной зоны, постепенно приподнимая пряди. Намечая челку, удлините ее в правую сторону.

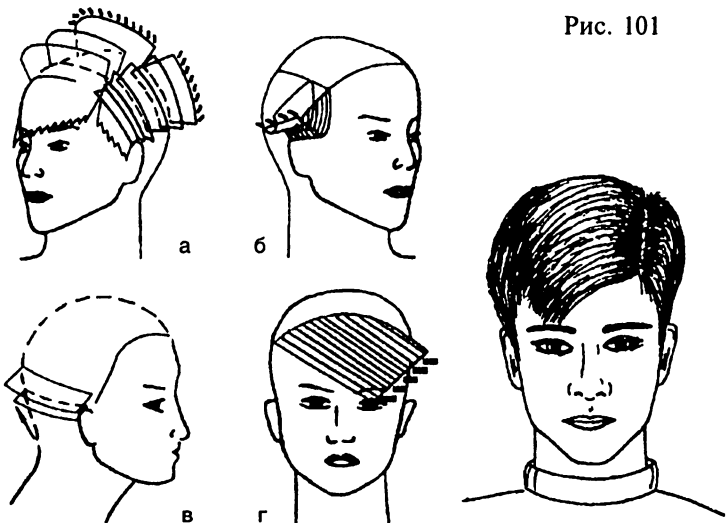


Рис. 101

Волосы на макушке стригите над пальцами, ориентируясь на длину челки (рис. 101 а).

На правой стороне волосы стригите на пальцах или над расческой, прижимая их плотно к виску (рис. 101 б).

Волосы на затылке оформляйте ножницами над расческой, затем филируйте их концами ножниц (рис. 101 в).

Челку стригите несколькими прядями, оттянув ее к левой стороне (рис. 101 г).

В заключение проредите волосы боковой зоны для получения мягкого перехода между боковыми прядями и прядями, лежащими над ними. Затем можно обработать все волосы филировочными ножницами для придания им пышности.

Коротка стрижка типа «еж»

Модель этой стрижки отличает плавный переход от очень коротких волос к удлиненной челке. Хорошо смотрится на прямых жестких волосах (рис. 102).

Отделите пробором волосы от виска до виска. Стригите челку на уровне переносицы или бровей (рис. 102 а).

Теменную зону подстригайте, оттягивая пряди перпендикулярно голове, оставляя длину волос два сантиметра. Таким же методом, сохраняя форму головы, стригите волосы на висках от пробора к затылку (рис. 102 б).

Низ затылка состригайте, поднимая пряди и уменьшая длину волос к краевой линии роста (рис. 102 в).

В середине теменной зоны выделите прядь, поставьте перпендикулярно голове и подстригите так, чтобы образовался плавный переход от коротких волос к длинной челке (рис. 102 г).

Последующие пряди фронтальной зоны выделяй-

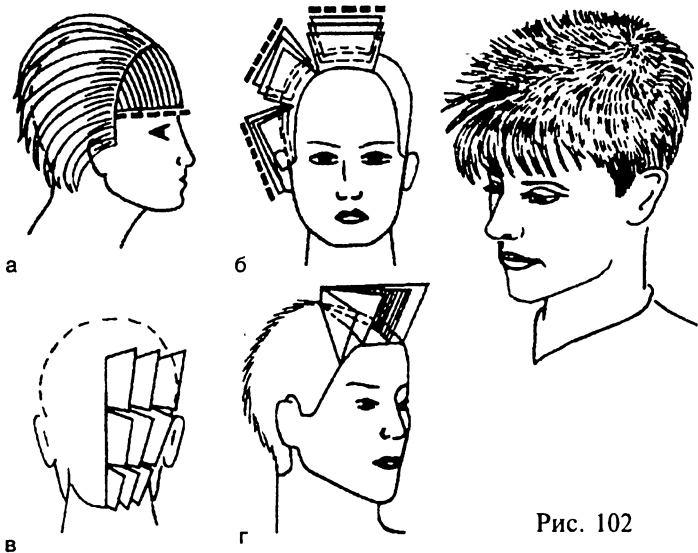


Рис. 102

те радиальным пробором и стригите таким же образом.

В заключение выполните окантовку и филировку прядей и челки.

Рандеву

Стрижка хорошо выглядит на мягких и густых волосах, легка в укладке (рис. 103).

Волосы в низу затылка и бачки отделите дугообразным пробором. Выполняйте стрижку этой зоны на расческе и тушевкой сведите на нет. Сразу же сделайте окантовку по краю роста волос. Бачки оформите в форме треугольника (рис. 103 а).

Отделите волосы от уха до уха и стригите горизонтальными прядями в верхней зоне затылка по базовой линии. Продолжая эту линию, стригите волосы боковых зон (рис. 103 б).

Определите длину фронтальной пряди по длине

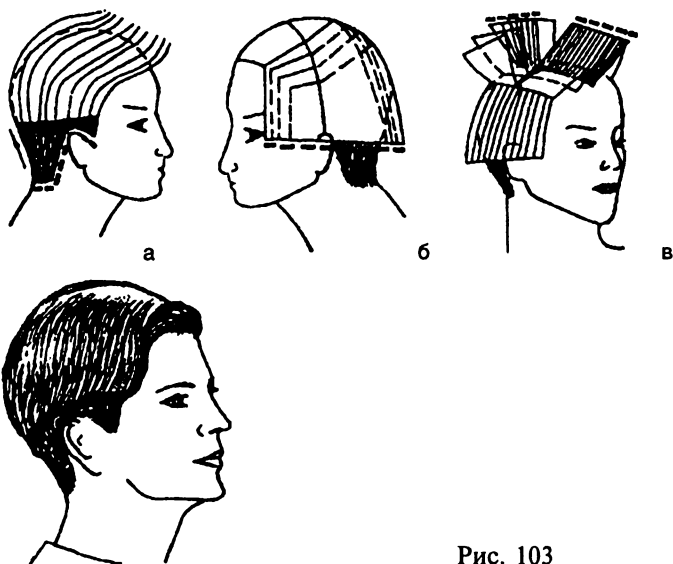


Рис. 103

челки. Волосы фронтальной зоны стригите, подтягивая их к контрольной пряди (рис. 103 в).

В заключение выполните объединительную стрижку между волосами верхней зоны и основной линией стрижки.

Твист

Эта стрижка хороша для любых случаев жизни: и для деловых, и для парадных, и для спортивных. Носить ее можно с пробором и без.

Отогнув ухо, начните стричь за ушной раковиной. Линия волос за ухом должна иметь плавный изгиб (рис. 104 а).

Бритвой удалите пушок на затылке и выравняйте волосы по заданной длине.

От затылка до макушки филировочными ножницами снимите волосы на нет (рис. 104 б).

Волосы с левой и правой стороны стригите прядь за прядью, создавая плавный переход от длинных волос к коротким (рис. 104 в).

Верхнюю часть затылка оформляйте, состригая волосы по одной длине в направлении их роста. Челку оставьте подлинней.

Поднимите три пряди волос, зажав их пальцами вертикально, и произвольно срежьте их елочкой (рис. 104 г).

Затем проведите градуировку филировочными ножницами у корней волос (рис. 104 д).

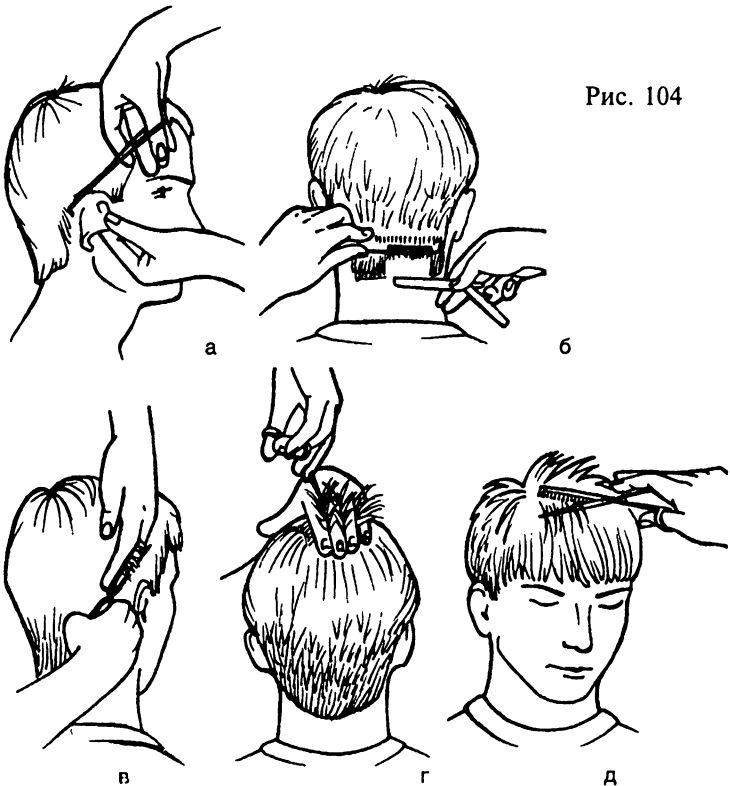


Рис. 104

Новый стиль

Эта короткая стрижка для очень активных и спортивных мужчин. Она удобна и подходит для любого возраста (рис. 105).

Начните стрижку с низа затылка, используя ножницы и расческу, стригите коротко.

Затем подравняйте контур машинкой или бритвой.

Придайте форму бакенбардам ножницами и расческой и переходите к оформлению темени. Для этого мысленно проведите линию от челки до затылка и подстригайте волосы поперек воображаемой линии. Одновременно выравнивайте длину волос на макушке по длине на висках.

Законченный вид придайте стрижке легкой филировкой. В заключение можно слегка подбрить бакенбарды.

Формула

Стрижка особенно эффектно будет смотреться на вьющихся волосах, подойдет для мужчин любого возраста. Для этой модели характерно сочетание каре на теменной зоне с постепенным переходом в овальную объемную форму в области верхней затылочной части (рис. 106).

Начинайте стрижку с нижней височной и нижней затылочной зоны. Отделите волосы овальным пробором, проходящим на уровне разреза глаз (рис. 106 а).

Подстригайте волосы нижней затылочной зоны, начиная с центра. Затем ножницами над расческой стригите по низу височной зоны, оставляя длину волос не более двух сантиметров.

Окантовкой придайте виску прямую форму, а волосам на затылке — овальную.

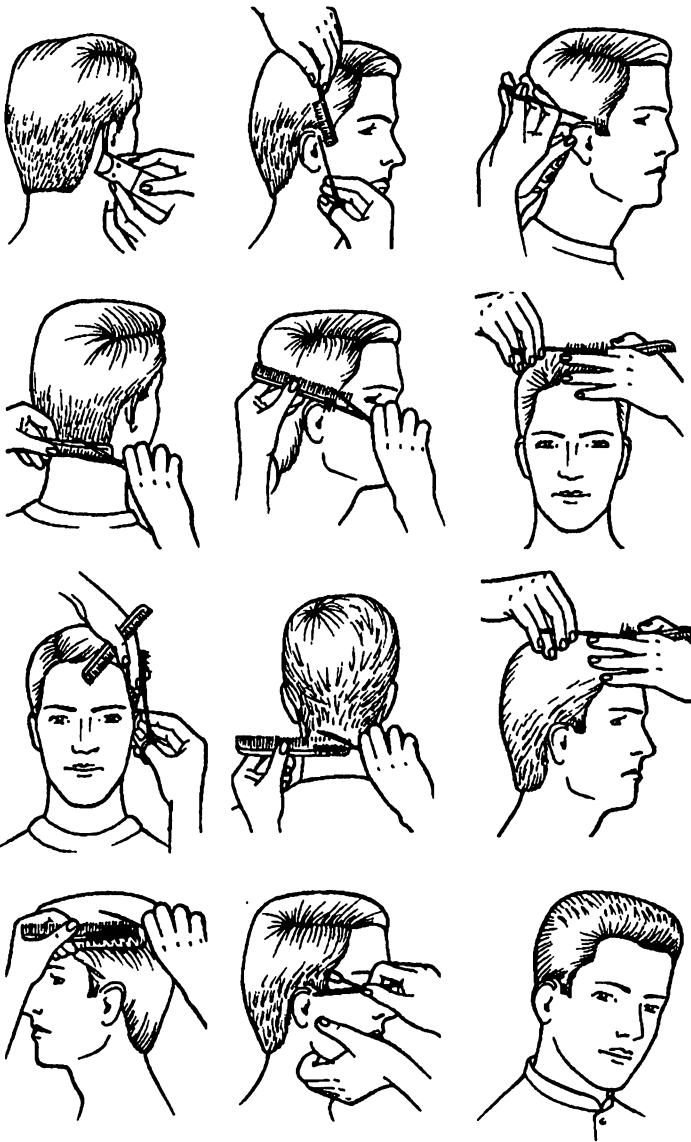


Рис. 105

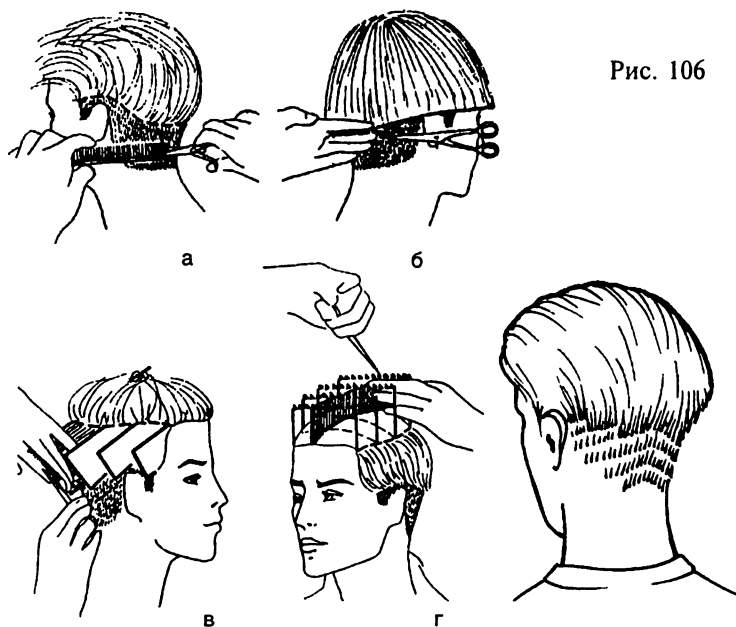


Рис. 106

Сделайте филировку нижней зоны филировочными ножницами над расческой (рис. 106 б).

Переходите к стрижке верхней части.

Расчешите волосы вниз, наметьте контрольную линию. Затем двумя вертикальными проборами от середины лобной зоны до макушки отделите волосы теменной зоны.

Отделяйте волосы параллельными вертикальными проборами и стригите под небольшим углом, оттягивая их перпендикулярно голове. Выполняйте стрижку в направлении от уха до уха (рис 106 в).

Наметьте контрольную линию для стрижки теменной зоны. Двумя вертикальными проборами отделяйте прядь волос, оттягивайте ее перпендикулярно голове и стригите под небольшим углом так, чтобы длина в

области макушки была около десяти сантиметров, по середине теменной зоны — семь, челки — восемь. Стрижку выполняйте в направлении от лица к макушке, пряди оттягивайте перпендикулярно голове (рис. 106 г).

Сделайте филировку концов волос по контуру овального пробора, отделяющего верхнюю зону, выполняйте филировку с внутренней стороны пальцев филировочными ножницами.

Затем выполните глубокую филировку каждой отдельной пряди на верхней части в направлении от лба — к макушке, от висков — к центру затылочной зоны.

Придать прическе законченный вид можно, уложив ее феном или создав «мокрый эффект» с помощью геля.

Как ухаживать за волосами

Ох, какая возникает проблема, когда у мужчины лет под сорок, а зачастую гораздо раньше волосы вокруг лба и на затылке начинают редеть, их становится все меньше, а еще года через два появляется лысина. Мужчина чувствует себя внезапно постаревшим, поблекшим, даже смешным... Как он сожалеет, что, когда был еще «молодым и красивым» и его голову украшала густая и пышная шевелюра, он не позаботился о том, чтобы сберечь ее.

Итак, поговорим об уходе за волосами и кожей головы, о гигиеническо-косметических процедурах, которые помогут как можно дольше сохранить волосы здоровыми.

Как часто мыть голову? У дерматологов и косметологов нет на этот счет единого мнения. Одни утверждают, что слишком часто мыть голову незачем — от этого раздражается кожа, — и предлагают мыть нормальные и сухие волосы раз в две-три недели, а

жирные — не чаще одного раза в неделю. Другие считают, что мыть голову можно хоть каждый день, при условии, что шампунь тщательно подобран и хорошего качества, вода не слишком горяча, а волосы сушатся феном. Кому же верить? По-видимому, за исключением случая, когда кожа головы требует лечения и необходимо строго выполнять предписания врача, каждый должен сам определить, как часто ему надо мыть голову, чтобы волосы не выглядели грязными и неухоженными. Пусть ваш туалет безукоризнен, но, если волосы лоснятся от жира, об элегантности не может быть и речи. Вам нравится носить длинные волосы — ваше дело, возможно, так вы выглядите очень эффектно, но не забывайте, что за ними нужен усиленный, требующий много времени уход. Если вы не любите часто мыть голову, не любите ходить в парикмахерскую, тогда носите волосы покороче.

Как мыть голову? Лучше шампунем, а не мылом, пусть даже туалетным. Шампунь должен соответствовать типу волос (сухие, жирные, нормальные), а если у вас перхоть, пользуйтесь шампунем против перхоти. Универсальным средством можно считать жидкий детский шампунь. В последнее время дерматологи приходят к выводу, что лучше не пользоваться шампунями, которые слишком высушивают кожу, даже при жирных волосах. Иногда можно поэкспериментировать, сменив шампунь, но в принципе лучше оставаться верным «своему», проверенному и наиболее подходящему. Время от времени после мытья можно втирать в кожу головы эликсир для волос, а минуты через две смывать его. Иногда полезно вымыть голову не шампунем, а яичным желтком. Энергично вотрите его в кожу и волосы, смойте, потом повторите процедуру. Это укрепляет корни волос, дает питание коже.

Регулярно ходите в парикмахерскую, ухаживайте

за своими волосами и следите за их чистотой — тогда ваша прическа будет красивой, а волосы — прочными и эластичными. Можно надеяться, что отступит и грозная лысина.

Ни в коем случае не пользуйтесь пластмассовой расческой, так как она электризует волосы и не позволяет хорошо уложить их в прическу.

При причесывании не смачивайте волосы водой. Для того чтобы прическа хорошо держалась, смачивайте их специальными лосьонами, в состав которых входят натуральные вещества (настурция, ромашка и др.).

Никогда не смазывайте волосы жирными веществами для придания им блеска. Волосы быстро покрываются пылью, принимают неопрятный вид, их состояние ухудшается.

Рецепты растительной косметики

☀ При жирных волосах за 2–3 часа до их мытья рекомендуется втирать в кожу головы сок алоэ. Это поможет избавиться от перхоти и укрепит корни волос. При выпадении волос полезен компресс из сока алоэ. Держать 1 час.

☀ Для укрепления и стимулирования роста волос рекомендуется мыть голову березовым соком. Для лучшего роста волос и их укрепления можно использовать отвар листьев березы: 3–4 столовые ложки измельченных сухих листьев кипятить в течение 15 минут в 0,5 л воды. Отвар остудить, процедить и втирать в корни волос. Отваром также можно мыть голову. Для этого на стакан сырья берут 1 л воды. Это улучшает рост волос, укрепляет их корни.

☀ При выпадении волос для укрепления и лучшего их роста смешать поровну измельченную кору дуба и

луковую шелуху. стакан смеси залить 1 л кипятка и держать на огне 1 час. Процеженный отвар втирать в кожу головы.

☀ При перхоти полстакана коры дуба и столько же луковой шелухи залить 1 л кипятка, проварить 1 час на слабом огне. Процеженным отваром смочить голову, обернуть целлофаном и полотенцем. Через 2 часа вымыть теплой водой. При жирных волосах в отвар добавить 50 г салицилового спирта.

☀ Сок из свежих листьев крапивы применяется для втирания в корни волос при перхоти, выпадении волос, раннем поседении.

☀ Две столовые ложки сухих измельченных корней лопуха залить стаканом кипятка, проварить на слабом огне 10 минут, настоять до охлаждения и процедить. Втирать в корни волос 2—3 раза в неделю или ополаскивать волосы после мытья. Процедура укрепляет корни волос, усиливает их рост, уничтожает перхоть. Применяется при выпадении волос, жирной себорее головы. После втирания волосы ополоснуть водой.

☀ Чтобы сухие волосы не секлись, их ополаскивают настоем одуванчика или подорожника (столовую ложку нарезанного растения заварить стаканом кипятка).

☀ При сильной перхоти хорошо прополаскивать волосы отваром хвоща: 2 столовые ложки травы кипятить 30 минут в 2 стаканах воды на медленном огне.

☀ Для улучшения роста волос, устранения перхоти в кожу головы хорошо втирать чесночную кашицу — один раз в неделю за 2 часа до мытья волос. При сухих волосах лучше использовать эту кашицу, смешанную с равным количеством любого растительного масла, при жирных — без добавления масла. Из-за большого содержания эфирных масел в чесноке кожа

раздражается, краснеет, возникает чувство жжения. Это улучшает приток крови к корням волос. Лечение длительное — 2–3 месяца. Процедура стимулирует рост волос.

✿ Темные с небольшой проседью волосы можно ополаскивать после мытья крепким настоем или отваром индийского чая (2 столовые ложки чая проварить 5 минут в литре воды).

Покажи мне свои руки...

Многие мужчины наверняка лучше следили бы за своими руками, если бы... внимательно читали женские журналы. Из публикуемых там опросов следует, что женщина, глядя на незнакомого мужчину, первым делом обращает внимание на его руки. И только потом оценивает внешние атрибуты мужской красоты: в каком состоянии (и в каком количестве!) волосы, хороша ли фигура, мощны ли бицепсы. Женщинам нравится, когда руки у мужчин ухожены, без пятен от никотина, без черных каемок под ногтями (пусть это даже масло от «мерседеса»).

Руки должны быть чистыми. Такая рекомендация может показаться несколько наивной, но, что греха таить, бывает... Скажем, вы ремонтируете машину, работаете в саду, что-то красите — кожа ладоней при этом сильно загрязняется. Грязь забивается в каждую пору, скапливается вокруг ногтей. Если это происходит регулярно — например, вы автомеханик или работаете в химической промышленности, — кожа ладоней грубеет, становится неэстетичного серого цвета, а кожаца вокруг ногтей затвердевает и трескается.

Если предстоит грязная работа дома или в саду, можно просто смазать руки защитным кремом. Если вы этого не сделали и ладони сильно загрязнились, не

старайтесь удалить грязь острой щеткой, стиральным порошком или — иногда случается и такое — мокрым песком. Это лишь вызовет раздражение кожи. Смажьте выпачканные руки маргарином — пользы будет гораздо больше. Хорошенько разотрите им всю загрязненную поверхность кожи, не забывая о ногтях, и только потом вымойте руки очень теплой водой и туалетным мылом.

Уход за ногтями должен сводиться к их регулярной обработке пилочкой (в соответствии с формой ногтя) и к поддержанию их в безукоризненной чистоте. Совсем не обязательно подрезать загрубевшую кожицу, которая образуется у основания ногтя. Если ее срезать, она будет расти еще быстрее, значит, придется срезать все чаще и чаще. Дерматологи предлагают другой метод: энергично вытирать кожу вокруг ногтей полотенцем сразу же после купания или большой стирки, когда кожица размягчена. Если это делать регулярно, то через некоторое время она исчезнет. Не помогает полотенце — попробуйте отслоить кожицу вокруг ногтя тупой стороной пилочки или специальной ложечкой, взятой из маникюрного набора жены.

Это любопытно!



☼ *В Египте борода являлась знаком владения землей, поэтому ее носили даже женщины в случае смерти мужа. Борода имела форму улитки, продолговатой косички, лопатки или кубика. Ее прикрепляли тесьмой, которую даже не скрывали.*

☼ *Первым греком, который не стал но-*

сить бороду, считается Александр Македонский. В армии воинов обязывали бриться, чтоб лишить противника возможности схватить за бороду. Постепенно мода распространилась и добавила работы брадобреям. Бороды продолжали носить только философы и ученые.

☉ *В эпоху Возрождения бороде и усам придавалось особое значение. Красивой считалась борода, имеющая равномерный цвет, поэтому волосы на лице постоянно подкрашивали. С появлением первой седины бороду полностью обесцвечивали, придавая ей белоснежность, зачастую с голубоватым оттенком. В Германии в это же время встречались бороды с волосами только на одной щеке, тогда как другая гладко выбривалась.*

☉ *В X—XII веках с ростом и развитием городов появляется потребность в профессиональных парикмахерах. Были созданы общественные бани по образцу древнеримских купален, доступные всему населению. Абанички стали совмещать со своими обязанностями парикмахерское и лекарское умение. Банички должны были не только стричь, брить, завивать, окрашивать волосы, но и пускать кровь, вырывать зубы. Банные, как и другие цеха, имели свой герб. Вначале это было изображение круглого таза, а затем кровопускательного бинта и сороки. Оба изображения передавали сущность парикмахерского дела.*

Совместное купание мужчин и женщин в средневековых банях привело к распущенности нравов, поэтому профессию банщиков объявили «нечистой».

✿ *В моду бородку «Муш», маленький пучок волос под нижней губой, ввел Людовик XIII. Отстраненный от дел властолюбивым кардиналом Ришелье, он занимался от скуки всякими пустяками. Однажды он собственноручно обрил всех офицеров своего полка, оставив им на подбородке маленький кустик волос.*

А при дворе Людовика XIV мода на бороды и усы резко изменилась. Подражая королю, придворные стали носить усы «Шевалье». Они имели форму узкой полоски над верхней губой, концы были завиты. Усы считались символом аристократизма, привилегией королевских мушкетеров.

✿ *Новое — это хорошо забытое старое. Такая популярная сейчас мужская стрижка «ежик» начинает свою историю с XVI в. Во время игры в снежки французский король Франциск I был ранен в голову. По совету врачей волосы пришлось коротко остричь, что вызвало волну подражания. Так родилась эта прическа, во все времена любимая многими мужчинами.*

✿ *Мода, введенная Петром I на сбривание бороды и усов, не прижилась среди крестьян. Во время войны с Наполеоном гусару и*

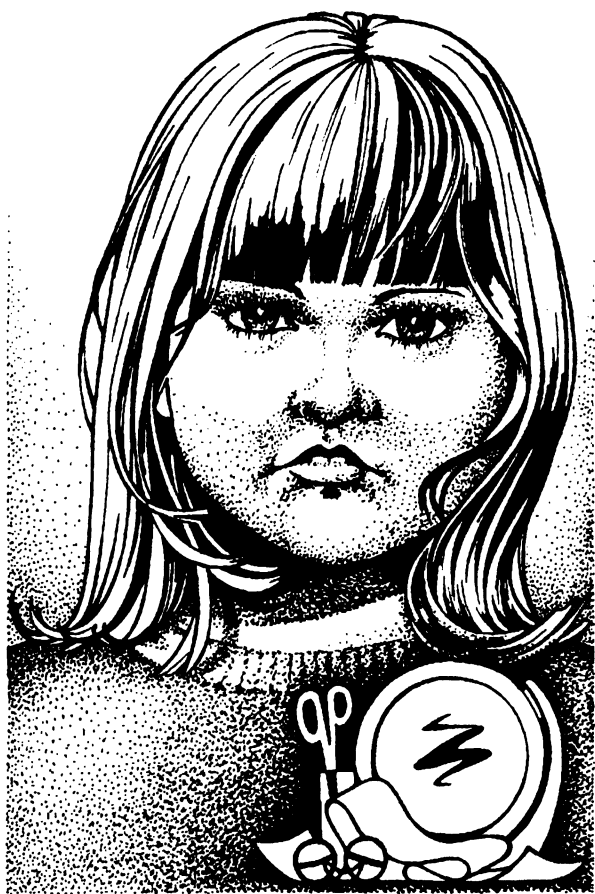
поэту, лихому партизану Денису Давыдову пришлось отрастить бороду, чтобы его не приняли за француза.

У русских парикмахеров прошлого века было прозвище — щелкачи. Во время работы они всегда с особой ловкостью щелкали ножницами и, даже держа ножницы в руке без надобности, как бы для особого шика, постукивали одним колечком о другое. Считалось, что без такого нащелка клиент заскучает, и поэтому доводили это умение до совершенства.

☉ «С пальцем девять, с огурцом пятнадцать», — выкрикивали московские бродячие парикмахеры, которые обслуживали своих клиентов прямо на улице. Объясняется довольно просто: за девять грошей они брили прохожих самым примитивным приемом, засовывая им для оттягивания щек палец в рот; за пятнадцать грошей с этой целью для удобства клиентов использовали соленый огурец.

У таких уличных парикмахеров существовало немало способов отомстить столичным городовым, которые требовали брить себя задаром. Их «обривали в щетку». Бритву держали как можно прямее. Через несколько часов от такого приема луковицы срезанных волос воспалялись и на лице появлялись красные пятна, кожа покрывалась как бы сыпью.

✿ *Восточная церковь объявляла бритье языческим обычаем. В 1551 году на заседании Верхового совета русское духовенство заключило, что «без бороды нельзя попасть в царство небесное». Наоборот, согласно указу французского короля Генриха I, епархия отказывалась признать вновь назначенного епископа, который носил длинную бороду.*



ДЕТСКИЕ ПРИЧЕСКИ



Стрижки для девочек и мальчиков

Детские стрижки — идеальные прически как для детей, так и для их родителей. Они не требуют больших затрат времени на укладку, просты в уходе, очень удобны во всех отношениях и красивы. Стрижки бывают очень короткие, длинные и средней длины. Выбирая для ребенка ту или иную стрижку, учитывайте естественные свойства его волос, их тип и фактуру. Подстригая кудрявые волосы, старайтесь следовать естественному направлению роста волос, не пытайтесь его изменить.

Дети подвижны, и бывает сложно удержать их в спокойном состоянии. Поэтому, делая ребенку стрижку, будьте предельно осторожны и не забывайте, что ножницы — инструмент острый. Постарайтесь сосредоточить на чем-нибудь внимание ребенка: на картинке, игрушке, книге или включите ему мультфильмы.

Чижик-пыжик

Стрижка хороша не только для маленьких детей, но подойдет и подросткам. Сочетание коротких волос

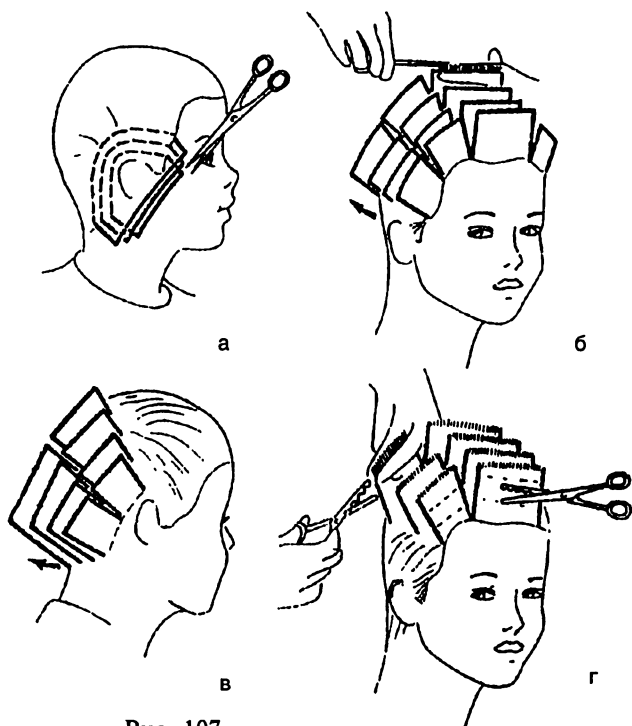


Рис. 107

теменной зоны и длинных на затылке делает эту прическу доступной для любого типа лица (рис. 107).

Для начала расчешите волосы затылочной части вниз и наметьте контур стрижки, выполнив окантовку по прямой линии. Делайте окантовку с внутренней стороны пальцев.

Затем следует наметить контур стрижки височной зоны и за ушной раковиной. Сначала прямыми ножницами сделайте окантовку виска, полностью открывая ухо. Ножницами над расческой сфилируйте волосы по низу виска. После чего пробором, повторяющим форму ушной раковины, отделите прядь волос, расче-

шите ее в сторону уха и подстригайте, увеличивая длину волос на затылке. На уровне этой пряди, градуируя, подстригайте волосы височной зоны и за ушами (ширина градуировки — около одного сантиметра). Так же все повторите и с другой стороны (рис. 107 а).

Потом переходите на теменную и височно-боковую зоны. Отделите контрольную прядь по центру теменной зоны двумя вертикальными проборами, оттяните ее перпендикулярно голове и состригите, оставляя длину около пяти сантиметров (рис. 107 б).

На этом уровне подстригайте все волосы теменной зоны, отделяя их горизонтальными проборами.

На висках стрижку выполняйте методом «прядь за прядью» в направлении от лица к затылку.

Затем переходите к стрижке затылочной зоны. Выполняйте стрижку в направлении от уха до уха. Отделяя пряди параллельными вертикальными проборами и оттягивая их перпендикулярно голове, стригите, равняясь на ранее подстриженные волосы участка за ушами. Следите, чтобы переход от коротких волос теменной зоны к длинным по низу затылка был постепенным (рис. 107 в).

В заключение проведите глубокую филировку волос теменной зоны по прядям. Филируйте волосы у корней и по концам. Это придаст волосам подвижность и легкость (рис. 107 г).

Тинэйджер

Стрижка выполняется на густых волосах, подойдет для любого возраста (рис. 108).

Стрижку начинайте с боковой зоны, определив нужную длину. Горизонтальными проборами отделяйте волосы по секциям. Прядки каждой секции, чуть приподнимая кончиками вверх, состригайте, ориенти-



Рис. 108

руясь на заданную длину. Подстригая прядки вокруг уха, придерживайтесь естественной линии роста волос. Когда все волосы с этой стороны будут ровно подстрижены по контрольной линии первой пряди, перейдите к оформлению второй стороны. Затем, расчесав челку вниз, проверьте, ровно ли подстрижены все волосы.

Волосы на макушке разделите на прямой вертикальный пробор, доходящий до воображаемой линии, соединяющей верхние точки ушных раковин. Волосы ниже этого уровня стригите по той же длине, что и боковые пряди.

Затем, поднимая пряди под углом к голове, подстригайте волосы, начиная с низа затылка. Первый срез сделайте от затылка до уха. Остальные прядки захватывайте под более острым углом и последовательно подстригайте до вертикальной пряди в центре.

Волосы подравнивайте по всему периметру головы, чтобы стрижка выглядела аккуратно.

Для придания волосам подвижности сделайте прореживание. Захватывая пряди по горизонтали, делайте ножницами вертикальные надрезы.

Стрижка лесенкой для девочки

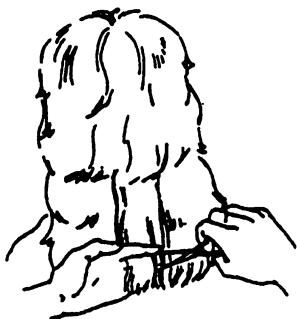
Особенность этой стрижки в том, что все остриженные пряди должны плавно переходить друг в друга по длине. Прядь на макушке будет самой короткой, а каждый нижний слой — длиннее предыдущего (рис. 109).



а



б



в



г



д



е

Рис. 109

Тщательно расчешите волосы и разделите их на четыре основные зоны. Расческой выделите диагональную подзону на макушке. Поднимите прядь вертикально вверх, подстригите на длину семи-восьми сантиметров. От этой базовой пряди пойдет вся стрижка затылочной зоны (рис. 109 а).

Выделяйте следующую прядь, захватывая небольшую часть только что остриженных волос. Ориентируясь на их длину, подстригите новую прядь.

Продолжайте стрижку, последовательно выделяя пряди и подстригая их по базовой длине. Таким образом подстригается вся затылочная часть (рис. 109 б).

Оформите затылочную часть по ее нижнему краю, оставив нужную длину (рис. 109 в).

Затем приступайте к стрижке передней части волос. Их нужно постричь лесенкой и сделать плавный переход по длине слева и справа. Отделите прядь на макушке, захватив небольшую часть уже подстриженных волос затылочной зоны. Поднимите ее вертикально вверх и подстригите на длину около восьми сантиметров. Это будет базовая прядь для стрижки передней части. Постепенно отделяя пряди и зачесывая их наверх, подстригайте по базовой пряди (рис. 109 г).

Сделайте плавный переход между длинной и короткой частями волос, ориентируясь на длину волос затылочной части.

Приступайте к оформлению челки, отделив ее от остальных волос. Подстригите челку чуть ниже линии бровей. Челка будет короткой базовой прядью.

Теперь нужно сделать плавный переход между короткой и длинной частью волос, срезая их под углом. Для этого закрепите волосы затылочной части, чтобы не мешали. Зачесывайте боковые верхние, а затем нижние пряди вперед, зажимая их между пальцами в направлении челки. Подстригайте прядь по вертикаль-

ной прямой, ориентируясь на длину волос ее самой нижней части (рис. 109 д).

Закончив стрижку передних зон, проверьте их симметричность, для чего зачешите волосы немного вперед. Волосы должны обрамлять лицо справа и слева совершенно одинаково (рис. 109 е).

Каре из длинных волос

Идеальная стрижка для всех типов волос, подойдет для девочек любого возраста, выглядит очень аккуратно, может быть разной длины. Ее легко укладывать, а при длинных волосах можно заплести или завязать в хвост. При выполнении стрижки помните, что все волосы должны быть одной длины.

Вначале разделите волосы на четыре основные зоны (рис. 110 а). Стрижку начинайте с затылочной. Отделите среднюю прядь, опустите пальцы вдоль пряди на тот уровень, где будет сделан срез. Конец пряди подстригайте по прямой линии, старайтесь не оттягивать прядь на себя, а направлять вертикально вниз. Ориентируясь на длину этой пряди, оформите затылочную часть (рис. 110 б).

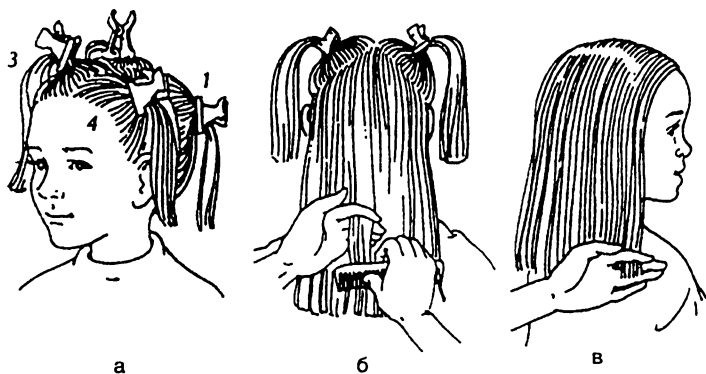


Рис. 110

Затем расчешите пряди передних боковых зон вниз. Зажмите между пальцами прядь боковой части, захватив небольшую часть уже остриженных волос затылочной зоны. Подстригайте ориентируясь на их длину (рис. 110 в).

Таким же способом оформите и другую сторону. В заключение проверьте длину передних прядей. Для этого возьмите по маленькой прядке с каждой стороны и сведите их под подбородком. Если есть необходимость — подравняйте.

Разные формы стрижек каре более подробно описаны в разделе «Делаем каре».

Сэссун

Эта стрижка подойдет для любых волос, может быть по вашему желанию разной длины. Пряди должны плавно переходить по длине от челки до основной массы волос, обрамляя лицо.

Для начала разделите все волосы на четыре зоны и закрепите зажимами (рис. 111 а).

Начните стрижку с затылочной зоны. Разделите ее горизонтальным пробором, верхнюю часть закрепите наверх, нижнюю тщательно расчешите.

Отделите среднюю прядь нижней затылочной зоны, зажав ее между средним и указательным пальцем. Опустите пальцы вдоль пряди до нужной длины.

Подстригайте конец пряди по прямой линии, прядь старайтесь направлять вертикально вниз, а подстригать горизонтально.

Таким же образом подстригите левую и правую пряди, уравнивая их по одной длине (рис. 11 а, б).

Постепенно освобождая верхние волосы затылочной зоны и расчесывая их вниз, подстригайте, ориентируясь на длину предыдущих прядей. Проверьте длину и подравняйте (рис. 111 в).

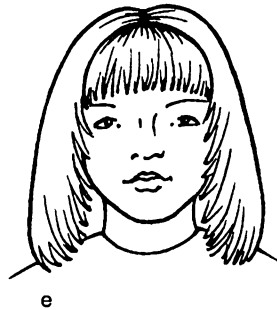
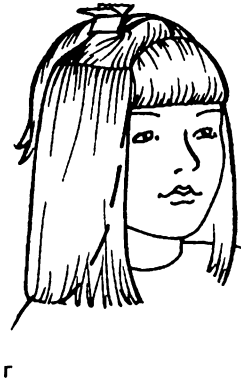
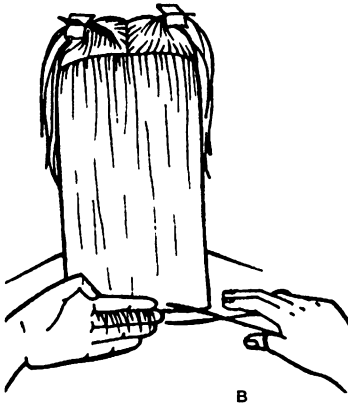
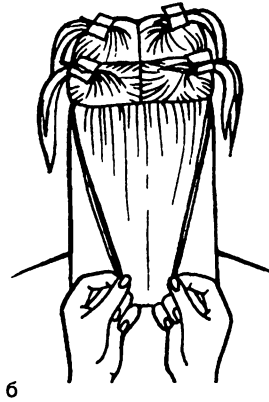


Рис. 111

Перейдите к стрижке передних зон. Прядь передней боковой зоны расчешите вниз и разделите на две диагональные подзоны.

Захватывая между пальцами прядь передней зоны, не забывайте прихватывать небольшую часть уже остриженных волос затылочной зоны и подстригайте по горизонтальной прямой, ориентируясь на эту длину. Эта прядь будет базовой длиной.

Перейдите к оформлению челки, для этого отдели-те область челки, а остальные волосы зачешите наверх. Зажав прядь между пальцами, опустите ее до уровня бровей и подстригите челку по этой длине. Челка будет короткой базовой прядью (рис. 111 г).

Чтобы оформить плавный переход между длинной и короткой базовыми прядями, нужно срезать волосы между ними под углом (рис. 11 г,д).

Прихватывайте пряди волос между пальцами, под-нимая немного вперед, и срезайте по вертикальной прямой, ориентируясь на длину волос нижней части. Таким образом дойдите снизу до челки.

Пальцы с зажатой прядью располагайте вертикаль-но вдоль скул, подстригайте выступающую часть волос по линии, которая соединяет срез челки и нижней части волос.

Осуществив плавный переход между длинной и короткой частями волос с одной стороны, переходите к другой.

Закончив стрижку, проверьте ее симметричность. Волосы должны обрамлять лицо с двух сторон одина-ково (рис. 111 е).

Алиса

Очень простая и симпатичная прическа, ее можно сделать на основе приведенных стрижек (рис. 112).

Тщательно расчешите волосы, отделите верхнюю часть волос и зачешите их наверх.

Сделайте небольшой хвостик из этих волос, закрепив его резинкой.

Челку расчешите. Выделите по небольшой прядке над ушами, слегка их завейте при помощи электрощипцов, при желании можно завить и челку. Основание хвостика украсьте заколкой, бантом или декоративной резинкой.



Рис. 112

Вероника

Эта прическа делается также на основе предыдущих стрижек.

Волосы тщательно расчешите и отделите верхнюю часть волос, проведя большими пальцами от висков вверх до макушки, и зачешите их наверх, получится небольшой хвостик (рис. 113 а).

Этот хвостик перекрутите, чтобы волосы сразу за челкой стали пышнее, и уложите на макушке.



а



б

Рис. 113

Закрепите хвостик с помощью красивой заколки, расположив ее плоско (рис. 113 б).

Милые хвостики и косички

Причесывая девочек, нужно помнить, что они должны выглядеть аккуратно и привлекательно. А что может лучше украсить девочку, как не интересно оформленные косички или хвостики. Различные же аксессуары придадут прическе новый оттенок. Большой популярностью пользуются у девочек всевозможные декоративные резинки всех цветов радуги. Цеплять резинки можно, начиная с основания косички или хвоста — и до самого конца. Существует еще множество различных заколок с цветочками, зверюшками и шариками. Использовать их можно в любом количестве и сочетании, как вам подскажет ваша фантазия, не говоря уже о том, что простой хвост можно украсить яркой лентой или легким шарфом.

Не бойтесь экспериментировать и дайте свободу полету фантазии ребенка, а также своей.

Старайтесь избегать резинок, не покрытых тканью или нитями.

Шалунья

Эта оригинальная и простая прическа делается из перевернутого хвостика (рис. 114 а, б, в, г). Расчешите волосы, соберите их в хвост на затылке и закрепите резинкой.

Слегка ослабьте хвост и раздвиньте волосы перед резинкой.

Сделайте небольшое отверстие в раздвинутых волосах, протяните в него хвост и вытяните снизу.

Укрепите хвостик, потянув его прядки в разные стороны.

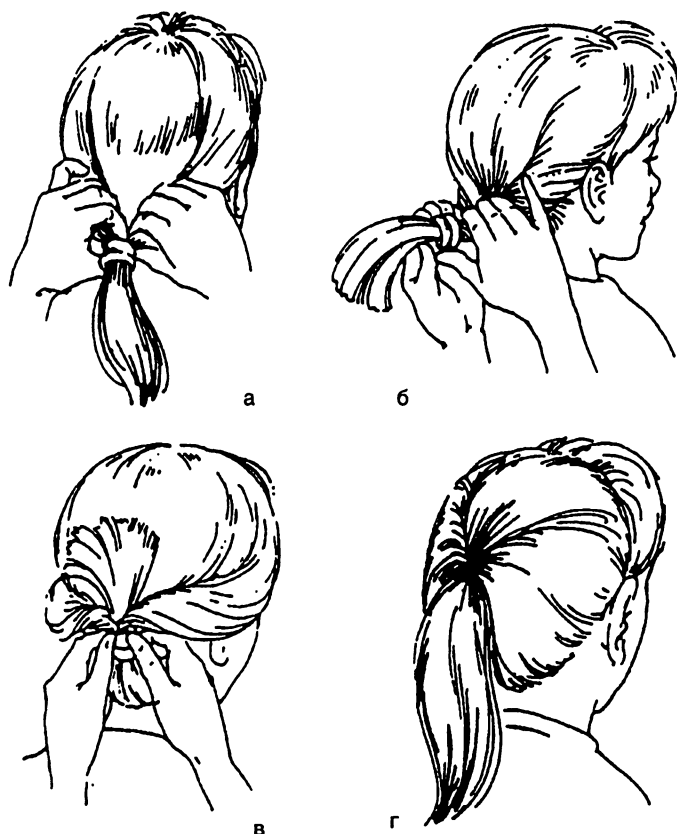


Рис. 114

Просто косички

Расчесав волосы, разделите их пробором на затылке точно посередине (рис. 115).

Разделите общую прядь с одной стороны на три равные части.

Начните плести косичку сразу за ухом, не оттягивая волосы на себя. Накладывайте поочередно правую

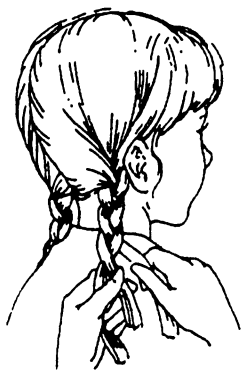


Рис. 115

прядь поверх средней, затем левую поверх средней. Дойдя до конца, закрепите косичку резинкой, бантом или заколкой.

Машенька

Тщательно расчешите и зачешите волосы назад. Отделите верхнюю часть волос, проведя большими пальцами изнутри от висков до макушки. Эту прядь расчешите и разделите на три части (рис. 116 а).

Начните плести обычную косичку. Перед каждым наложением следующей пряди добавляйте к ней небольшое количество свободных волос то справа (рис. 116 б), то слева (рис. 116 в).

Дойдя до конца затылка, соберите всю массу волос в хвост и закрепите его, украсив декоративными резинками, бантом или заколкой (рис. 116 г).

Паинька

Тщательно расчешите и зачешите волосы назад. Отделите верхнюю часть волос, расчешите эту прядь и разделите на три части.

Плетите обычную косичку, накладывая правую прядь поверх средней, а затем левую поверх предыдущей. Перед каждым следующим наложением добавляйте небольшое количество свободных волос то слева, то справа. Конец косички закрепите и украсьте (рис. 117 а, б).

Варвара-краса

Эту оригинальную косу хорошо плести из очень густых волос. Тщательно расчешите волосы, зачешите

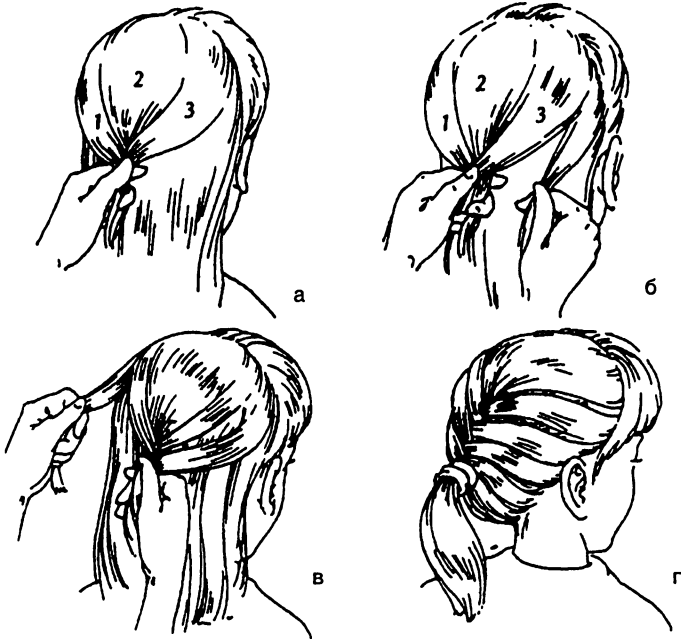


Рис. 116

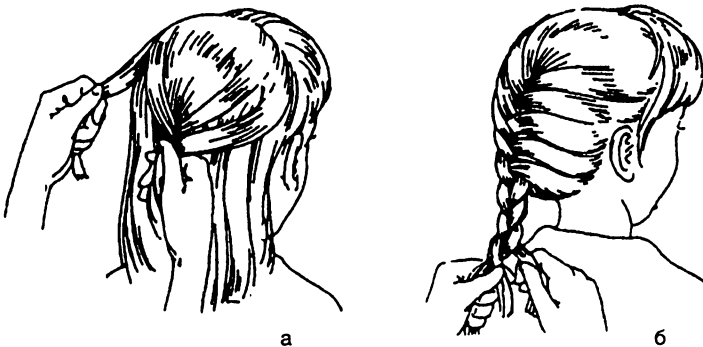


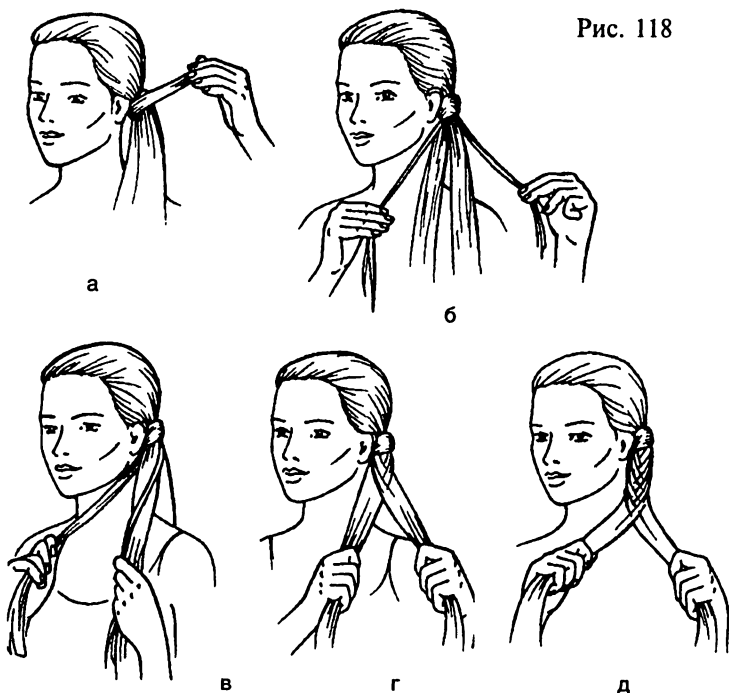
Рис. 117

их набок и закрепите лентой. Затем возьмите прядь волос, оберните ею ленту и закрепите (рис. 118 а).

Разделите хвост на две части и от каждой отделите еще по прядке (рис. 118 б).

Начинайте переплетать тонкую прядь слева с тонкой прядью справа и оберните ими большую правую прядь. Затем возьмите тонкую прядь справа и переплетите ее с тонкой прядью слева и оберните ими большую прядь слева (рис. 118 в, г).

Продолжайте заплетать косу в том же порядке. Конец закрепите и украсьте (рис. 118 д).



Коса оригинальная

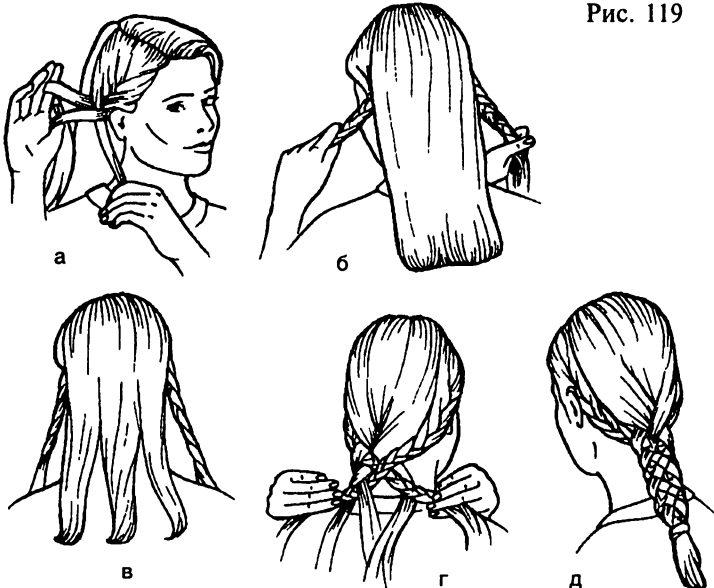
Коса плетется из длинных прямых волос одной длины. Тщательно расчешите волосы и сделайте боковой пробор. Выделите сбоку прядь волос и начните плести над ухом (рис. 119 а). Повторите то же самое с другой стороны и временно закрепите заплетенные концы кос (рис. 119 б).

Разделите остальные волосы сзади на три равные пряди (рис. 119 в).

Перехлестните незаплетенную левую прядь через среднюю и уложите ее в центре, затем правую прядь через среднюю. Вплетайте боковые косы. Крайнюю левую пропустите под соседней прядью, а потом под следующей и расположите ее в центре (рис. 119 г).

Проделайте то же самое с правой косой. Сначала пропустите ее под соседней незаплетенной прядью, а

Рис. 119



потом над следующей прядью. Продолжайте так же заплетать левую косу до конца. Закрепите конец получившейся толстой косы декоративной резинкой (рис. 119 д).

Букет из косичек

Эту забавную прическу можно сделать из волос средней длины. Соберите волосы на макушке в хвостик и закрепите резинкой.

Четвертую часть хвоста туго заплетите в косичку и закрепите на конце невидимкой. Этой косичкой оберните основание хвоста и закрепите ее заколкой.

Остальные волосы разделите на три части. Каждую из них заплетите и закрепите.

Получившиеся косички сверните колечком и подложите конец каждой из трех косичек под центральную. Закрепите заколками и прическа готова (рис. 120 а, б).

Колоски

Такие косички можно заплетать из густых волос средней длины. Тщательно расчешите волосы и разделите на прямой пробор. Возьмите прядь волос справа

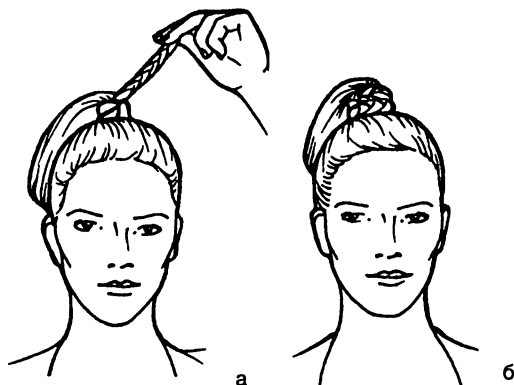


Рис. 120

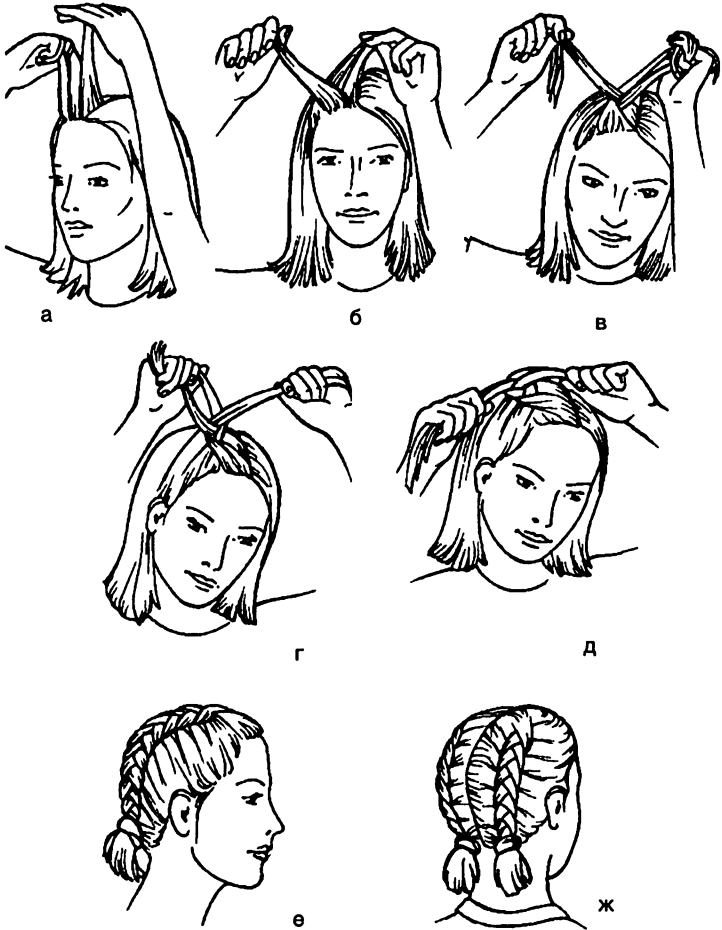


Рис. 121

от пробора и разделите на три ровные прядки (рис. 121 а). Начните заплетать косичку, перехлестывая левую прядку под центральной так, чтобы она далее попадала в середину (рис. 121 б).

Затем перехлестните правую прядь под левой и

центральной и уложите ее в середину. Удерживая получившуюся косичку одной рукой, возьмите новую прядь и соедините с левой прядкой. Продолжайте плести, сделав эту толстую прядь центральной (рис. 121 в, г, д).

Теперь утолщайте правую прядку и продолжайте плести косу от затылка к шее, пока не соберете все волосы. Конец колоска закрепите декоративной резинкой. Косичка должна плотно прилегать к голове.

То же самое повторите с другой стороны, стараясь делать «колосок» потуже и поровнее (рис. 121 е, ж).

Венок

Из колосков можно сделать замечательный венок. Волосы расчешите и разделите на три части, сделав два боковых пробора. Сплетите три колоска, затем соедините свободные кончики и аккуратно подоткните их шпильками (рис. 122 а).

Зачешите волосы ото лба назад и начните плести колосок до затылка. Получится подковообразный колосок, красиво обрамляющий лицо (рис. 122 б).

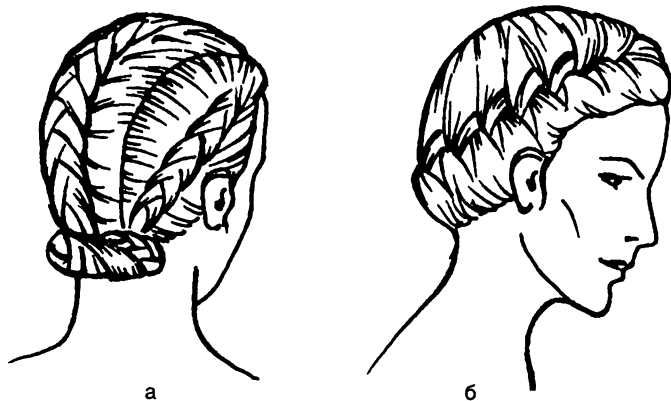


Рис. 122

Как ухаживать за волосами детей

Волосы детей требуют особенно заботливого ухода. Неухоженные с детства волосы никогда не станут украшением. Не делайте детям сложные прически, даже если они им к лицу или рекомендуются журналами мод. Это может ухудшить состояние их волос, иногда необратимо.

Несколько общих советов. При выборе прически для девочки следует прежде всего учитывать состояние кожи головы и самих волос, а также цвет волос, форму головы, лба, шеи.

Тонким прямым волосам подойдет любая стрижка.

Густым волосам также подойдет любая стрижка с прореживанием. Из густых волос, прямых или волнистых, можно сделать красивую прическу.

Вьющиеся волосы следует коротко стричь. Это облегчит их расчесывание и предотвратит выпрямление.

Тщательно расчесывайте волосы гребнем или щеткой в направлении от корней к концам и от лба к затылку.

Косы девочкам заплетайте от основания волос — это способствует улучшению кровообращения и поддержанию нормального состояния кожи волосистой части головы. Слишком туго заплетенные косы являются причиной выпадения волос.

Периодически мойте волосы ребенка шампунем. Не бойтесь при этом массировать кожу волосистой части головы. Голову младенца массируют легкими движениями рук, избегая нажимов на еще не окрепшие косточки черепа. Косметическая промышленность выпускает биологические шампуни, которые предупреждают инфицирование кожи головы детей.

Расчесывание волос щеткой утром и вечером является важной процедурой ухода за волосами. Благодаря правильному расчесыванию волос щеткой самые не-

покорные вихры со временем могут быть красиво уложены.

Правильная стрижка способствует поддержанию нормального состояния волос. Обращайтесь только к квалифицированному парикмахеру. Примитивно выполняемые стрижки не только ухудшают состояние волос, но и приводят к выпрямлению вьющихся.

Перед стрижкой волосы обязательно смачивают, тогда они хорошо расчесываются и после стрижки принимают красивую форму.

Мы не рекомендуем делать детям стрижки с челкой. Под действием челки мышцы передней волосистой части головы смещаются в сторону лба, и их почти невозможно вернуть на место.

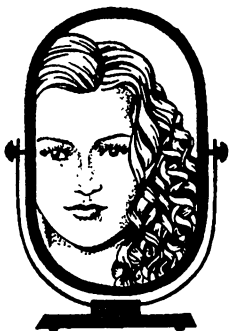
Слишком туго заплетенные косы стягивают кожу и ухудшают состояние волос. Кроме того, волосы принимают такое положение на голове, что из них в дальнейшем будет трудно сделать «высокую» прическу.

Четырнадцатилетняя девочка уже точно знает, какая прическа ей «пойдет», и старательно копирует прически известных киноактрис. В этом возрасте формируется вкус, и девочка нуждается в квалифицированных советах. Деликатно помогите ей выбрать прически «к лицу» и постарайтесь убедить, что «взрослые» прически не украсят ее, а, наоборот, сделают смешной.

Летом в походе, на пляже, на спортивной площадке трудно сохранить в порядке прическу. Какая укладка выдержит ныряние и плавание?! Удобнее всего, конечно, короткая стрижка: волосы быстро сохнут и не требуют особого ухода. А если жалко обрезать длинные волосы, выберите себе незатейливую и практичную прическу из тех, что предлагает молодым читательницам венгерский журнал «Нок лапья». Модно, забавно, практично.



ХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИВКА



Революция в парикмахерском искусстве

Вы мечтаете о густых кудрях — мягких, упругих, объемных волосах; современные методы химической завивки вам помогут в этом. Химическая завивка была, есть и будет — уверяют все ведущие парикмахеры мира. Без нее женщина уже не мыслит себя, а бесконечные дискуссии о вреде химзавивки с точки зрения экологии и здоровья ничуть не мешают ее распространению. К тому же промышленность постоянно совершенствует качество составов и изобретает новые формы коклюшек.

Карл Неслер, немецкий парикмахер, в начале двадцатого века изобрел завивку, позволяющую в течение нескольких месяцев сохранять на голове локоны. Свое изобретение он впервые продемонстрировал в 1906 году перед восемью—десятью приглашенными коллегами-парикмахерами из всех крупных городов Европы. Но они к новому способу завивки отнеслись враждебно. Прежде всего из-за боязни, что клиенты реже будут пользоваться их помощью. Конечно, с точки зрения сегодняшнего дня рабочий процесс,

изобретенный Неслером, был примитивным, громоздким и требовал много времени. Волосы спиралеобразно наматывались на валики, смачивались щелочной жидкостью, которая в специальных гильзах нагревалась до определенной температуры. В результате достигалась сильная кудрявость волос, соответствовавшая вкусам того времени.

Впоследствии уже в Америке, куда судьба забросила изобретательного парикмахера, он встретился с людьми, заинтересовавшимися его открытием. Они же профинансировали работу над усовершенствованием способа завивки.

Несмотря на технические достижения по совершенствованию аппаратов с электронагревом для завивки, клиентам приходилось испытывать на себе высокую температуру.

Стремление устранить неприятности, доставляемые горячей завивкой, привело к появлению совершенно иного способа завивки. В 1935 году в Англии и Германии были зарегистрированы патенты на холодный химический способ.

Горячая завивка позволяла завивать волосы только в трех сантиметрах от кожи, а холодная — у самых корней. Это явилось настоящей революцией в парикмахерском искусстве.

Что происходит при химической завивке?

Суть завивки состоит в изменении структуры волоса, при этом происходит разрыв связей, которые соединяют клеточные цепочки основного белка волоса — кератина. Волосяной стержень полностью размягчается, и ему придают новую желаемую форму. Она фиксируется нанесением специального вещества, восстанавливающего эти связи, но уже в новых местах.

Химическая завивка проходит в три этапа, каждый из которых требует большой тщательности.

На первом этапе химическое вещество, проникая в структуру волоса, делает его более мягким и способным приобретать любую форму. В щелочных препаратах это тиогликолевая кислота, а в кислых ту же роль выполняет ее химический родственник, сложный эфир тиогликолевой кислоты. Особенно важно на первом этапе, чтобы локонообразующая жидкость и время ее действия строго соответствовали качеству волос. Слишком слабый препарат и малое время действия сделают локоны слабее, чем было задумано. Сильные препараты и слишком долгое время воздействия могут разрушить структуру волоса. Во время второго этапа завивки волокнистый слой волоса все больше и больше подчиняется заданной форме. Необходимо очень внимательно следить за этим процессом, раз-другой раскручивая контрольное бигуди и наблюдая результат у корня волоса в самой здоровой его части.

Во время третьей фазы химический состав необходимо смыть, причем промывать волосы необходимо не меньше трех минут, а при более кислой завивке даже пять минут, иначе остатки химического состава будут продолжать свое расслабляющее действие. Затем на промытые волосы наносится фиксаж, который снова замыкает разорванные связи и возвращает волосу его стабильность. Особенно важно, чтобы фиксаж наносился с наиболее возможной тщательностью, без малейших пропусков, иначе химическая завивка не будет держаться.

Какую завивку выбрать: кислую или щелочную? Оба этих типа имеют как преимущества, так и недостатки. Кислые локонообразующие препараты более щадящи к волосам, поскольку не так сильно изменяют их. Зато локоны в результате получаются не такими устойчивыми, как полученные при помощи щелочных

препаратов. Кроме того, кислые препараты таят в себе большой риск аллергии. Классические щелочные локонообразующие составы теперь не так агрессивны, как раньше, благодаря специальным добавкам, например: катионоактивным питательным веществам и пантенолу. Добавки хлорофиллина, производного зелени листьев, приближают процесс образования локонов к естественному. Щелочные препараты имеют преимущества при непокорных волосах, а также для причесок, которые требуют крутых или средних кудрей и большей устойчивости. Кислые — оптимальны для более мягкого переформирования, для длинных или сильноосветленных волос.

Завивка в домашних условиях

Перед началом химической завивки обратите внимание на следующее:

— вы должны определить тип волос и их состояние и только после этого выбрать препарат;

— как следует продумайте, чего бы вам больше хотелось: тугих мелких кудряшек или крупных локонов, крутых или мягких волн, а может, просто побольше объема и пышности;

— химическая завивка сделает вашу прическу обязательно на несколько сантиметров короче, к этому добавьте и то, что пораженные концы, скорее всего, вы сострижете до или после завивки;

— обратите внимание на предварительную стрижку ваших волос. Тугие кудри можно получить только в ступенчато остриженных волосах, а если вы захотите плавные волны, вам, наоборот, нужны прямо обрезанные волосы одной длины.

— после химической завивки необходим тщательный уход за волосами, иначе прическа вряд ли будет выглядеть безупречно;

– существует ошибочное мнение, что химическая завивка избавляет от необходимости регулярно укладывать волосы. Вам почти всегда придется накручивать их на бигуди или укладывать плойкой с пенным фиксатором;

– единственное преимущество химической завивки – это то, что прическа гораздо прочнее и стабильнее, чем при прямых волосах;

– не рекомендуется делать химическую завивку чаще трех раз в год, а лучше еще реже.

Если вы изучили все эти требования, можете приступить непосредственно к исполнению завивки.

Возьмите коклюшки нужного вам диаметра и начинайте накрутку прядей с теменной части головы.

Разделите затылочные волосы на три части: среднюю и боковые. Боковые пряди закрепите зажимами, затем с правой и левой сторон к уху сделайте вертикальный пробор, отделяя волосы с правой и левой стороны.

Отделите от средней пряди затылка небольшую часть волос (около трех сантиметров), смочите ее при помощи губки составом (на три четверти длины от конца волос) и накрутите на коклюшку следующим образом:

– прядь, придерживая левой рукой, уложите на середину коклюшки; указательным пальцем левой руки подогните волосы внутрь, средним пальцем прижмите волосы к коклюшке, затем придерживайте их правой рукой; слегка натягивая прядь, указательным и большим пальцами правой руки закручивайте коклюшку. Резинку для зажима располагайте параллельно коклюшке.

Надо следить, чтобы концы волос не заломились.

Закончив накрутку прядей затылочной части головы, перейдите к накручиванию волос на височных

частях, затем на теменной. Волосы, завитые на коклюшки, смочите составом, покройте полиэтиленовой косынкой, затем колпаком или махровым полотенцем. Держите состав на волосах от десяти до пятнадцати минут в зависимости от толщины волос и их длины.

После выдержки нужно проверить качество завивки. Для этого необходимо раскрутить по локону на разных участках головы и проверить упругость завитка. Круто завитой локон означает завершение процесса. Если нет упругости, надо укутать голову еще на три-пять минут, после этого сполоснуть волосы теплой водой. Затем необходимо зафиксировать локоны.

Фиксаж можно приготовить следующим образом:

— к 40 мл воды и 15 г жидкого мыла добавьте четыре-пять таблеток гидроперита, состав тщательно взбейте и нанесите на волосы. При этом надо обязательно следить, чтобы каждый локон был тщательно обработан. Время выдержки — от 7 до 8 минут.

После фиксации волосы освободите от коклюшек, вторично нанесите на них фиксаж на пять минут. Прополощите теплой водой без шампуня. Для нейтрализации на литр воды всыпьте щепотку лимонной кислоты или сделайте слабый раствор уксусной кислоты.

Ваша завивка готова! Остается лишь следовать вышеприведенным правилам, и ваша прическа будет всегда безукоризненной.

Такие разные завивки

Кроме обычной химической завивки, существуют и завивки с другой техникой исполнения.

Химическая завивка в стиле «афро» получается благодаря закреплению коклюшек в вертикальном

положении. Обилие мелких кудрей создает прическе высокий объем.

Очень интересно и привлекательно выглядит завивка, выполненная специальной техникой, под названием «Новая волна».

Особенность ее в том, что пряди волос накручиваются на коклюшки разного диаметра и длины в зависимости от линии прически, то есть в таком же направлении и порядке, как если бы накручивались просто на бигуди. Это придает волосам естественное свободное движение. Такая завивка позволяет легко видоизменять прическу и моделировать ее на все случаи жизни, используя фен, бигуди, плойку или же просто гель.

Существует еще и такой вид завивки, как прикорневая.

Для выполнения этой завивки используются специальные коклюшки с защитной гильзой, придуманные немецким парикмахером Хайнцем Мергесом. На стержень коклюшки накручивается часть пряди со старой завивкой до линии отрастания новых волос. Затем на коклюшку надевается гильза и накручивается отросшая часть пряди, на которую и наносится состав. Такой способ завивки обеспечивает не только защиту волос, но и экономию состава и препарата для фиксации.

Очень интересную и необычную технику завивки предлагает немецкий мастер причесок Марлис Меллер. Так называемая «невидимая» завивка, создает объем в необходимых местах. Двойной эффект при такой завивке создается тем, что один ряд прядей накручивают концами внутрь, другой — наружу. В результате этого волосы приобретают свободную подвижную фактуру. Если при окраске создать игру света с применением естественных оттенков краски, а кон-

турные пряди сделать светлее, то прическа выглядит просто замечательно.

Мастера из английского салона парикмахера Видала Сэссона создали новый способ химической завивки для «игольчатых» причесок. Тонкие пряди волос сначала перекручивают жгутом потом наматывают на коклюшку. Существует еще один очень интересный вид химической завивки — спиральный. Венский парикмахер Вильгельм Хюллерберг предложил оригинальный способ накручивания волос по спирали на специальные бамбуковые палочки с нейлоновой лентой.

Выпрямление волос

Операция выпрямления волос — процедура противоположная завивке и довольно сложная. Издревле люди пытались выпрямлять волосы при помощи обычного горячего утюга. В настоящее время существуют различные составы на основе воска и резины. Но в общем-то используются те же составы, что и для завивки.

Химическое выпрямление не рекомендуется проводить чаще одного раза в год, так как это истончает волос. Если вы собрались выпрямить свои упрямые кудрявые волосы, то лучше это делать летом. Летом под воздействием атмосферной влаги волосы вьются еще сильнее, чем зимой.

Выпрямленные волосы старайтесь оберегать от морской и хлорированной воды, а также от солнца.

Легче поддаются выпрямлению жесткие волосы. Можно не обрабатывать всю голову, а выпрямить волосы по периметру и пряди на висках.

Процедура выпрямления волос довольно-таки сложна, и мы не будем на ней останавливаться подробно, так как лучше это делать у профессионалов. А суть состоит в том, что волосы моют, подсушивают и

расчесывают. На них наносится свежеприготовленный выпрямляющий состав, каждая выпрямляемая прядь смачивается равномерно. Потом волосы расчесываются и на них надевается пластиковая шапочка на двадцать минут. Под влиянием химического препарата волосы становятся мягкими и послушными. Затем в течение десяти—двадцати минут нужно постоянно расчесывать волосы. Под действием гребня локоны и волны распрямляются. Процесс этот трудоемкий и требует терпения. После этого волосы тщательно прополаскивают, просушивают полотенцем, снова расчесывают и наносят нейтрализующий состав. Еще в течение пяти минут расчесывают и опять тщательно промывают.

Но будьте осторожны, так как окрашенные или осветленные волосы могут неожиданно прореагировать на химические препараты.

Можно выпрямлять волосы, используя препараты для химической завивки и накручивая их на бигуди большого диаметра. Но после каждого мытья волосы нужно заново распрямлять при помощи фена и щетки. Все это нежелательно, так как вредит структуре волоса, делает его тусклым и ненатуральным. В этих случаях волосы требуют более тщательного ухода и соответствующего питания.

Есть и другой способ выпрямить волосы на какое-то время. Вымыв голову и слегка просушив, гладко причешите волосы вокруг головы и прижмите специальными длинными клипсами.

Выпрямить волосы можно и с помощью специальных выпрямляющих щипцов «гофре». Для этого понадобятся зажимы для волос, лосьон для термоукладки и, конечно же, специальные выпрямляющие щипцы.

Тщательно расчешите волосы, нанесите на них лосьон (он предохранит волосы от повреждения), от-

делите прядь шириной пять сантиметров. Остальные волосы зачешите на другую сторону, чтобы не мешали.

Зажмите отделенную прядь щипцами у корней и, предварительно проведя по ней расческой, постепенно сдвигайте щипцы вниз. Так прядка получится идеально ровной, но старайтесь не держать щипцы на одной пряди дольше четырех секунд.

Продолжайте таким образом выпрямлять волосы, деля их на равные пряди до тех пор, пока полностью не обработаете всю голову.

Прически на основе завивки

Химическая завивка — это еще не прическа, а всего лишь основа для нее. Смело экспериментируя и фантазируя, можно создавать оригинальные прически, достигать самых неожиданных и разнообразных эффектов.

Если длинные волосы предварительно ступенчато постричь, а затем сделать завивку, то вы получите восхитительные локоны. Их будет достаточно расчесать после мытья расческой с редкими зубьями и промять с пенным фиксатором.

Длинные прямо остриженные густые волосы, накрученные на спиральные бигуди, превратятся в кудрявую пышную гриву. Тонкие волосы с завивкой, накрученные на бигуди средней величины, можно укладывать, придавая кончикам волос нужную форму плойкой. Очень легкая завивка на крупные бигуди придаст короткой стрижке объем и пышность.

Дыхание осени

Эта прическа делается на основе короткой стрижки. Накрутите волосы на крупные термобигуди по направлению к затылку. Когда бигуди полностью ос-



Рис. 123



Рис. 124



Рис. 125

тынут, снимите их и осторожно зачешите волосы назад щеткой. Ваша стрижка будет очень женственной и мягкой (рис. 123).

Сюзанна

Укладка для завитой стрижки средней длины. Распределите гель по влажным волосам и сушите их, сжимая и приподнимая вверх, чтобы получились свободные взъерошенные завитки. Это придаст вашей прическе особый шик и очарование, и вы будете неотразимы (рис. 124).

Очаровашка

Короткую стрижку можно преобразить, сделать ее озорной и привлекательной. С помощью электрощипцов или термобигуди сделайте много кудряшек, затем осторожно пропустите локоны между пальцами, чтобы придать им более естественную форму, встряхните головой и вы — само очарование (рис. 125).

Беатриче

Для этой прически подойдут волосы ниже плеч с легкой завивкой. Делать ее будем с помощью термобигуди.

На тщательно расчесанные и высушенные волосы нанесите порцию мусса. Сделайте пробор от уха до уха, волосы впереди накрутите на крупные бигуди (рис. 126 а).

Чтобы прическа была более пышной и кудрявой, остальные волосы накрутите на бигуди меньшего размера (рис. 126 б).

Побрызгайте волосы лаком и подождите, пока бигуди полностью не остынут.

Снимите бигуди и проведите косой пробор. Щеткой слегка начешите волосы у корней, чтобы придать прическе дополнительный объем (рис. 126 в).

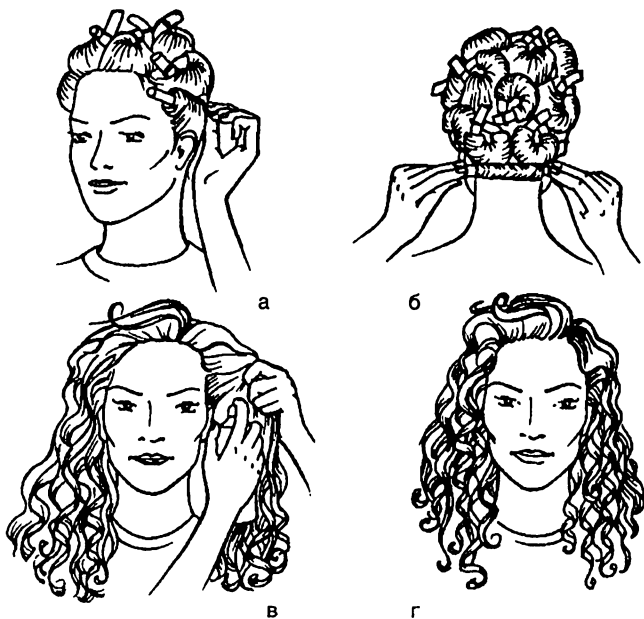


Рис. 126

Слегка пригладьте щеткой волосы на макушке, зачешите передние пряди набок и назад (рис. 126 г).

Побрызгайте волосы лаком вдоль линии их роста, а затем поправьте локоны пальцами.

Загадка

Стрижка замечательно смотрится на полудлинных волосах с химической завивкой, имеет асимметричный объем (рис. 127).

Волосы расчешите и отделите сбоку прядь шириной два-три сантиметра. Определите длину базовой пряди на макушке. Следующие пряди, оттягивая вперед, подстригайте по базовой линии. Придерживаясь этой длины, подстригите волосы боковых зон, забирая их веерообразно. Пряди нужно держать вертикально и стричь под углом (рис. 127 а, б).

Колокол

Стрижка для длинных и полудлинных завитых волос. Она очень женственна и отличается мягкостью линий (рис. 128).



Рис. 127

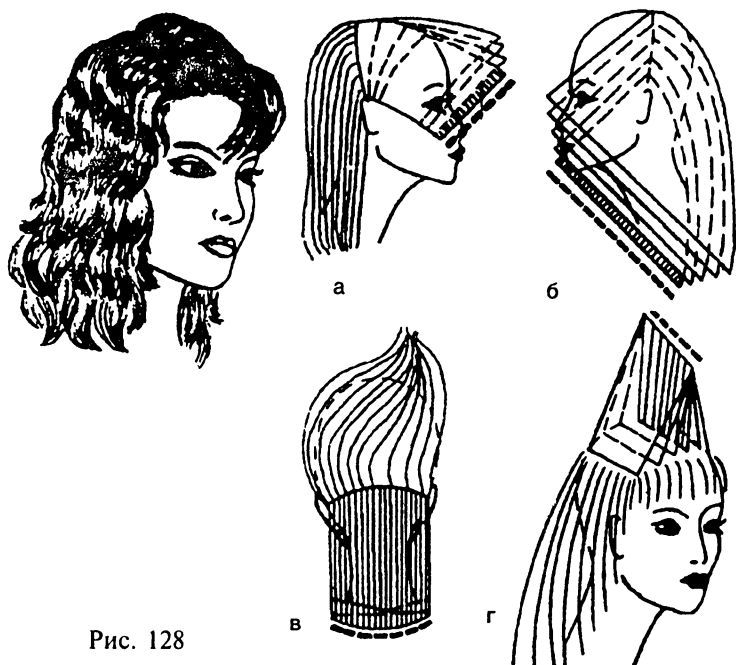


Рис. 128

Влажные волосы расчешите, дугообразным пробором отделите прядь на лоб от уха до уха. Определите необходимую длину и начинайте стричь по задуманной линии. По первой контрольной пряди стригите, отделяя дугообразными проборами, следующие пряди, оттягивая их на лицо. Так постепенно дойдите до наивысшей точки головы (рис. 128 а).

После чего переходите к оформлению затылочной зоны. Вертикальным пробором отделяя волосы сбоку на лицо, стригите по прядям (рис. 128 б).

С другой стороны все повторяйте так же. Когда все волосы будут подстрижены, можно, если необходимо, убрать длину волос. Для этого горизонтальным пробором отделите прядь волос в низу затылка и стригите по

выбранной линии. Она может быть прямой, треугольной или дугообразной (рис. 128 в).

Заканчивайте стрижку на теменной зоне. Для этого нужно выбрать контрольную прядь и, вытягивая волосы, стричь так, как в градуированном каре, подтягивая все волосы теменной зоны к контрольной линии. Проверьте длину горизонтальными прядями и сделайте заключительную соединительную стрижку с остальными волосами (рис. 128 г).

Ветерок

Эта стрижка подойдет женщинам любого возраста с жесткими волосами. Химическую завивку для такой стрижки лучше делать на крупных коклюшках (рис. 129).

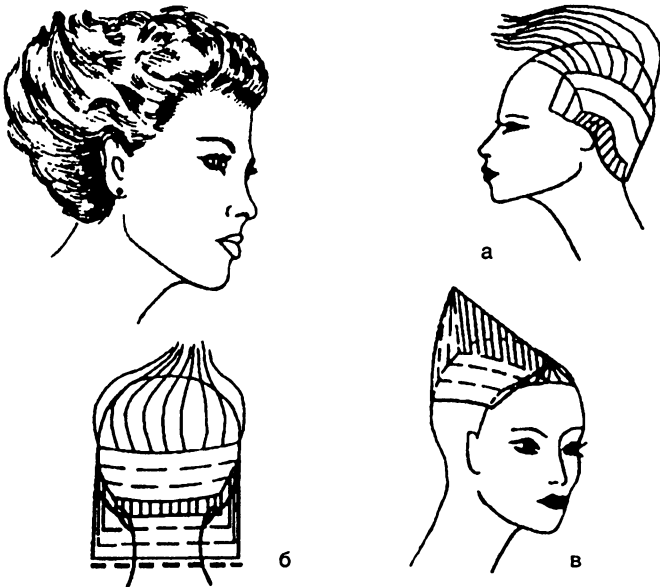


Рис. 129

Отделяем краевую линию вокруг ушной раковины шириной в сантиметр и подстригаем ее филировочными ножницами. Следующие пряди оттягиваем до середины ушной раковины и подстригаем, повторяя линию раздела. Таким путем оформляем левую и правую стороны (рис. 129 а).

В затылочной зоне отделяем первую прядь по краю роста волос. Подстригаем длиной примерно в один сантиметр. Все последующие пряди должны быть длиннее предыдущей на несколько миллиметров (рис. 129 б).

На теменной зоне отделяем контрольную прядь и стрижем, удлиняя волосы по направлению к затылку от трех до шести сантиметров (рис. 129 в). Волосы височных зон подтягиваем к контрольной пряди и состригаем, приравнивая. Чтобы придать стрижке законченный вид, уложите все волосы феном вверх.

Джувьетта



Рис. 130

Эта прическа делается из длинных волос с химической завивкой, подстриженных прядями (рис. 130).

Нанесите на волосы порцию геля, распределите равномерно по волосам от корней до кончиков.

Стяните волосы декоративной резинкой в высокий «конский хвост». Отделите прядь шириной около двух сантиметров, заплетите ее косич-

кой, а затем оберните ею основание хвоста и закрепите шпилькой.

Сушите волосы феном, сжимая их рукой под струей воздуха, уложите на один бок — и прическа готова.

Химическая завивка и окрашивание

Эти две операции не исключают друг друга. Профессионалы советуют сделать химическую завивку, а затем через две-три недели покрасить волосы. Непосредственно сразу после химической завивки можно тонировать волосы. Чаще всего это даже благотворно, так как окрашивание придаст им блеск и освежит цвет. Если ваши волосы обесцвечены, будьте осторожны, делая завивку.

Только волосы, от природы обладающие прочным строением, могут выдержать в дополнение к обесцвечиванию еще и химическую завивку. Слабое же осветление, напротив, возможно даже для тонких волос. Конечно, если за ними после этого тщательно ухаживать. Весьма сложен процесс завивки волос с осветленными прядями. Волосы, подвергнутые химической обработке, и волосы в натуральном виде находятся рядом друг с другом. Волосы разного качества должны и обрабатываться по-разному. Специальная предварительная обработка, которая усилит обесцвеченные прядки, сделает их более защищенными, решит эту проблему.

Химическая завивка волос с обесцвеченными прядями, безусловно, должна выполняться только квалифицированным мастером.

Уход за волосами с завивкой

Волосы с химической завивкой нуждаются в дополнительном уходе, чтобы сохранить их упругость, блеск и естественный вид. Следуйте этим советам, и ваши волосы будут в порядке.

В день завивки волосы лучше оставить в покое: постараться не пользоваться ни щеткой, ни расческой, хотя сделать это и не просто.

Помыть голову не раньше, чем через три дня. Эти предосторожности нужны потому, что волосы после химической обработки еще не окрепли и нуждаются в очень нежном обращении.

Постарайтесь в первые дни после завивки не пользоваться феном, плойкой и бигуди.

При мытье волос надо соблюдать осторожность, лучше пользоваться шампунем, разбавленным водой и наносить его на корни волос.

Не нужно мыть волосы слишком часто, если в этом нет необходимости.

Расчесывая мокрые волосы, пользуйтесь расческами с очень редкими зубьями, резко не тяните и не рвите волосы.

Сухие волосы желательно также расчесывать редкозубой расческой или щеткой, которая имеет закругленные зубья на концах.

Старайтесь излишне не пересушивать волосы, избегая прямых солнечных лучей, сильного ветра, хлорированной и соленой воды.

При сушке волос старайтесь избегать фенов или пользуйтесь специальными насадками, которые действуют более щадяще.

Используйте при уходе за волосами с завивкой специальные препараты, содержащие «латающие» вещества, которые укрепляют структуру волос. Идеаль-

но подойдут мягкие питательные шампуни и полоскания.

Каждая женщина, делавшая химическую завивку, сталкивалась с такой ситуацией, когда подросшие от корней волосы плоско прилегали к голове, тогда как концы все еще были завиты. В этом случае для того чтобы прическа выглядела опрятно, необходимо проводить коррекцию химической завивки. Вторую завивку здоровые ухоженные волосы еще выдержат, но третью — вряд ли. А при тонких поврежденных волосах даже вторая завивка — определенный риск. При относительно коротких волосах эта проблема решается стрижкой. Волосы придется остригать до тех пор, пока все прежние локоны не будут срезаны окончательно. Если же вы не хотите прибегать к стрижке, в этом случае вам поможет так называемая завивка корней. Концы волос либо вообще не накручиваются на бигуди, либо предварительно обрабатываются защитными средствами. Очень важно при этом, чтобы новые локоны у корней соответствовали колечкам на концах, оставшимся от предыдущей завивки. Прикорневая химическая завивка хороша также в тех случаях, если вы хотите придать волосам лишь стоячее положение, когда по всей остальной длине они остаются прямыми.

Это любопытно



✿ *В прежние времена жизнь под «маской» была самым обыкновенным делом. Как обязательный парик, грим был неизменной частью туалета. Косметика в те времена выглядела искусственной, по-кукольному отчужденной: «фарфоровую» бледность лицу при-*

давали румяна и белила, которые густо покрывали щеки красавиц. Пикантным аксессуаром были так называемые мушки — произведения искусства на лице в виде сердечек, звездочек, луны, которые как бы сообщали амурные послания женщины. Эти произведения имели свои тонкости и оттенки, — как говорили тогда: «от наивысшей красноты щек до самой бледной», «от нежнейшей белизны до глянцево́й».

✿ Большинство косметических средств было далеко не безопасно. Великолепные по красоте «висмутные белила» портили кожу и чернели на солнце. Еще хуже, с точки зрения здоровья, были свинцовые, а также ртутные белила. Знатоки уже тогда требовали у правительств запретить эти компоненты косметики. Дамы в возрасте предпочитали белила на основе цинка, так как они наилучшим образом покрывали кожу.

✿ Русские горожанки в XVI—XVII веках не отставали от своих европейских современниц. Они обильно применяли косметику. Белились и румянились так много, что не заметить этого было нельзя. При взгляде на них можно было подумать, что они намазали себе лицо мукой, а потом кисточкой нарисовали яркий румянец. Они красили ресницы и брови черной, а иногда и коричневой краской.

✿ Во все времена женщины не останав-

ливаются ни перед чем, чтобы соответствовать эталону красоты. А как известно, понятиям «красиво» и «некрасиво» каждая эпоха предъявляла свои требования. Можно с уверенностью утверждать, что некрасивых женщин не бывает. Разнообразие женской натуры таково, что в каждой есть природное очарование, своя «изюминка», нужно только уметь ее увидеть и подчеркнуть. Многие знаменитые куртизанки обладали крупными физическими недостатками, однако считались красавицами.

Так, например, китайская императрица Та Ки, имела уродливую ногу. Но она сумела убедить своего мужа, смотревшего на нее как на идеал красоты, издать указ по всей империи сжимать особым образом ноги всех малолетних девочек, чтобы сделать их такими же безобразными, как ее собственная нога.

Анна Балет, вторая жена Генриха VIII, короля Англии (1491 – 1547), имела на одной руке шесть пальцев, один выдающийся клыком зуб и опухоль на шее. Однако все это не мешало придворным пить из золотых кубков вино, в котором она только что выкупалась.

Интересно описание еще одной красавицы, Эммы Гамильтон, любовницы адмирала Нельсона. По описанию современников она была высокого роста, хорошо сложена, отли-

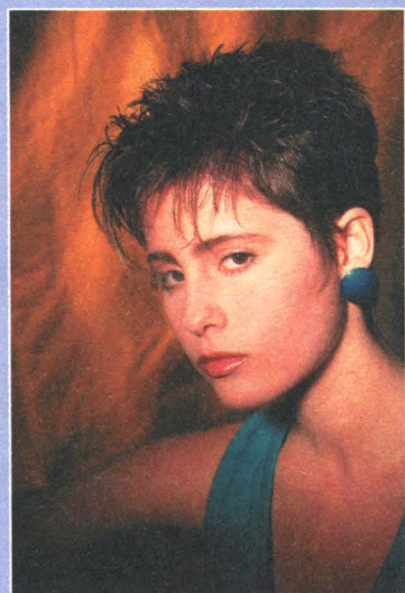
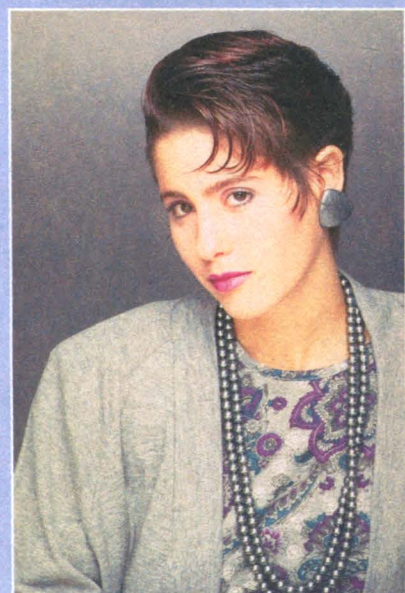
чалась поразительной полнотой. У нее был бюст Ариадны, тонкие черты лица, изящная форма головы и ушей. Она имела зубы неправильной формы, светло-голубые глаза, причем на одном было коричневое пятно — недостаток, не портящий тем не менее ее красоты и выражения лица.

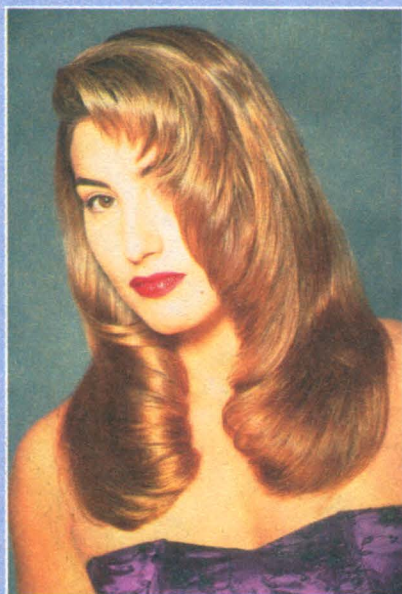


ЭТИ

НЕПОВТОРИМЫЕ

СТРИЖКИ



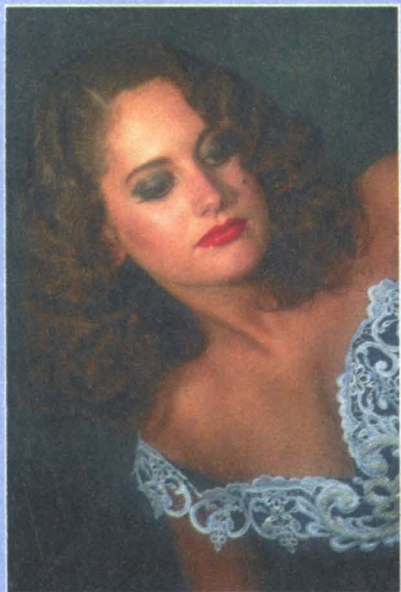


ДЛИННЫЕ ВОЛОСЫ

 ВСЕГДА

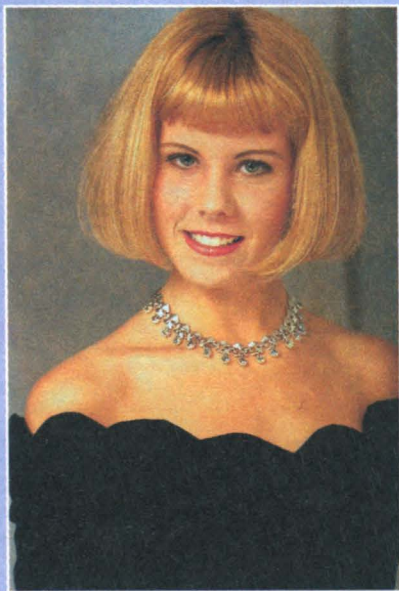
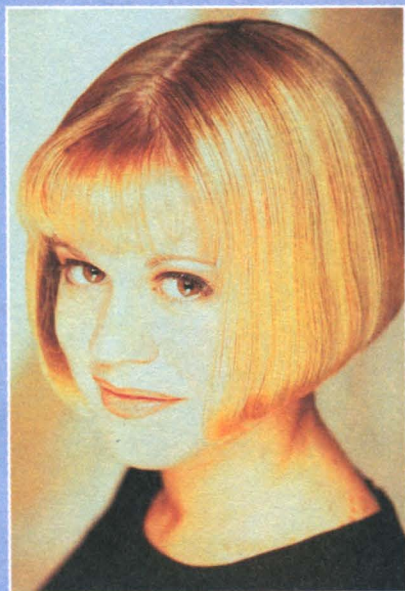
 В МОДЕ





ПРИЧЕСКИ
НА ОСНОВЕ
ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИВКИ

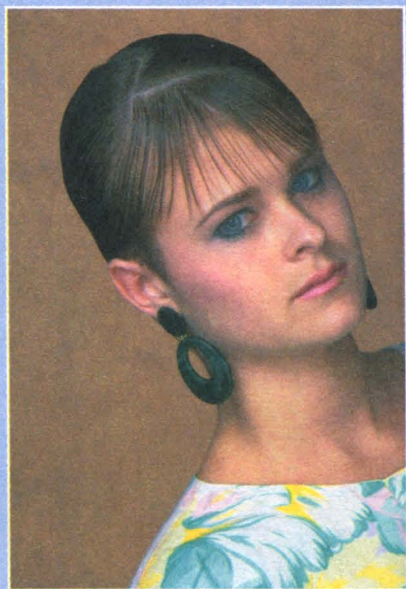




ДЕЛАЕМ

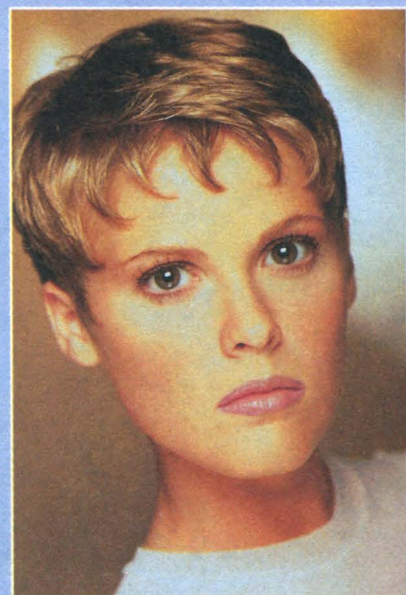
КАРЕ

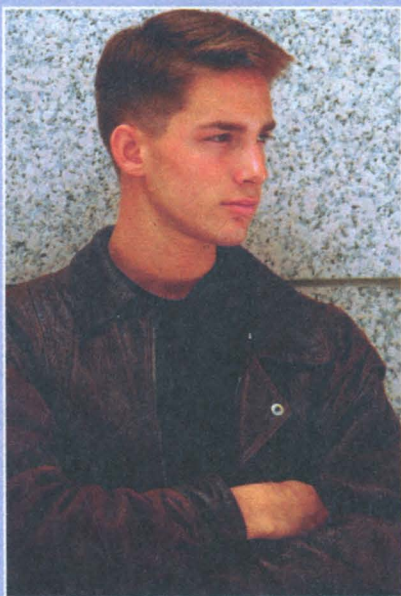




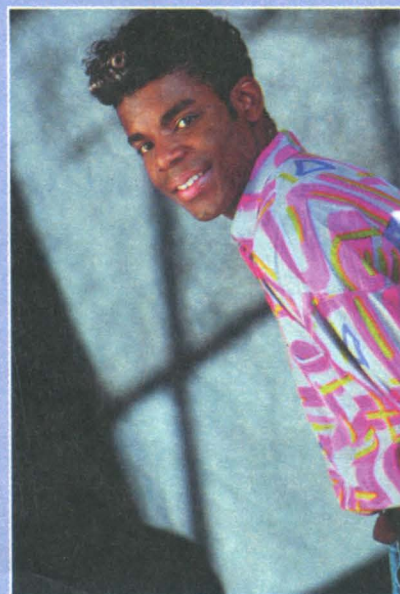
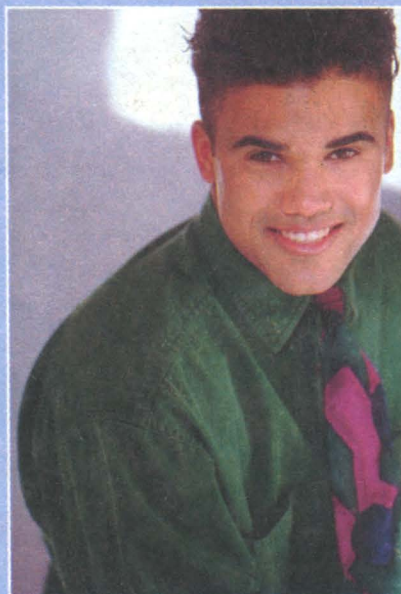
ДЕТСКИЕ

СТРИЖКИ





СТРИЖКИ
ДЛЯ НАСТОЯЩИХ
МУЖЧИН





С УКЛАДКОЙ

 Вы

 НЕОТРАЗИМЫ



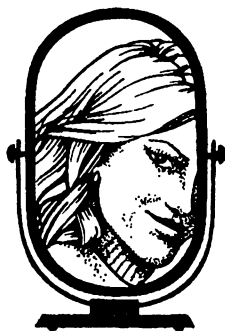


ЭКСТРАВАГАНТНЫЕ —
ПРИЧЕСКИ





КРАСОЧНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ



Гармония цвета

Каждая женщина периодически нуждается в переменах, и бороться с этим бессмысленно. Мы уверены, что это чувство знакомо многим, ведь жажда перемен — самый сильный стимул на пути к прогрессу. Вам наверняка знакомо чувство, когда все вдруг надоедает: от привычной обстановки до собственного отражения в зеркале. Есть два самых простых и эффективных выхода из такого состояния: куда-нибудь хоть на время уехать или поменять прическу. Главное в обоих случаях — сделать правильный выбор. Изменение цвета волос — один из самых простых путей достижения цели. Немного усилий — и вы из Золушки превратитесь в королеву бала. Яркий пример — шатенка и блондинка, Мэрилин. Два разных человека: незаметная Норма Джин и сногшибательная богиня ядерного века голливудская дива Монро.

Формула успеха — правильно выбранный цвет и способности. Советы, как это сделать и избежать досадных ошибок, вы найдете в нашей книге.

Умение правильно подобрать нужный цвет — целая наука. Этим занимаются люди довольно редкой профессии — колористы. Но не просто колористы, а специалисты по подбору гармонирующих цветов и оттенков: одежды, аксессуаров и косметики. Американский колорист Кэрол Джексон в своей книге «Раскрась меня красиво» впервые изложила оригинальную теорию внешнего облика женщин четырех цветовых типов по названиям времен года.

Кэрол Джексон отправными точками в определении типа женщин берет цвет кожи лица, цвет волос и цвет глаз. Найдя свое место в этой классификации, каждая женщина может сама подобрать себе оттенки.

Одежда, макияж, очки — все должно гармонировать с вашим обликом. Правильно подобранные тона придают глазам приятный блеск, выгодно оттеняют достоинства фигуры. Напротив, неверно выбранный цвет старит лицо, делает его грубее и жестче.

Подойдите к зеркалу и внимательно всмотритесь в свое лицо. Попробуйте определить свой оттенок кожи. Для контраста можно взять белый лист бумаги. У одних цвет кожи явно выражен, у других — более неуловим. В помощь могут прийти ваши родинки, цвет бровей и ресниц, глаз и губ. Определите, какой цветовой тип лучше вам подходит.

Весна

Весенний тип кожи нежный, с почти прозрачным цветом лица, со светло-бежевым подкожным тоном и персиковым румянцем. Ему благоприятны все теплые тона белокурой гаммы, от светлого пшеничного до интенсивно-медового или светлые прядки золотистых тонов. Весеннему типу следует скорее осветлять воло-

сы, чем делать их темнее. Не стоит окрашивать волосы в огненно-рыжие цвета. Если и прибегать к рыжему цвету, то выбирайте рыжевато-белокурый или мягкие золотисто-оранжевые тона. Не увлекайтесь также темно-коричневыми оттенками.

Лето

Этот тип кожи холодный, даже с несколько бледным цветом лица, а румянец голубовато-розовый. Для «лета» весьма благоприятны все холодные и приглушенные цвета волос от платинового до пепельно-белокурого. При коричневых цветах — все нюансы оттенков, кроме дающих золотистый теплый эффект. Если вам захотелось стать рыжей, выбирайте холодные тона. Вашему типу нежелательны все рыжие оттенки, переходящие в медный цвет.

Осень

Для «осени» характерна ровная кожа, от цвета слоновой кости до желтоватого, чаще всего без румянца. Ваше очарование подчеркнут золотисто-оранжевый, тицианово-рыжий, каштановый и ореховый цвета. Словом, все рыжие и коричневые тона, склоняющиеся к золотому и медному. Не желательны самый светлый белокурый, так как этот оттенок придает пресность, а также голубовато-фиолетовые, придающие лицу айвово-желтый цвет. Не подвергайте себя сильному перекрашиванию, лучше выберите тон, близкий к натуральному.

Зима

Этот тип кожи молочного белого цвета без румянца или оливкового с голубоватой подсветкой. Неповтори-

мость облика подчеркнут все коричнево-натуральные тона. Только для зимнего типа допустимы иссиня-черные волосы. Среди рыжих тонов вам подходят интенсивные нюансы сине-фиолетового. Не украсит «зиму» любой тип осветления волос и коричневые оттенки с уклоном в теплые медные рефлексy, так как они делают этот тип скучным.

Сочетание различных цветов вызывает у человека определенные ассоциации. Цвет способен влиять на чувства и настроение человека. Синие и зеленые цвета вызывают ощущение холода, а красные, оранжевые или желтые — тепла.

Восприятие веса и объема также зачастую зависит от цвета. Светлые чистые цвета создают ощущение легкости, темные кажутся тяжелыми. Свойство цвета увеличивать и уменьшать объем прически или отдельных деталей можно использовать, моделируя прическу. Черный цвет, например, хорошо держит композицию, усиливает выразительность прически, резко очерчивает силуэт. На черном фоне украшения любого цвета кажутся ярче и ближе. На белом фоне все цвета смотрятся нарядными и более чистыми.

К психофизиологическим свойствам цвета можно также отнести одновременный светлотный и хроматический контраст цветов — это кажущееся изменение цвета под влиянием окружающих цветов. Подбирая одежду, учитывайте эти нюансы, чтобы выглядеть более привлекательно и изысканно.

Например, красный цвет на зеленом фоне краснеет, желтый на синем становится еще желтее. Следовательно, каштановые волосы у женщины в зеленом костюме будут выглядеть более красными, а золотистые покажутся еще желтее у женщины в синем платье. Синий цвет дневной, и при электрическом освещении он часто теряет свой настоящий оттенок, а

поэтому бледнит и старит лицо. Брюнеткам лучше сочетать синий цвет с белым.

Женщинам с седыми волосами очень идут в одежде розовые тона. Белый цвет подходит всем, но в особенности смуглым брюнеткам. Черный цвет также цвет для всех, однако темноволосым больше идут матовые черные тона (шифон, шерсть), а блестящие просто неотразимы на молодых блондинках.

Желтый цвет с оттенком меда роскошен для брюнеток. Светловолосым больше подойдут зеленовато-желтые гаммы. Красный и розовый цвета подходят, как правило, всем, нужно лишь подобрать подходящий тон. Зеленый цвет — цвет блондинок. Брюнеткам с голубыми глазами предпочтительнее оттенок морской волны.

Про серый цвет говорят, что это выигрышная оправа для яркой внешности и губительная для бесцветной. Он прекрасно сочетается с очень темными или очень светлыми волосами. У коричневого цвета очень много оттенков. Блондинкам предпочтительнее пользоваться красновато-рыжей гаммой, брюнеткам и рыжеволосым — желтовато-коричневым.

Подбираем краситель

Поиск цвета — всего лишь первый шаг к переменам. Если вы уже определили, «весна» вы, «лето», «зима», а может быть, «осень», но еще колеблетесь в выборе цвета волос, полистайте женские журналы, походите по модным магазинам, примерьте разноцветные парики, помечтайте, пофантазируйте или попросту поглазейте по сторонам. И когда наконец поймете, что вы на пороге кардинальных перемен, то теперь ваша главная задача: выбрать нужный препарат.

Обычно мы теряемся, стоя перед разнообразием и обилием витрин парфюмерных магазинов. Поэтому

лучше подготовиться к покупке заранее, чтобы, отправляясь в магазин, вы уже знали, что вам нужно. Для этого постарайтесь правильно определить свой исходный цвет волос. Многие женщины обычно именно при этом делают ошибку, оценивая свой цвет волос темнее, чем он есть на самом деле, и выбирают для окраски не ту степень красителя. Все это отрицательно сказывается на конечном результате.

Сформируйте дома из вычесанных волосков прядку и возьмите с собой в парфюмерный магазин. Это позволит вам сопоставить их со спектром на упаковке красителя и правильно подобрать нужный вам тон.

Все фирмы, выпускающие краски, делят группы красителей по глубине цвета, как правило, на: 1) черный, 2) темно-коричневый, 3) коричневый, 4) светло-коричневый, 5) темный блондин или темно-русый, 6) блондин или русый, 7) светлый блондин или светло-русый, 8) белокурый, 9) светло-белокурый, 10) экстрабелокурый. Словом, цифры от одного до четырех всегда обозначают темные, от пяти до семи — средние, а с восьми до десяти — светлые цвета.

Кроме глубины цвета, существует такой параметр, как направление цвета, оттенок краски. Бывают следующие оттенки: сандре (фиолетово-синий), золотистый, фиолетовый, пепельный, красный и т.д. Они обозначаются буквами. Так, например, С-6 обозначает блондин с оттенком сандре, 3-6 — блондин с золотистым оттенком.

Теперь, покупая краску, вы сможете подобрать ее по тем каталогам, которые лежат на прилавках магазинов. Но при этом не забудьте определить, какой основной цвет присутствует в ваших волосах: желтый, красный или синий. Ведь в волосах любого цвета, будь то рыжие, черные или какие угодно другие, есть три основных цвета, которые и создают неповторимый тон ваших волос. Это поможет избежать почти непоправи-

мых ошибок при покраске, когда с вашим естественным цветом волос смешивается другой.

Когда вы уже узнали, как расшифровываются цифры и буквы на упаковке с краской и определили свой цветовой тип, следует решить, темнее или светлее своего естественного цвета волос вы будете краситься. Исходя из этого и будем выбирать все последующие этапы покраски.

Если вы решили покрасить волосы «тон в тон», не меняя кардинально свой цвет волос или хотите освежить его, а может быть, закрасить рано появившуюся седину, то для этого можно использовать красители двух видов: химические и оттеночные.

Оттеночные средства — это смываемые красители или растительные краски, не содержащие аммиака и перекиси водорода. Они просто обволакивают волос, создавая новый поверхностный слой, не изменяя натурального цвета волоса, но придавая ему модный оттенок и блеск.

Вы никогда раньше не красили волосы, но хотите перемен — не спешите с покупкой стойких красок, а вначале поэкспериментируйте с самыми легкими оттеночными средствами, которые не только не нанесут волосам никакого вреда, но и улучшат их состояние, вернут утраченные блеск и упругость.

Для придания волосам легкого тонирования используйте препараты, которые смываются через некоторое время. Всевозможные красящие ополаскиватели держатся на волосах только до очередного мытья головы. Вы можете смело экспериментировать, как заправский художник. Эти средства легки в применении и не наносят волосам вреда, они только вдохнут в них жизнь и прибавят блеска. Ну а если вам не понравился полученный результат, просто-напросто вымойте голову — и краски как не бывало.

Пересушенные блондинки с помощью красящих ополаскивателей станут золотистыми или сладко-ме-

довыми, а тусклые брюнетки приобретут загадочность и шелковистое мерцание августовской ночи. Обладательницы пепельно-серых волос превратятся в броских шатенок, а каштановые волосы вспыхнут огненно-рыжим пожаром.

Пенные, жидкие, кремообразные или скомбинированные тонирунки типичны тем, что они содержат «непосредственные красители» и красящие пигменты в готовом виде. Если вы возьмете тонирунку с темными пигментами, вы лишь усилите естественный цвет ваших волос. Пигменты того же тона, что и ваши волосы, могут интенсифицировать природный цвет или придать необычный оттенок, например, рыжеватый или серебристый. Тонирунки с более светлыми пигментами не видимы на темных волосах, но могут нюансировать светлые или осветленные волосы.

Первый уровень

Оттеночные средства относятся к первому уровню окрашивания. Они выпускаются различных типов и видов.

Специально для ленивых оттеночные пены, лаки, гели и муссы. Они равномерно распределяются на чисто вымытые влажные волосы расческой или щеткой по всей их длине. Затем волосы укладывают с помощью фена или любым другим способом. Это единственное оттеночное средство, не требующее смывания.

Оттеночные шампуни обычно наносят на волосы дважды, причем второй раз его необходимо оставить на три—пять минут и затем смыть. Чем дольше он останется на волосах, тем ярче получается оттенок.

Оттеночные маски втирают в чистые волосы и оставляют на пять—десять минут. Насыщенность оттенка зависит от продолжительности воздействия. Затем волосы необходимо тщательно прополоскать. Эти

препараты хороши и тем, что часто обладают лечебным действием.

Наверное, самое популярное средство этого типа в наших магазинах — оттеночная пена «Велла Колор» (Wella Color) фирмы «Лаборатория Гарнье» (Париж). Благодаря богатой палитре оттенков от черного каштана до савана блонд, любая женщина сможет подобрать именно тот тон, который оживит естественный цвет волос. После применения пены волосы приобретут не только интенсивный и глубокий цвет, но и блеск.

Фирма «Шварцкорф» (Schwarzkopf) приготовила женщинам желанный подарок, выпустив оттеночную пену «Тафт Три Погоды» (Drei Wetter Taft) шести оттенков. Формула с провитамином B₅ защищает волосы и делает их устойчивыми. Polu Color Mousse — оттеночная пена с щадящей формулой не только придает волосам насыщенный цвет, но и улучшает структуру волос.

Оттеночная пена для укладки волос Londatrend фирмы «Лонда» (Londa) придаст волосам модный цветовой оттенок и одновременно сохранит форму прически, обеспечит ее пышность и эластичность.

Фирма «Рилкен» (Rilken) разработала целую оттеночную серию Phutogloss на основе растительных экстрактов. Она представлена в пяти оттенках от цвета спелой пшеницы до шоколадного. Для достижения максимального эффекта советуем использовать все препараты серии. Шампунь мягко очищает волосы, делая их пышными и послушными. Маска придает волосам более глубокий цвет и сияющий блеск. Мусс идеально уложит любую прическу, придавая волосам неповторимый живой оттенок.

Второй уровень

Может случиться, что кратковременный эффект, полученный в результате пользования легкими отте-

ночными средствами, вас уже не устраивает. В таком случае остановите свой выбор на мягких красках, способных существенно изменить цвет волос. Они содержат минимальное количество окислителя, а их стойкость зависит от состояния и структуры ваших волос. В среднем мягкие краски смываются после того, как вы вымоете голову двадцать раз. Кроме того, они идеально подходят для окрашивания волос тон в тон.

Мягкие красители выпускаются в виде кремов, красок-блесков, шампуней, бальзамов и т.д. Они очень легки в применении, придают волосам натуральный шелковый блеск и мягкость, ухоженный вид. Цветовые палитры имеют самые разнообразные цвета и оттенки: от серебристого блондина до иссиня-черного.

Например, Casting, стойкая краска-блеск французской фирмы «Л'Ореаль» (L'Oréal) идеальна для окрашивания волос тон в тон. Не рекомендуется для волос, окрашенных хной или средствами с металлическими солями, а также при большом количестве седины.

Краски французской фирмы Eugene Paris отличаются особой изысканностью и качеством. Мягкая гелеобразная краска Izae содержит протеины шелка, не имеет в своем составе аммиака. Она прекрасно скрывает первую седину, создает эффект бликов. Eclat & Douceur — краска, также не содержащая аммиака и создающая щадящий режим окрашивания. Прекрасно скрывает седину, придает волосам интенсивный цвет и блеск.

Третий уровень

Стойкие или химические краски надолго изменяют цвет волос. Их легко узнать потому, что в упаковке всегда есть добавки, которые предстоит подмешать к основному красителю: чаще всего окислители. В процессе окрашивания стойкими красками нарушается

структура волос, поэтому не следует пользоваться им очень часто.

Советуем делать это только в нескольких случаях. Во-первых, если вы твердо решили сделать цвет волос более темным или более светлым и при этом абсолютно уверены, что через месяц вам вдруг не захочется вернуть своим волосам естественный цвет. После использования стойкой краски сделать это будет очень трудно. Подобрать оттенок, который бы идеально соответствовал вашему естественному цвету волос, вам вряд ли удастся.

Второй случай, когда вам не обойтись без стойкой краски, если вы уже хотя бы один раз пользовались ею и теперь хотите изменить цвет волос или подкрасить подросшие корни. Мягкие средства могут дать непредсказуемый результат.

И последний, третий повод, когда вам следует прибегнуть к стойкому окрашиванию: если у вас более 50% седых волос, так как иные средства вам вряд ли подойдут.

Современная парфюмерная промышленность выпускает стойкие краски не только с красящим эффектом, глубоко проникающим в структуру волос, но и направленные на максимальную их защиту. Специальные комплексы из крем-красок и кондиционирующих веществ с витаминами и увлажняющими добавками, лечебными препаратами, природными биодобавками, растительными экстрактами и микроэлементами эффективно защищают волосы.

Фирма «Лаборатория Гарнье» (Париж), один из европейских лидеров в области производства косметических средств, разработала серию средств для окрашивания волос: таких, как «Велла Колор Блондирование» (Wella Kolor Blondierung), «Велла Колор Крем-краска» (Wella Kolor Creme), содержащих палитру из восемнадцати оттенков от золотистого блондина до цвета вороного крыла. Все эти красители содержат натуральные

экстракты трав, придающие волосам шелковистость и мягкость. Они обеспечивают равномерную окраску, а также закрашивают седину на сто процентов.

Стандартный набор включает красящую базу, эмульсию в аппликаторе, полиэтиленовые перчатки и нейтрализующий шампунь. Советуем вам после покраски сохранить аппликатор. Тогда для окраски отросших корней вам будет достаточно приобрести лишь отдельно продающиеся красящую базу и эмульсию. Используя аппликатор, вы сможете аккуратно их смешать и нанести на волосы.

Изумительная серия красителей от «Шварцкопф» (Schwarzkopf) выпускает перманентные крем-краски (Palette Color Creme) шестнадцати оттенков. В их состав входят оксидирующие (изменяющие цвет) компоненты и вещества интенсивного косметического ухода за волосами. Особенно ценно то, что эти красители меняют цвет без предварительного осветления. А крем-краска Polu Color безупречно закрашивает седые волосы, даже если их слишком много. Polu Color Brillance придаст волосам бриллиантовый блеск и сверхустойчивый цвет.

«Л'Ореаль Париж» (L'Oreal Paris) разработала краску нового поколения с защитным действием «Эксэланс Крем» (Excellence). Она защищает каждый волос изнутри и даже хрупкие или поврежденные волосы приобретают здоровье и силу. Благодаря тому, что ваши волосы хорошо защищены, их цвет после окрашивания сохраняется значительно дольше. Даже несколько недель спустя он остается глубоким и красивым, а с каждым новым окрашиванием приобретает все больше сияния и блеска. Стойкая гель-краска Recital мягко закрашивает седые волосы.

Известная фирма «Лонда» (Londa) предоставит в ваше распоряжение крем-краску Londacolor Creme Haarfarbe из двадцати шести оттенков на любой, даже

самый привередливый, вкус. Они обеспечивают окраску волос в яркие и сочные цвета. Вторая стойкая крем-краска этой же фирмы Londa Color 300 отличается еще большим количеством цветов. Это профессиональная краска включает тридцать шесть насыщенных оттенков и еще пять микстонов. Микстон — это концентрированная краска, с помощью которой можно вносить небольшие нюансы в выбранные оттенки или получать яркие экзотические цвета, например, фиолетовый, зеленый, оранжевый или красный.

А если вы по каким-то причинам предпочитаете американскую косметику, можете попробовать использовать средства фирмы «Ревлон» (Revlon). Стойкая краска для волос Colorsilk в своем арсенале содержит тридцать один оттенок. Она не оставляет седине ни малейшего шанса, не содержит аммиака, поэтому не нарушает внешний слой волос. В комплект с краской входит кондиционер с низким содержанием рН.

Краски российской фирмы «Роколор» успешно конкурируют со своими западными аналогами. Крем-краска «Роколор» предназначена для перекрашивания не только нормальных, но и ослабленных волос в любой из девяти тонов — от платинового до черного. Особо стойкая крем-краска «Био Тон» создана специально для трудно окрашиваемых и седых волос. В ее основе содержится комплекс природных биодобавок, растительных экстрактов и микроэлементов. Они способствуют не только глубокой окраске волос, но и их защите.

Лунная или солнечная блондинка?

Блондинок условно делят на две категории: солнечных (все оттенки желтого цвета от светло-золотистого до цвета тициан) и лунных (все оттенки серого от платинового до темно-пепельного). Если к прическе

солнечной блондинки лучше подходит определение «легкая», то к хорошей прическе лунной блондинки должно больше идти определение «изящная», то есть эта прическа отличается более тонким и строгим соотношением деталей и их соразмерностью. Силуэт прически солнечной блондинки может быть не очень точным, форма должна вызывать ощущение легкости за счет использования мелких деталей — пушистых завитков, колечек, воздушных волн.

Силуэт прически лунной блондинки выдерживается строже, форма должна быть более компактной и изысканной, ставка делается на обыгрывание цвета. В прическах чаще используются гладкие мерцающие поверхности, где большее значение приобретает линия, соединение деталей носит более конкретный характер.

Цвет волос прямо связан с манерой причесывания и с характером стрижки. Прически солнечных блондинок — легкие и пушистые — вызывают ассоциацию тепла и солнечного света. Более строгие и изысканные прически лунных блондинок напоминают таинственное лунное мерцание.

Вам захотелось стать блондинкой — солнечной или лунной, и вы имеете конкретное представление о том, каким оттенком должны обладать ваши будущие волосы. Достигнуть этого можно различными способами осветления. При помощи интенсивных осветлителей можно осуществить значительный цветовой скачок даже в самом трудном случае, когда из темно-коричневого нужно сделать белокурые волосы. Из русых волос можно получить святающиеся медовые, осветлив их на две-три ступени при помощи обычных красителей и интенсивных тониروвок в группе светлых тонов. Кроме разлагающей пигмент перекиси водорода, они содержат красители, которые вновь тонируют обесцвеченные волосы светлыми пигментами.

Сделать волосы на полтона светлее можно и при помощи осветляющих лаков, которыми покрывают поверху влажные или сухие волосы.

Стать блондинкой можно также и при осветлении отдельных прядей, то есть мелировании.

Как стать огненно-рыжей

Красноватые или рыжие волосы были всегда в чести у многих народов. Бывало, без огненных волос ни одна девушка не могла прослыть красавицей. Еще во времена Августа (63 г. до н. э. — 14 г. н. э.) щеголеватые римлянки, позавидовав огненнокудрым немкам, стали им подражать, выписывая из Германии не только всевозможные средства для окраски волос, но и сами волосы, которые носили под видом собственных. В наше время цвет огненной лисы приобретает новую жизнь.

При первоначальном цвете от белокурого до светло-коричневого рыжий цвет достигается при помощи тонировок. Если у вас темные волосы, придется применить интенсивное окрашивание. Именно при окрашивании в рыжий цвет очень легко регулировать интенсивность окраски временем действия препарата. Выдерживать его нужно, скорее, минимальное время, если ваши волосы светлые или они повреждены, иначе, не уследив за временем, вы можете получить слишком сильный цвет. Чтобы не рисковать, держите краситель не больше обозначенного минимального времени. При желании лучше повторить эту процедуру.

Потемнеть — гораздо проще

Стать темнее намного проще, чем осветлиться. Кроме того, для волос это более щадящая процедура, так как пигменты волос не разрушаются, а, наоборот, добавляются. Единственный вред можно причи-

нить только на первой стадии, когда происходит разрыхление чешуйчатого слоя волоса для проникновения внутрь нового красителя. Лучше использовать мягкие колораторы или тонировку, когда красящий пигмент облегает волос лишь снаружи. Однако настоящий иссиня-черный цвет можно получить, только используя глубокие стойкие красители, так как при тонировке можно затенить волосы на две-три ступени.

Будьте внимательны, если у вас длинные волосы или волосы с химической завивкой, поврежденные солнцем или обесцвеченные. В этом случае возникает опасность неравномерной окраски, и лучше всего обратиться к парикмахеру-профессионалу.

Красимся сами

Раствор готовят непосредственно перед употреблением, так как реакция выделения кислорода начинается уже в посуде. Поэтому, если состав приготовлен заранее, к моменту нанесения на волосы он станет значительно слабее.

Количество раствора зависит от густоты и длины волос. Обычно для волос средней длины бывает достаточно пятидесяти граммов. Но пусть количество раствора будет лучше избыточным, для того чтобы не пришлось прерывать работу и заниматься дополнительным приготовлением, это может отразиться на равномерности окрашивания.

Посуда для приготовления раствора должна быть стеклянной, эмалированной или фарфоровой, но только не металлической, так как металл может вызвать нежелательные изменения состава.

Приготовленные пластиковые перчатки предохранят от окрашивания ваши руки и ногти, а пластиковый

колпак или кусок фольги поможет сохранить вашу одежду чистой.

Наносить тонирующие препараты следует начинать с затылка. Там волосы по преимуществу здоровые и поэтому нуждаются в более длительном воздействии. Кончики волос обрабатывайте в последнюю очередь, они очень быстро впитывают краску и легко могут стать либо очень темными, либо слишком рыжими.

Приступая к процедуре, предохраните себя от ожогов, смажьте лоб у самых волос жирным кремом или вазелином.

Перед осветлением не следует мыть волосы. Естественный слой жира защищает волосы от повреждения и предупреждает сильное раздражение кожи головы.

Проведите тест на аллергию: нанесите на тело в каком-нибудь невидном месте препарат и оставьте на сутки, потом посмотрите — не покраснела ли кожа.

Особенно важно выдерживать время действия, указанное на упаковке, так как препараты, если их надолго оставить на волосах, могут подействовать нежелательно интенсивно. Если же краситель смыть преждевременно, процесс не будет доведен до конца.

Будьте особенно осторожны с химически завитыми волосами, а также с сильно поврежденными. Эти волосы ломкие, рыхлые и поэтому быстро усваивают краску.

Нельзя судить о результатах окрашивания по отражению в зеркале в ванной комнате, потому что отраженные рефлексy заметны лишь тогда, когда вы двигаетесь и на волосы падает естественный свет.

Скроем седые волосы

Если у женщины много седых волос, то часто после восстановления их естественного цвета возникает слишком большой контраст между цветом, полученным

после окрашивания и прежним — с проседью. Во избежание этого волосы лучше красить как минимум на два тона светлее собственных, тогда контраст не будет бросаться в глаза.

Пожилым женщинам при окраске волос надо применять, как правило, светлые тона, так как темный тон подчеркивает морщины и другие дефекты кожи. Следует избегать также чистых цветов, а накладывать какие-нибудь промежуточные, спокойные, пастельные тона: русый, светлый шатен и т.д. Светлые тона зрительно увеличивают объем волос и пышность прически.

Волосы с проседью можно также красить средствами, «кроющими» волос полностью, тогда не возникает никаких различий в оттенке. Седые волосы, представленные прядями так называемой местной седины, следует красить в два этапа. Сначала на седых прядях провести грунтовку из краски, чтобы выравнять цвет волос, а затем покрасить все волосы. Довольно часто практикуется десятиминутная протравка волос шести-процентным раствором перекиси водорода, затем волосы красят либо сразу, либо просушив их после мытья.

Если количество седых волос не превышает 20%, и проседь распределена равномерно, их можно красить так же, как обычно.

Окраска отросших волос

За месяц волосы отрастают примерно на шесть миллиметров, поэтому бывает очень заметен резкий контраст между отросшими и покрашенными волосами. Это выглядит не совсем эстетично, и лучше отросшие кончики своевременно подкрашивать.

Правильно наносите красящую кашицу: ее не следует наносить на ранее окрашенные волосы, так как это

может привести к образованию очень темных или очень светлых отдельных полосок. При окраске отросших волос соблюдайте необходимую осторожность: придерживайтесь того же времени и той же концентрации красящего вещества, что и при первичной окраске.

Если на висках, как это часто бывает, отросшие волосы не принимают краситель, то кашицу следует нанести повторно. Волосы, не поддающиеся окраске, приравниваются к волосам, которые красят впервые.

Хна и басма

Способы окрашивания волос существуют с глубокой древности. До прошлого столетия люди пользовались только натуральными красителями. Наиболее распространенные красители, хна и басма, до сих пор находят довольно широкое применение. Хну изготавливают из высушенных листьев растений аланы, а басму — из растения индиго, которые растут в Средней Азии. Волосы, окрашенные хной, становятся эластичными, приобретают красивый живой блеск. Замечено, что регулярная окраска волос хной ускоряет их рост, укрепляет корни, уменьшает образование перхоти.

Традиционный цвет хны — от красных до коричневых оттенков. Однако ее тон может быть изменен, если порошок хны смешать с другими натуральными ингредиентами.

Светлая хна содержит в своем составе лепестки роз и корень ревеня, осветляющие волосы и придающие им золотистый оттенок, а также лимонную кислоту для более эффективного действия краски. Она подойдет для женщин, имеющих светло-русые или сероватые волосы, придаст им золотистые оттенки.

В состав красно-коричневой хны входят экстракт индиго и турецкого кофе, придающие коричневые

оттенки. Темно-коричневая и коричневая хна содержит листья грецкого ореха и дубильный экстракт, делающий волосы темнее. Эта хна придаст темно-каштановым или черным волосам глубину и бархатистость цвета.

При окраске волос басмой цвет получается зеленоватый. Чтобы цвет был более спокойным и естественным, чаще всего хну применяют в смеси с басмой. Для окрашивания волос и приготовления состава необходимо иметь эмалированную или фарфоровую чашку, емкость для горячей воды, стеклянную или деревянную палочку, плоскую кисточку и резиновые перчатки, вазелин или какой-нибудь жирный крем, расческу, полиэтиленовую косынку, махровое полотенце.

Окраска волос хной

В чашку насыпать хну, затем добавлять теплую воду, постоянно помешивая, чтобы получилась смесь густоты сметаны. Нельзя растворять хну кипятком, так как в кипятке хна заваривается и значительно теряет свою красящую способность. Нельзя также высыпать порошок в воду, в этом случае неизбежно возникнут комочки, которые, попав на волосы, оставят отдельные места не прокрасившимися. Слишком жидко заваренная каша не пригодна: она будет стекать, и волосы не получат равномерной окраски. Также не желательна слишком густая краска, так как волосы окрашиваются в водном растворе, а при недостатке воды хна высохнет раньше, чем волосы будут окрашены.

Перед окраской шею оберните салфеткой, а лоб и виски смажьте вазелином или кремом, это предохранит кожу от окрашивания и позволит легко смыть возможные потеки. Нужно следить, чтобы вазелин не

попал на волосы, так как места, покрытые жиром, не окрасятся.

Раствор хны нанесите на волосы, чтобы он не остывал, мисочку с хной можно поставить в другую мисочку несколько больших размеров с горячей водой. Обычно так поступают при окрашивании длинных волос, когда для нанесения краски требуется довольно много времени. Раствор хны следует по возможности быстро нанести на волосы. Во-первых, чтобы она не успела остыть, во-вторых, для равномерности окрашивания отдельных прядей.

Сначала окрашивают корни волос, затем все волосы. Чтобы хна не стекала на кожу, после обработки волос на лбу, висках и шее под волосы подкладывают скатанную не очень тугим жгутом вату, затем волосы покрывают полиэтиленовой косынкой, поверх которой повязывают махровое полотенце. Укутанные волосы не охлаждаются, влага не испаряется, что способствует нормальному прохождению процесса окрашивания.

Время выдержки зависит от желаемого цвета, а также от структуры волос и их первоначального цвета. Так, если волосы светлые, выдерживают от пяти до десяти минут, темные — от тридцати до сорока, черные — от часа до двух часов.

После нужной выдержки снять полотенце, косынку, вымыть волосы без шампуня. Если цвет получился ярче, чем хотелось бы, надо промыть более тщательно, если и это не помогло — поверх хны покрасить басмой и немного подержать, не утепляя голову.

С помощью хны волосам можно придать золотистый оттенок. Для этого всыпать половину пакета в эмалированную посуду и добавить сто граммов горя-

чей воды. Волосы на пряди не разбирать, краску наносить по направлению роста волос, а затем в обратном направлении. Через десять—пятнадцать минут волосы прополоскать водой. Чтобы придать им блеск, можно добавить в воду сок лимона.

Подновить старую окраску хной можно с помощью ополаскивания. Для этого смешайте пятьдесят граммов хны с полутора литрами кипящей воды. Смесь остудите, профильтруйте и несколько раз ополосните волосы.

Следует учесть, что окраска хной противопоказана очень светлым и седым волосам. Даже самые светлые оттенки хны сделают такие волосы чересчур кричащими и броскими.

Окраска волос хной и басмой раздельным способом

При окрашивании волос раздельным способом, то есть сначала хной, а затем басмой, в первую очередь нужно окрасить хной седые волосы. Наносить хну аккуратно и равномерно. После соответствующей выдержки волосы нужно прополоскать прохладной водой, слегка просушить полотенцем, расчесать и затем наносить басму.

Раствор басмы готовится несколько иначе. Для ее приготовления порошок тщательно перетирают, заливают горячей водой и хорошо перемешивают. Затем раствор басмы, помешивая, доводят на медленном огне до кипения. Как только раствор начинает кипеть, его снимают с огня. Правильно приготовленный раствор басмы имеет консистенцию жидкой сметаны. Кашица басмы быстро густеет, поэтому ее делают несколько более жидкой, чем раствор хны. В процессе работы в кашицу басмы подливают горячую воду.

Басму наносят на волосы таким же способом, как

и хну. Укутывать волосы утепляющими средствами необязательно. Время выдержки зависит от состояния волос и степени окраски. Смывают басму теплой водой. Однако, если цвет оказался темнее задуманного, можно вымыть волосы с шампунем. Также можно попробовать снять излишнее потемнение соком лимона, но это значительного посветления не дает. Снимать басму с волос очень трудно, поэтому ее лучше недодержать, чем передержать.

Одновременная окраска хной и басмой

Волосы можно красить хной и басмой одновременно. Перед окраской хну и басму смешивают, причем если при раздельном способе приготовления растворов хны и басмы не имеет значения количество красителя, то в этом случае очень важно соотношение компонентов.

Для светлых волос обычно берется две части хны и одна часть басмы, для темно-каштановых, темного шатена — 1,5:1. Если цвет волос черный, то берется одна часть хны и две части басмы.

Перед окраской волосы необходимо вымыть, подсушить полотенцем, тщательно расчесать и окрашивать прядь за прядью быстрыми движениями, чтобы кашица не остыла. Затем волосы покрыть полиэтиленовой косынкой, закутать в полотенце и дать нужную выдержку. Волосы прополоскать теплой водой.

Для светлых волос время выдержки от пятнадцати до двадцати минут. Для волос цвета светлый шатен тридцать пять—сорок минут, средний шатен — от шестидесяти до восьмидесяти минут, темный шатен — от восьмидесяти до девяноста, для светло-каштановых и темно-каштановых волос — от пятидесяти до семидесяти, для волос черного цвета — до двух часов. Если волосы

повреждены лучами солнца, завивкой или химическими красителями, краска может лечь неравномерно.

Желательно использовать свежую краску: она активнее и лучше окрашивает волосы. Хранить краску нужно в сухом месте, так как при попадании влаги она станет не пригодной к употреблению.

Мелирование

Натуральные волосы всегда имеют два-три оттенка. Ближе к корням и на затылке цвет их темнее, на макушке и висках они светлее. Кроме того, волосы еще подвергаются выгоранию на солнце. Поэтому-то, наверное, и любят мелирование многие женщины.

Мелирование доступно всем типам волос — от каштановых до светло-русых. Оно способно осветлять и затемнять. Существуют различные приемы мелирования, создающие неповторимый имидж. Для длинных волос это классическое мелирование, для коротких — осветление кончиков, «глазирование», для кудрявых — «иней», подчеркивающий движение волос.

Что происходит с волосами при нанесении мелирования? Поверхность волоса открывается и выводится только часть пигментов, которые замещаются некоторыми частичками краски. Такой метод окрашивания можно назвать щадящим: при окраске цвет изменяется не у всех волос, а только у отдельных прядей, поэтому не возникает проблем, когда волосы отрастают у корней. Окрашивание мелкими прядками придает ощущение игры солнечных лучиков в волосах, волосы кажутся гуще и пышнее.

Мелирование позволяет долго скрывать седину. Более светлые пряди и отдельные седые волоски в общей массе волос будут перемешиваться, создавать живописный объем.

Для женщин с тонкими волосами мелирование — просто находка. Пряди разного оттенка создают зрительную пышность прически.

Перышки

Окраска «перышками» очень интересна, но она требует умелого подбора оттенков разных цветов, чтобы не потерялась естественная красота волос. Сделать это можно и самостоятельно:

— на голову надевается резиновая шапочка с множеством небольших отверстий. Через отверстия вытягиваются пряди волос, на которые наносится осветляющий состав. Можно производить осветление и локонами, при этом локоны заворачиваются в фольгу. После окраски состав смывают, моют голову шампунем, обрабатывают бальзамом.

Иней

Эта техника окрашивания рассчитана на волнистые волосы, она подчеркивает объем и осветляет кудри, выполняется следующим образом:

— волосы намочите, но не промывайте, после чего просушите; затем осторожно кончиками пальцев нанесите на волосы приготовленный красящий состав, не перемешивая и не массируя, выдержите положенное время и промойте голову.

Глазирование

Эта техника предназначена для коротких волос. Нанесите на волосы мусс для фиксации прически, затем высушите волосы. Приготовленную смесь нанесите кистью на кончики пальцев, затем равномерно распределите ее по кончикам волос и помассируйте их. Повторите эту операцию три-четыре раза.

Расческа

Метод оптимален для любых волос, очень эффективен и прост. Смесь для окраски наносится на неметаллическую расческу с редкими зубьями. Зона осветления расчесывается одним движением спереди назад (нужно провести расческой от корней до кончиков, чтобы равномерно распределить смесь). Не касаясь уже покрытых смесью волос, повторите операцию по осветлению желаемых прядей.

Идеально подойдет мелирование тем женщинам, которые хотят вернуть свой натуральный цвет волос. Например, вы искусственная блондинка и снова захотели стать шатенкой. Окрасьте несколько прядей от корней в более темный (на один-два номера) цвет. Так постепенно раз от раза вы вернетесь к своему первоначальному цвету.

Если вы непостоянны в характере и любите новизну и разнообразие, вы легко сможете менять свой образ хоть каждую неделю. Используя красящие шампуни, лаки и пенки, сегодня вы пепельная блондинка, через неделю — солнечная, через две ваши волосы станут ближе к русым. К тому же вы можете использовать до пяти-шести оттенков сразу. Если они подобраны со вкусом, с учетом вашего типа лица, кожи, цвета глаз и даже темперамента или настроения, то эффекты бывают просто потрясающим.

Осветление кончиков

При такой окраске осветляющий состав наносится только на концы волос. В этом случае, чтобы получить наиболее эффектную окраску, можно использовать два-три оттенка одного цвета.

Разделите волосы от уха до уха на два участка и заколите их.

Захватите первую прядку у корней под углом к голове и нанесите краску на кончики волос. Окрашенную прядку заверните в фольгу. Таким образом обрабатывайте поочередно прядки по всей голове.

Изумительная пестрота

В последнее время очень популярным стал новый способ окрашивания — триколор. Он базируется на том принципе, что разные пряди волос окрашивают в разные тона. Как правило, выбирают три или пять тонов, которые по очереди наносятся на волосы. Это могут быть оттенки «блондин» или любые другие по вашему выбору.

Выполняется такая окраска следующим образом: отделяют очень тонкие прядки, кладут их на алюминиевую фольгу, окрашивают и закрывают. Затем волосы, которые не должны окраситься, отделяют и фиксируют при помощи длинных зажимов.

Необыкновенную изумительную пестроту можно получить, попеременно окрашивая волосы в два или три цвета — красный и белый или красный, белый, черный.

На разные участки волос наносятся два-три цвета. На последующих прядках очередность цветов меняется. Каждая прядка туго заворачивается в фольгу. В конце краску смыть, волосы вымыть шампунем и смазать бальзамом. После сушки и укладки эффект будет неотразимый.

Короткую стрижку можно оживить, придав ей мраморный эффект. Эта пестрота достигается путем контрастного мелирования от прядки до прядки. Темные пряди на очень светлых волосах смотрятся изумительно и необычно.

Если вам захочется чего-то авангардного, можно

сделать на волосах мелирование «под звериную шкуру» или «под далматинца».

Прежде чем приступить к мелированию, возьмите на вооружение следующие правила:

— не рекомендуется делать мелирование на обесцвеченные, окрашенные хной или пигментными красителями волосы;

— не следует наносить препарат на только что вымытые волосы, осветлять волосы, если раздражена кожа головы, применять краску вторично, пользоваться металлическими предметами.

Французская фирма «Христиан Диор» (Christian Dior Paris) выпустила совершенно новую тушь для окраски волос Mascara Flach. Это изумительное средство поможет раскрасить ваши волосы во все цвета радуги в зависимости от вашего настроения и желания. Формула туши обогащена растительными протеинами. Она легко смывается, выпускается в таком же флакончике и с такой же кисточкой, как и тушь для ресниц. Она очень проста в использовании: тушь наносится кисточкой на прядки волос — и макияж для волос готов.

Брови и ресницы

Брови и ресницы — это так называемые щетинистые волосы. Являясь выразительными штрихами лица, они несут также защитную функцию: брови защищают глаза от стекающего со лба пота, а ресницы прикрывают их от пыли. Брови и ресницы растут вдвое медленнее, чем волосы на голове и имеют короткий срок жизни: около трех месяцев.

Брови — густые и широкие, редкие и узкие, прямые и изогнутые — придают лицу особую выразительность и нуждаются в заботе и уходе. Их нужно периодически

расчесывать мягкой щеточкой сначала снизу вверх, а затем по направлению роста бровей.

Мода на брови постоянно меняется: то в моде брови тоненькие, как ниточка, то изогнутые и приподнятые, то темные и широкие, а то модными считаются естественные брови.

Следуя моде, форму бровей можно менять, прибегая к эпиляции, но следует помнить, что после выщипывания некоторая часть волос может не восстановиться, поэтому не слишком увлекайтесь.

Бровь должна начинаться в точке над внутренним углом глаза, наивысшая часть изгиба приходится на точку над зрачком. Красивая бровь изгибается правильной дугой, и внешняя ее оконечность не должна быть ниже внутренней. Если провести линию от конца носа к углу глаза, то ее пересечение с бровью должно соответствовать наружному окончанию брови.

Удаляя отдельные волоски, можно изменить линию бровей: сделать ее более тонкой, прямой, полукруглой. Для эпиляции, то есть удаления волосков, используется специальный пинцет, имеющий широкие окончания с насечкой, которые плотно захватывают и удерживают волос. Выбирая форму бровей, учитывайте не только направления моды, но также овал лица и его индивидуальные черты.

От бровей зависит общее выражение лица. Дугообразные брови делают лицо более строгим и взрослым, короткие как бы омолаживают, высокие тонкие придают лицу удивленный вид, а низкие и широкие — сердитый.

Брови, выступающие за края очков производят неприятное впечатление. При покупке очков обращайте внимание на то, чтобы верхний край очков совпадал с бровями. Блондинкам идут очки нежных

тонов, не подавляющие лицо. Брюнетки могут позволить себе более яркую оправу.

После того как вы наметили желаемую форму, продезинфицируйте пинцет, смажьте брови жирным кремом и приступайте. Пальцами левой руки натягивайте кожу в области брови, пинцетом захватывайте волосок у самого корня и смело дергайте. Процедура эта малоприятная и кропотливая, но красота требует жертв. На месте удаленных волосков кожа может воспалиться, в этом случае сделайте примочки из раствора борной кислоты или смажьте противовоспалительным кремом. Дней через двадцать волоски отрастают и процедуру стоит повторить.

У светловолосых женщин часто цвет бровей значительно светлее цвета волос, и брови на лице совсем незаметны. В этом случае следует прибегнуть к подкрашиванию бровей. Для этого используются специальные карандаши, цвет которых выбирается в зависимости от цвета бровей, волос, а также глаз. Причем нужно выбирать тон немного светлее, так как на бровях любой цвет выглядит более темным. Светловолосым и рыжим женщинам рекомендуются светло-коричневые оттенки. Женщинам, имеющим любой другой цвет волос, хорошо подойдет серый карандаш, так как он только немного оттеняет цвет бровей.

При подкрашивании нужно придерживаться естественной линии роста волос бровей или подкрашивать чуть выше этой линии и слегка удлинять ее на наружных частях. Глаза кажутся более выразительными, если линия бровей расположена высоко.

Можно красить брови и специальными химическими красками, такая краска сохраняется около месяца.

Ресницы, как и брови, являются неотъемлемой частью внешнего облика. Длинные, густые и пушистые

ресницы всегда были признаком женской красоты. Но не всегда их естественный рост бывает достаточным, чтобы подчеркнуть красоту и выразительность глаз. Поэтому женщины прибегают к помощи специальной туши для ресниц, окрашивая их в более темные тона. Как правило, пользуются черной, темно-синей и темно-коричневой тушью.

Перед нанесением туши ресницы следует расчесать маленькой густой щеточкой и слегка припудрить. Тушь наносится в несколько приемов. Сначала на кончики ресниц, потом ближе к их основанию. Кисточкой проводят по верхним ресницам от концов к корням сначала сверху, потом снизу. Таким образом краска покрывает каждый волосок сверху и снизу, к тому же волоски естественно загибаются вверх. Нижние ресницы окрашиваются сначала снаружи вверх, потом изнутри вниз.

Каждый слой краски должен просохнуть прежде, чем будет нанесен следующий, не давайте ресничкам слипнуться. При подкрашивании среднюю часть ресниц отгибают вверх, а боковые части — в стороны, по направлению к углам глаз. В результате этого ресничные волоски расположатся веерообразно, что удлинит разрез глаз и сделает их более выразительными. Можно подвить ресницы специальными щипчиками сразу после подкрашивания, пока тушь не подсохла.

Выбирая тушь, помните, что цвет ресниц должен гармонировать в первую очередь с цветом глаз, а также с цветом одежды. Блондинкам, шатенкам и рыжеволосым следует избегать черной краски для ресниц. Она создаст неестественный контраст общему виду и будет их старить. Не стоит пользоваться цветной тушью днем, она больше подходит для вечернего макияжа. Хорошо смотрится сочетание туши двух тонов: один гармонирует с цветом волос, другой — с цветом глаз.

Сначала наносится слой темной туши, а затем более светлой.

Кожа на веках очень тонкая и нежная, поэтому никогда не оставляйте краску на ночь. Для снятия туши пользуйтесь смягчающим кремом или специальным молочком, можно применять и оливковое или кукурузное масло. Если же веки воспалились, но не требуют медикаментозного лечения, промывайте глаза настоем ромашки, эвкалипта и календулы.

Современная парфюмерная промышленность выпускает тушь для ресниц всевозможных оттенков: от интенсивно-черного до коричневых, зеленых и светло-голубых.

В состав туши входят биологически активные вещества типа протеинов, которые оказывают благотворное действие на ресницы, а также синтетические волокна, удлиняющие ресницы.

Тушь выпускается как в виде традиционных твердых пластинок, так и в круглых футлярах со спиралевидной щеточкой.

Широкое распространение имеют искусственные ресницы, они легки в применении и зачастую смотрятся лучше естественных.

Искусственные ресницы накладываются только на верхнее веко, цвет их должен быть темнее волос. Они делают лицо выразительнее, подчеркивают красоту глаз, лицо кажется моложе.



**ПОКОРЯЕМ
И ОЧАРОВЫВАЕМ**



Прически на каждый день и для отдыха

Очень важно при первой встрече произвести благоприятное впечатление: будь то первое свидание, встреча с новым начальником или будущей свекровью. Ведь, как известно, встречают по одежке. Первое впечатление от встречи с новым человеком бывает часто и самым верным. Естественно, неухоженные неаккуратные волосы не добавляют вам шарма. Поэтому постарайтесь заранее обдумать, как вы будете выглядеть и какое впечатление хотите произвести. Немедленного вмешательства потребуют посеченные кончики, неровная челка, подросшие после окраски волосы неопределенного цвета, уже бесформенная стрижка. Исправить недостатки короткой стрижки или челки достаточно просто. Нужно только где-то что-то подравнять, состричь, чисто вымыть голову и сделать укладку.

Значительно сложнее обстоит дело с длинными волосами, и им мы уделим больше внимания.

Для начала, конечно, волосы должны быть чисто вымытыми. Если ваши волосы сразу после мытья

уложить непросто, постарайтесь вымыть их за день до предстоящей встречи.

Важная встреча

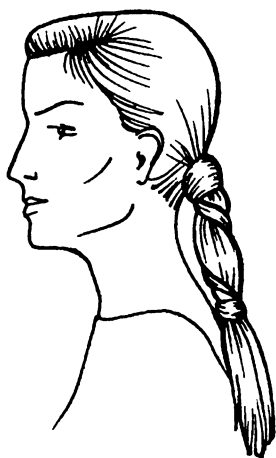


Рис. 131

Главное в этом случае выглядеть элегантно, достаточно скромно, не использовать никаких ярких кричащих цветов и аксессуаров. Помните, что ваш внешний вид должен внушать доверие предполагаемому собеседнику. Для данной ситуации может идеально подойти изящно оформленный хвост (рис. 131).

Нанесите на волосы небольшое количество воска (величиной с горошину). Волосы станут гладкими и послушными. Сделайте косой пробор и зачешите волосы назад в «конский хвост». Соберите у основания и закрепите

декоративной резинкой.

Из нижней части хвоста возьмите небольшую прядь, оберните ее вокруг резинки и закрутите спиралью по всей длине хвоста. Обвивающую прядь закрепите заколками с внутренней стороны хвоста. Прическа готова, и сейчас главное — не опоздать на встречу.

Нелегкий день

Весьма немаловажно, как вы будете выглядеть в свой первый рабочий день в мужском коллективе или, тем более, женском. Конечно, вам не удастся избавиться от всех волнений, связанных с предстоящим событием. Но почувствовать себя уверенней и спокойней

вам поможет хорошо продуманный внешний вид и прическа (рис. 132).

Сделайте прямой пробор от лба до затылка. С одной стороны приподнимите часть волос и соберите над ухом. Разделите эту часть на три пряди. Начинайте плести французскую косичку. Правую прядь закладывайте под среднюю налево, левую — под среднюю направо. Повторите то же, но на этот раз соберите немного больше волос. Раз-

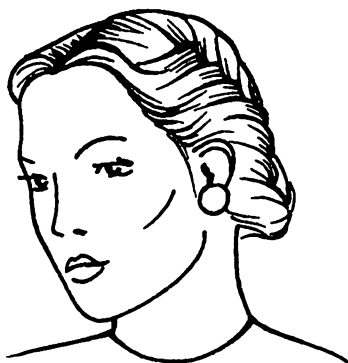


Рис. 132

делите их на правую и левую пряди, а вместо центральной используйте первую косичку. Заплетайте волосы, пока в косичку не уберутся все пряди. Косу закрепите. Таким же образом заплетите косу с другой стороны пробора. Получившиеся косы переплетите и закрепите в виде корзинки. Не сомневайтесь, что с такой прической вы будете выглядеть безукоризненно.

Деловой настрой

Если вам предстоит какая-то важная встреча: с деловым партнером или банковским служащим, и вы хотите, чтобы вас восприняли серьезно, в таком случае постарайтесь избегать слишком стильных и замысловатых причесок. Попробуйте причесаться таким образом (рис. 133).

Нанесите на волосы небольшую (величиной с горошину) порцию воска. Затем соберите волосы в «конский хвост» на макушке и закрепите его декора-

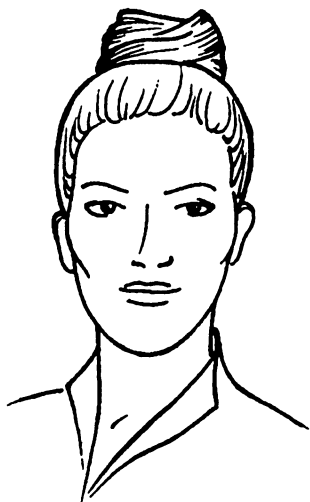


Рис. 133



Рис. 134

тивной резинкой. Разделите хвост на две части. Одну часть сверните в маленький пучок и закрепите шпильками. Вторую часть обвейте вокруг пучка в противоположном направлении и также закрепите шпильками. Можете быть уверены, что вид у вас будет самый что ни на есть деловой.

Знакомство с будущей свекровью

Не секрет, что все матери очень критически относятся к выбору своих сыновней. Поэтому, впервые отправляясь в дом его родителей, постарайтесь выглядеть скромно. Не шокируйте их чересчур ярким макияжем, слишком экстравагантной прической и нарядом. Сделайте прическу «пай-девочки» (рис. 134).

Вымойте голову. Обработайте волосы кондиционером. Высушите и уложите феном ровные, прямые пряди. Сделайте пробор от уха до уха. Впереди волосы

соберите, зачешите назад и затяните декоративной резинкой. Тоненькой прядью оберните резинку, чтобы скрыть ее. Подобранные волосы завейте электрощипцами. Украсьте прическу декоративным бантом или заколкой.

Первое свидание

Отправляясь на первое свидание, вы, конечно же, хотите поразить, обворожить и окончательно околдовать мужчину. Но будьте осторожны и не переусердствуйте, чтобы не спугнуть его своим слишком шикарным видом. Поэтому попробуйте соблюдать меру во всем и, разумеется, в прическе. Можно причесаться в легком романтическом стиле. Для этого идеально подойдут свободные мягкие локоны (рис. 135).



Рис. 135

Чисто вымытые волосы высушите феном и разделите их на косой пробор. Спереди возьмите небольшую прядку волос и заверните назад, образуя свободный валик. Закрепите его шпильками ниже макушки. Затем отделите прядь побольше и так же заверните в свободный валик. Присоединив к первой пряди, закрепите невидимками. Оставшиеся свободными волосы завейте электрощипцами, образуя спиральные локоны. Расчешите волосы после того, как они остынут, и слегка побрызгайте лаком, чтобы закрепить прическу и придать волосам блеск. Получится очень мило и привлекательно.

Вы на отдыхе

Наконец-то долгожданный отпуск. Вы собираетесь поехать отдыхать к морю и солнцу. Разумеется, нам хочется на отдыхе как можно меньше времени тратить на прическу. Поэтому советуем вам заранее позаботиться об этом.

Если вы носите длинные прямые волосы, то приведите их в порядок, аккуратно подрезав кончики и укрепив их специальными лечебными составами для длинных волос. Тогда вы сможете смело распускать их по плечам, стягивать в легкий хвост или закручивать в пучок. Эти прически самые простые, элегантные и удобные.

Короткую стрижку желательно подкорректировать, придать ей хорошую форму, челку аккуратно подрезать, тогда, возможно, вы обойдетесь без дополнительных укладок. Достаточно будет лишь вымыть голову и слегка уложить с небольшой порцией мусса.

Для волос средней длины хорошо использовать широкие эластичные ленты. Прикрывая корни волос, они помогут скрыть и некоторые их погрешности. Кроме того, ленты разных расцветок и фактуры служат хорошим украшением прически.

Естественно, вы будете загорать, предварительно предохранив кожу от обжигающих солнечных лучей специальным солнцезащитным средством. Однако следует учесть, что того же требуют и волосы. Конечно, немного солнца полезно для волос, но в больших количествах оно может стать их злейшим врагом.

Солнечный ожог волос — явление очень распространенное, иногда на их восстановление требуется не один месяц. Сильное солнце выжигает натуральные жиры, и волосы становятся тусклыми и сухими. Чтобы этого не случилось, волосы можно поддержи-

вать в отличном состоянии с помощью защитных мер.

В первую очередь не стоит долго находиться под солнцем с непокрытой головой. Всевозможные легкие шляпы и шляпки, косынки и кепочки надежно прикроют ваши волосы от палящих лучей солнца, а заодно будут выгодным дополнением к курортному туалету.

Морская вода сильно сушит волосы, поэтому, если вы не будете пользоваться купальной шапочкой, голову желательно мыть каждый день. Для мытья головы лучше использовать нейтральные щадящие шампуни-кондиционеры для частого использования с лечебным и восстанавливающим действием.

Для предохранения волос от выгорания пользуйтесь специальными защитными средствами: гель делает волосы гладкими и влажными на вид, защитный спрей заменит лак для укладки. Эти средства защиты следует наносить после очередного купания. Ни в коем случае не пользуйтесь маслом, так как волосы на солнце просто поджарятся.

При укладке волос старайтесь по возможности избегать «тяжелых» лаков и гелей. Отдыхая сами, дайте отдых и волосам, старайтесь не перегружать их излишними укладками, начесами и завивками.

Завитые или выющиеся волосы под воздействием влажного морского воздуха могут сильно закручиваться. Обработывая концы прядей муссом, вы сможете избежать этого.

Ну и главное: отправляясь на отдых, не забудьте захватить с собой препараты с ультрафиолетовыми фильтрами (лак, увлажняющий гель, кремы); мягкие шампуни с питательными веществами, связывающими влагу, которые предотвращают пересушивание волос; лечебные препараты с полосканиями; шляпы и косынки.

Ни в коем случае не пользуйтесь питательным маслом.

Бал-маскарад

Вам предстоит посещение экзотической дискотеки или ночного клуба, где вдруг все как бы «посходили с ума» и каждый видит себя в весьма странном виде — в образе Карла Великого, кардинала Ришелье, где вы можете встретить Марию Медичи, прекрасную Жозефину или Екатерину II. Да, каждым из нас время от времени овладевает ностальгия по давно забытым временам, пышным кринолинам, необычным сложным прическам, балам и галантным кавалерам, когда надоедают джинсы, кроссовки и короткие юбки. Так хочется окунуться в атмосферу романтики и волшебства и стать на миг Анжеликой или Клеопатрой. Будем считать, что наряд себе вы уже приготовили, сейчас осталось выбрать прическу — такую, чтобы сразить всех наповал и которая бы не противоречила историческому костюму.

Японская прическа

Для того чтобы сделать эту необычную для нас прическу (рис. 136), сначала тщательно расчешите волосы и разделите их горизонтальными проборами на три части — лобную, теменную, затылочную.

Лобную часть в свою очередь также разделите на три части: центральную и две височные. Под прядь центральной части прически нужно подложить бархатный объемный валик. Он послужит опорой для накручивания волос с концов. При этом волосы приглаживаются щеткой и покрываются лаком.

Затем накручивайте боковые пряди с концов на

бархатные валики так, чтобы получились небольшие навесы над висками.

Волосы теменной части прикрепите к широкой бархатной подушечке. Их следует уложить значительно выше центрального лобного валика.

Волосы на затылке зачешите наверх, тщательно пригладьте щеткой, концы замаскируйте под теменной подушечкой. Всю прическу покройте лаком. Для придания законченного вида можно украсить всевозможными шпильками, цветами или декоративным гребнем.



Рис. 136

Греческая прическа

Греческий узел имеет форму конуса. Для его создания используют каркас, мягкий валик или подушечку (рис. 137).

Волосы расчешите и разделите поперечным пробором на три части. Все волосы завейте горячими щипцами или на бигуди.

Характерной чертой греческой прически являются «шторки» надо лбом. Чтобы их оформить, волосы впереди разделите прямым пробором. Затем отделите несколько прядей от пробора вниз, параллельно при этом взбивая прядки. После чего аккуратно уложите их, симметрично обрамляя лицо.

Волосы затылочной и теменной частей нужно уложить плотным конусообразным узлом, при этом



Рис. 137

используется каркас или подкладной валик, прикрепленный шпильками к основанию парика — монтюра — или к естественным волосам (рис. 137 а, б).

Готовую прическу покройте лаком. Законченный вид прическе придаст месяцеобразное украшение. И вы превращаетесь в настоящую гречанку (рис. 137 в).

Итальянская прическа эпохи Возрождения

Прическа типа «колба» очень характерна для этой эпохи. Для ее создания нужно подстричь волосы в форме эллипса. Тщательно расчешите волосы по всей длине. Затем накрутите их при помощи горячих щипцов или бигуди по всему периметру головы. Волосы на макушке пригладьте щеткой.

Подвитые концы аккуратно уложите на ленту или шнур, образуя объемный валик. Толщина валика будет неодинакова: от центра он менее широк, около шеи — наиболее. Нить с декоративными бусами украсит и дополнит прическу (рис. 138 а, б, в).



Рис. 138

Французская прическа эпохи Возрождения

Тщательно расчешите волосы, после чего аккуратно разделите их сначала прямым пробором, а затем горизонтальным на две части.

Боковые пряди следует накрутить с концов на бархатные валики месяцеобразной формы. Валики закладываются с двух сторон, сужаясь к центру.

На теменной части при помощи шпилек закрепите шиньон. Вокруг него замаскируйте концы волос, приподнятых с шеи и затылка. Прическа слегка покрывается лаком и украшается нитками бус (рис. 139 а, б, в).

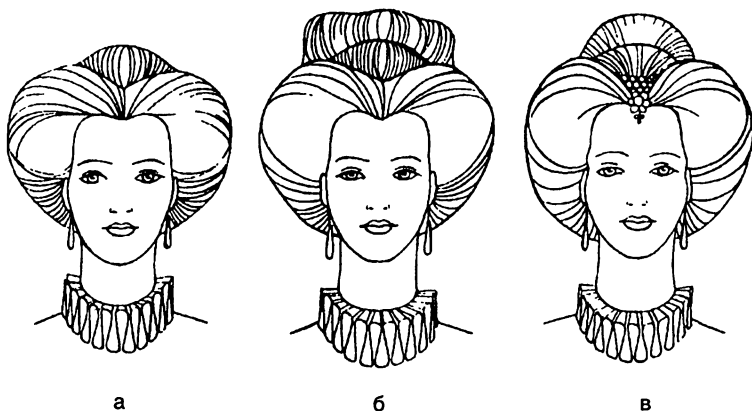


Рис. 139

Испанская прическа эпохи Возрождения

Волосы расчешите и разделите прямым пробором посередине. Отдельные прядки накрутите горячими щипцами. Еще не остывшие волосы заколите шпильками, а затем расчешите массажной щеткой.

На темени нужно прикрепить небольшой шиньон, который предварительно также завивается в крупные локоны. Шиньон крепится при помощи шпилек и гребня. Дополнить прическу можно колечками завитых волос на щеках и висках (рис. 140 а, б, в).

Прическа XVII в. «Фонтанж»

Волосы по всей голове завейте горячими щипцами или на бигуди в крупные локоны.

Поперечным пробором от уха до уха разделите их на две части: затылочную и лицевую. Лицевую часть также разделите коротким прямым пробором (рис. 141 а).

Боковые части укладывайте рядами локонов так, чтобы они напоминали изящные трубочки, и закреп-



Рис. 140



Рис. 141

ляйте декоративными шпильками. Надо лбом оформите легкие завитки (рис. 146 б).

Затылочную часть волос приподнимите вверх. На макушке прикрепите шпильками небольшой проволочный каркас, который маскируется волосами и закрывается локонами (рис. 141 в).

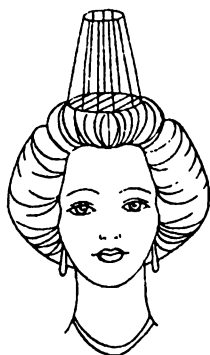
Силуэт прически должен напоминать башенку из изящных завитков. На плечи опустите тонкие «змеевидные» локоны, слегка сбрызните прическу лаком.

Французская прическа «Пуф» стиля рококо

Тщательно расчесанные волосы разделите на две части: лобную и теменную.

Лобную часть разделите еще на три части: центральную и две височные.

На темени в центре прикрепите шпильками заранее подготовленный легкий проволочный каркас (рис. 142 а). Височные волосы и волосы центральной части завейте горячими щипцами, можно использовать и накладные локоны. Каркас и концы волос аккуратно замаскируйте (рис. 142 б).



а



б



в

Рис. 142



Рис. 143

Боковые пряди укладывают в пышные локоны. За ушами сформируйте завитые длинные трубчатые локоны (рис. 142 в).

Прическу можно украсить изящными кружевными наколками, шелковыми лентами.

Прическа «Бидермейер»

Волосы, расчесав, разделите на две части — лицевую и затылочную. Лицевую в свою очередь разделите прямым пробором.

На висках пряди волос завязываются у основания, концы их завиваются в локоны горячими щипцами. К ним можно прибавить небольшие шиньоны, уложенные в виде цветка (рис. 143 а, б).

В центре шпильками крепится каркас из проволоки в виде маленькой корзиночки. Каркас маскируется волосами теменной части, завязанными в пучок, а также затылочной, приподнятыми вверх от шеи и завязанными жгутом. Вокруг каркаса оформите фестоны, у основания в два ряда закрепите две тонкие косички (рис. 143 б, в).



Рис. 144

В верхней части корзиночки прикрепите шелковые цветы, ручка корзиночки сделана из тонкой косички, заплетенной на основе проволоки. Зафиксируйте прическу лаком (рис. 143 в).

Прическа 40-х годов XIX в.

Волосы тщательно расчешите щеткой и разделите на две части: лицевую и затылочную.

Лицевую также разделите прямым пробором на две части.

На висках из боковых волос завяжите пучки, концы которых завейте горячими щипцами.

Волосы затылочной части приподнимите вверх и также завяжите в пучок. В центре головы укрепите шпильками каркас или шиньон, на который будут крепиться пряди теменного пучка.

Концы волос замаскируйте у основания каркаса. Височные пряди завейте в изящные параллельные локоны, добавляя на каждую сторону по небольшому завитому шиньону.

В прическу добавляется искусственная прядка, в

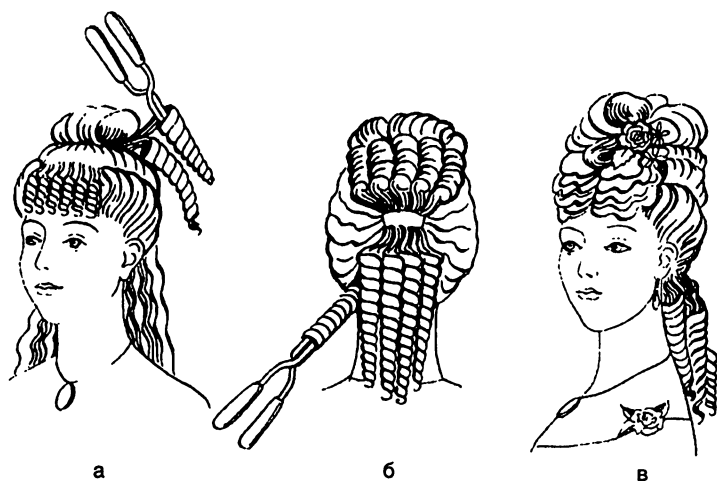


Рис. 145

центре прикрепляется большая брошь, служащая одновременно украшением и маскирующая концы волос у основания волосяного банта (рис. 144 а, б, в).

Прическа 70-х годов XIX в.

Волосы тщательно расчешите, разделите надо лбом горизонтальным пробором от уха до уха. Затем двумя вертикальными полупроборами отделите часть волос для челки, завейте их горячими щипцами в локоны и уложите надо лбом «шторками».

С висков волосы приподнимите, слегка начешите пряди с внутренней стороны и уложите в валик, закрепив его шпильками. Для устойчивости можно использовать крепон.

Волосы на темени и на затылке, накрутив и оформив в ленточные или трубчатые локоны, разделите на две части горизонтальным пробором.

Верхнюю часть уложите красивыми аккуратными

рядами, остальные локоны опустите на затылок. Прическу можно украсить декоративной изящной заколкой (рис. 145 а, б, в).

Модные мелочи

Стремление человека украшать себя появилось, по-видимому, раньше, чем стремление одеваться и причесываться. Наскальные изображения эпохи неолита донесли до нас изображения людей с необычными висящими ожерельями, перьями, бусами.

Модные аксессуары – это бесчисленные модные мелочи, которые помогают невероятным образом изменить нашу внешность. Именно эти незаменимые маленькие хитрости вносят момент разнообразия и новизны, шаловливости и задора, серьезности и торжественности, все те нюансы, которые помогут подчеркнуть и своеобразие момента, и индивидуальность, и настроение, и стиль.

За последнее время мы совершенно разучились пользоваться аксессуарами и украшениями для волос. Наверняка у многих женщин в шкатулках и коробочках хранятся всевозможные бусы, брошки, заколки, шпильки, банты, обручи, гребни и многое другое, что, скорее всего, по назначению не используется. И напрасно. Ведь чтобы создать себе новый образ, необязательно прибегать к радикальным шагам, делая ультрамодную стрижку или сложную укладку. Лучше уделить внимание деталям внешнего вида. Оживить и украсить прическу, придать ей праздничный или необычный вид помогут красивые мелочи.

Старые добрые два гребня не только надежно поддержат прическу, но и яркой дугой украсят волосы. А если еще украсить гребень маленьким букетиком цветов, яркими искорками бусинок или бисера, то

классический образ сразу превратится в необычный и привлекающий взор.

Если вы собираете волосы в «конский хвост» или носите пучок, можно украсить прическу шарфиками, повязывая их самыми фантастическими способами. Обычный платок превратится в пеструю ленту для волос, если сложить его полосой в несколько слоев. Оберните эту ленту вокруг головы и сверните под волосами у шеи или завяжите большой декоративный узел на макушке.

Большой популярностью для оформления «конского хвоста» пользуется твистер. Это круг из сложенной в два слоя проволоки, зашитый в чуть более длинный «рукав» из яркой ткани, обычно бархата или велюра. Очень хороши и декоративные резинки, обшитые тканью. Их можно украсить блестками, бусинками или нашить на них искусственный мех.

Всегда великолепно на волосах смотрятся всевозможные заколки: деревянные, кожаные, металлические, богато инкрустированные, самых необычных авангардных форм, или сделанные в виде фигурок птиц, насекомых, животных и цветов.

Украсить простую прическу и придать ей праздничный вид можно блестящими клипсами, которые крепятся невидимками.

Эффектным украшением будет и эластичная широкая лента. Для особых случаев лучше, если она будет блестящей: из люрекса, с золотыми блестками. Ленту надевают, аккуратно подтягивая ко лбу и прикрывая линию роста волос.

В последнее время в моду опять входят сеточки для волос. Они бывают из блестящих золотых или серебряных нитей, из нитей, в которые вплетаются искусственный жемчуг, цветные камушки, бисер.

Это любопытно!



✿ В царствование английской королевы Елизаветы начинают носить парики всех цветов. Сама королева предпочитает ярко-рыжий или шафрановый. В эпоху Возрождения мода на светлые волосы была столь велика, что женщины часами просиживали на крышах домов под лучами жгучего солнца в специальных легких деревянных будочках без крыши. Волосы раскладывали на широкие поля соломенных шляп и периодически смачивали специальным составом, доводя их таким способом до золотистого цвета. Белокурых красавиц с золотистыми волосами можно увидеть на полотнах Тициана, впоследствии этот оттенок и получил имя художника. Природные блондинки в те времена встречались редко.

✿ В Египте в период Нового царства вошел в моду черный цвет волос, который придавали волосам растительные красители. Египтяне красили не только волосы и бороды, но и ногти.

Женщины и мужчины носили также плоские накладные косы из цветных нитей, при этом конец подвигали наподобие улитки. Прически знатных женщин отличались от причесок простонародья. При рождении девочкам из семьи фараона изменяли форму головы, делая ее более удлиненной. Многие знатные дамы полностью сбрасывали волосы, заменяя их париками. Парики заканчивались «ароматическим» конусом на макушке: маленькую башенку на-

полняли ароматическими веществами, которые через крохотные отверстия увлажняли парик, распространяя благоухание.

✿ В XVII веке во Франции придворные дамы должны были иметь в своем арсенале несколько запасных причесок — париков самого разного цвета: каштанового, черного, белокурого, серого, русого.

✿ В эпоху Галантного века наиболее любимые цвета — светло-лиловые, серовато-голубые, серо-желтые, светло-розовые, блекло-зеленые. В палитре не было места резким контрастам. Всюду царили утонченность и изысканность. Шкала цветов имела сотни делений, тысячи оттенков, как и наслаждение. Одно время был в моде блошиный цвет (рисе) и все одевались в этот цвет. Однако и этот цвет имел полдюжины утонченнейших оттенков: блохи, блошиной головки, блошиной спины, блошиного брюшка, блошиных ног, и даже существовал цвет блохи в период родильной горячки.

✿ Русские женщины всегда слыли красавицами и ревностно относились к своей внешности. Например, при Петре I русские женщины, в отличие от мужчин, с увлечением набросились на «немецкие» моды и очень быстро усвоили всевозможные западные парики, косметику, мушки.

В модных русских дамских журналах XVIII — XX веков встречаются различные рецепты красоты. Приведем небольшой отрывок из

книги «Все секреты женщины» известной баронессы д'Оршан, который был напечатан в 1911 году в журнале «Дамский мир»:

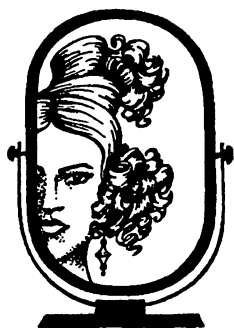
«Одним из могущественнейших украшений женщины являются волосы. Золотистые волосы служат символом силы и пылкости, темперамента, тогда как пепельный цвет волос говорит о кротости и терпении. Венеция и Фландрия воспели в живописи пламенных блондинок.

Женщины Англии — представители благородного пепельного оттенка. Изысканная нежность, утонченные формы любви — привилегия последних. Женщины с каштановыми волосами, уравновешенные как в удовольствиях своих, так и во вкусах, вносят в семейную жизнь редкое умение поддерживать семейный мир и согласие. Они редко бывают способны на предательство и не так меланхоличны, как блондинки. Они по большей части способны составить счастье человека. И они же обыкновенно бывают «хорошенькими женщинами», потому что этот оттенок волос наиболее выгодно выделяет самые разнообразные черты лица и типы.

Черноволосая женщина приобретает почти всегда безграничную власть над мужчиной, полюбившим ее. Так как она обыкновенно отличается страстностью и силой чувства, то она способна доставить величайшие восторги в любви, но и величайшие страдания любящему ее человеку».



СО ВРЕМЕН НЕФЕРТИТИ



Понятие красоты менялось на протяжении веков, и то, что казалось прекрасным в один период, позднее выглядело странным и уродливым. Каждому времени — своя прическа. Где же создается мода на прически? Естественно, в Париже, скажет каждый. Однако это далеко не так. В течение столетий многие города и страны претендовали на эту почетную роль. Греция, Италия, Австрия, Россия, Франция и многие другие страны были в определенные исторические эпохи законодательницами мод.

Древний Египет

Примерно с четвертого тысячелетия до нашей эры в Передней Азии и Северо-Восточной Африке стали возникать древние цивилизации — Вавилон, Шумер, Египет, Ассирия, Урарту. Наиболее мощный среди них — Египет — создал на берегах Нила высокую и утонченную культуру, своеобразный эталон красоты.

Красивыми в Древнем Египте считались худощавые высокие стройные люди: мужчины — широкоплечие, мускулистые, сильные, женщины — узкобедрые, тон-

кие, плоские. Дошедшие до нас многочисленные памятники изобразительного искусства: монументальная скульптура, роспись на стенах гробниц, мелкая ритуальная пластика — донесли до современников образ египтян. Они имели светлую кожу с персиковым оттенком и золотистым румянцем, крупные четко очерченные черты лица, прямой нос, пухлые чувственные губы, миндалевидные глаза и черные гладкие волосы.

Пышный придворный этикет, многочисленные религиозные действия и мистерии определяли характер одежд, головных уборов и причесок у фараона и его семьи, у ближайшего окружения и престоноародья. Прически египтян отличались общностью линий и силуэтов, ярко выраженной геометричностью: по форме они напоминали трапецию.

Основным видом прически для мужчин и женщин становится парик. Его делали из стеблей папируса, бараньей шерсти, водорослей, льняных нитей и из натуральных волос. Голова чисто выбривалась, и на нее надевали парик, который к тому же помогал спастись от палящих лучей солнца, а у воинов особые парики смягчали удары рубящего оружия. Волосы на париках заплетали в тугие многочисленные косички, располагая их плотными рядами в самых различных направлениях или завивали в локоны. Завивка производилась при помощи холодной укладки, называемой «мокрой». Волосяные пряди наматывали на деревянные коклюшки и обмазывали грязью. При высыхании грязь отваливалась, а волосы завивались в красивые легкие волны или тугие завитки.

У принцев, в знак особого отличия, прикреплялась сбоку, обычно слева, накладная плетенная или собранная золотым кольцом в пучок коса. Жрецы брили голову и лица. Головными уборами воинов были круглые кожаные шапочки с пером, покрытые металличе-

скими или костяными пластинами, и многослойные плотные парики.

Простой народ носил обычные прически из собственных волос различной длины или брил головы. Детям, юношам и девушкам частично сбривали волосы, оставляя под левым виском небольшую прядь, которую заплетали в косу или завивали в короткий тугой локон. Рабы чаще всего причесывались по обычаям своих народов.

Бороды служили дополнением к парикам. Их делали из волокон растений, а для фараона — из драгоценного металла. Поскольку борода являлась знаком владения землей, ее носили и женщины. Бороды фараонов украшали небольшой золотой змейкой — уреем, — являвшейся символом власти, как корона и скипетр.

Женские прически, особенно знатных дам, отличались особым разнообразием и пышностью. Волосы могли заплетаться в многочисленные косички, их фигурно укладывали параллельными рядами на голове, а впереди, туго натянув, приклеивали на лбу. Сзади, с середины затылка, на спину свободно падала коса.

Многие знатные дамы полностью сбривали волосы, заменяя их париками. Принцессы к парику приделывали отдельно висящий локон. В руках носили инкрустированные скипетры в виде цветов лотоса и лилии. Парики украшали диадемами, венками из цветов, цветными лентами, стеклянными и керамическими шариками, золотыми пластинами, височными подвесками из драгоценных камней.

Среди коротких женских париков можно выделить два вида: парик, плоский сверху на темени, формирующий по бокам головы заплетенные и ровно подстриженные волосы, а также шарообразный, в котором сочетались несколько видов завивки. Волосы слоисто опускались на уши двумя-тремя ярусами.

Своеобразными были парики из длинных волос. Разделенные прямым пробором волосы, завитые крупными локонами, с двух сторон обрамляли лицо широкими прядями, расширяясь на уровне уха и оставляя его открытым. Концы парика, загибаясь спиралью, опускались на грудь. От затылка на спину падали почти прямые длинные пряди.

Египтяне имели много разновидностей головных уборов. Самым распространенным был клафт — полосатый квадратный платок, сложенный в треугольник. Клафт плотно надевали на голову таким образом, что его передние концы падали на грудь, а третий, иногда скрученный жгутом и перевязанный шнурами, падал на спину.

Фараоны также носили короны, диадемы. Коронапшента по форме напоминала бутылку, вставленную в кольцо. Камышовая корона — атеф — представляла собой широкий плоский обруч с двумя длинными перьями по бокам головы.

Жены фараонов носили головные уборы из золота в виде распластавшего крылья ястреба, символа богини Исиды. Царица Нефертити имела особый цилиндрический головной убор.

Простейшими головными уборами были кожаные тисненные шнурки, шелковые ленты, вышитые лобные повязки, обручи из металла, которые надевались поверх прически, как из собственных волос, так и на парики. Египтяне очень любили украшения. Их носили все слои населения. Многие из них связаны с религиозными представлениями. Различные амулеты, кольца, серьги, браслеты делались из ценных металлов, слоновой кости, богато декорировались драгоценными камнями. Особенно любили лазурит за неповторимо бирюзовый цвет.

Древняя Греция

«Мы любим красоту без прихотливости, мудрость без изнеженности», — эти слова Перикла наиболее характеризуют эстетические воззрения древних греков.

Стремясь всюду к гармонии, греки и в одежде, и в прическах находили простоту и благородство. Отличительной особенностью внешнего вида греков было подчеркивание красоты пропорционально развитого человеческого тела — самого прекрасного, по их мнению, что создала природа.

Большое внимание древние греки уделяли уходу за волосами и их украшению. Прически выполнялись специальными рабами, причем соблюдалась узкая специализация. Одни делали завивку, другие окрашивали, третьи быстро и умело причесывали. Такие рабы ценились намного дороже, чем обычные. Они пользовались особым расположением хозяев, продавались довольно редко, получали некоторые вольности.

Прически отличались простотой линий, но при этом волосы завивали, окрашивали, украшали, умащивали ароматическими веществами. До наших дней дошел классический греческий узел — коримбос. Волосы расчесывались на прямой пробор и на затылке собирались в пучок или узел. Отдельные пряди спускались вдоль щек, уши оставались полузакрытыми.

Популярностью пользовалась и прическа «Лампадион». Волосы завивали и придавали им форму языков пламени, при этом цвет волос должен был быть огненно-рыжим.

Древнегреческая гетера красавица Фрина ввела в моду высокую прическу с бантом. Скульптор Пракситель создал ее мраморную статую, на голове которой

эта прическа. Такая прическа у многих знаменитых красавиц и богинь в произведениях знаменитых художников и скульпторов.

Аспасия, жена полководца и правителя Афин Перикла, придумала прическу в форме дыни. Она делалась из легко завитых волос, уложенных параллельными дольками ото лба до затылка и перетянутых двумя лентами. Подобную прическу носили повсеместно.

Популярными были и прически с объемными пучками, покрытыми сетками из золотых шнуров и жемчужных нитей, легкими пестрыми тканями или уложенными в мешочек — сакос, который закрывал волосы, заплетенные в косы или завитые в локоны.

В знак печали остригали волосы коротко, покрывали голову чепцом. Прически гетер отличались изысканностью и золотым цветом волос, украшением которых была лента специальной расцветки и формы. Распущенные волосы носили только весталки, жрицы храма богини семейного очага Весты, а также жрицы бога Вакха, озорного и распутного проказника.

Часто просто завитые волосы украшались повязками, диадемами, венками, кожаными шнурами, изящными сетками. Они выполняли функции не только декора, но и крепления.

Цвет волос был естественным, но наиболее любимым считался «божественный» светло-русый. От природы греки имели прямые густые черные волосы. Женщины и мужчины изменяли природный цвет волос при помощи щелочных вод, посыпали голову охристым порошком, мелко толченым рисом, в особых случаях — золотым порошком.

Греки считали идеальными прически из густых пышных волос, поэтому в отсутствие таковых прибегали к использованию париков. Парики стоили очень

дорого, так как выполнялись тонко и были абсолютно похожи на естественные волосы.

Мужские прически также отличались простотой линий и силуэтов. Это были длинные пряди, завитые в спиральные локоны, или волосы, заплетенные в косы и уложенные в красивые низкие пучки. Часто волосы подбирались под ленту, которая охватывала всю голову. Самой распространенной была прическа из кос, заплетенных за ушами. Косы в два ряда кольцом обвивали голову, волосы на лбу укладывались в короткую густую челку из мелких тугих локонов. В историю вошла особая длиннокудрая прическа «Бант Аполлона», или «Цекада». Крупно завитые локоны ниспадали до середины шеи, а надо лбом пряди укладывались в виде банта.

Большой популярностью пользовалась прическа из коротких волос «Александр Македонский». Волосы подстригались лестничкой и красиво завитые свободно укладывались на голове. Силуэты и формы причесок также зависели и от возраста. Юноши носили изящные маленькие прически, которые сочетали разные виды завивки и укладки. Население более зрелого возраста носило прическу подлиннее, типа «бога Зевса Олимпийского». Она представляла собой густую массу красиво завитых локонов, которые четко очерчивали силуэт головы. Волосы посередине разделялись пробором. В дополнение к прическе все мужчины, достигшие зрелости, носили бороду.

Бороде в то время придавали особое значение, ее аккуратно подстригали, тщательно за ней ухаживали, завивали щипцами, придавая ей самые разнообразные формы. Бороды умащивали ароматическими маслами, посыпали золотым порошком, мелом, охрой. Первым безбородым греком стал Александр Македонский.

Многие мужчины начали подражать ему, и вскоре эта мода получила широкое распространение.

В качестве головных уборов применялись стефаны, в виде обручей и диадем. Они богато орнаментировались золотой чеканкой, вставками из драгоценных камней. Во время пиров и торжеств головы украшали венками из цветов и листьев, которые впоследствии стали обязательным головным убором.

Плетению венков придавали особое значение. Оно требовало большого художественного вкуса. Часто венкам приписывали магические свойства. Считалось, что плющ спасает от опьянения, венками из дубовых листьев награждали полководцев, победителей, лавровыми — спортсменов.

Замужние женщины носили различные покрывала, тончайшие шарфы, чехлы для волос, иногда колпаки с кисточками и войлочные шапочки. Наиболее распространенной была греческая повязка в виде пращи.

Древний Рим

Древнеримское государство возникло на берегах Тибра в восьмом—двенадцатом веках до нашей эры и распространило свое влияние на земли Западной Европы и на все Средиземноморье. В конце первого века до нашей эры — втором веке нашей эры оно пережило высокий подъем и пало под ударами варваров в 476 году.

Характер римских причесок зависел от благосостояния и положения в обществе, от различных периодов в истории моды Рима (республиканский, императорский). Но в основном мода на прически формировалась под влиянием греков, чьими прямыми наследниками в области культуры, искусства и религии являлись римляне.

Римские мужчины равномерно и коротко подстригали волосы на голове, оставляя небольшую челку на лбу. Их гладко расчесывали или же завивали в легкие волны и тугие мелкие колечки. Очень популярной была короткая прическа ежиком «под Титуса». Она отличалась четкостью и строгостью линий. Носили и прическу, напоминавшую венки из серповидных крупных прядей. От ушей прическа переходила в широкие бакенбарды, завитые и уложенные на щеки, которые сливались с изящной небольшой бородкой.

Дополнением причесок были бороды и усы. Правда, мода на них продержалась до эпохи императорского Рима. Позже бороду отпускали только в знак траура.

Женские прически отличались разнообразием форм и вариантов, которые создавались при помощи расчесывания, завивания и плетения. Публий Овидий Назон отмечал, что легче пересчитать желуди дуба, чем прически римлянок. Самая простая и наиболее древняя прическа напоминала греческий узел. Волосы расчесывались, разделялись над лбом прямым пробором и укладывались низко на шее в виде пучка или небольшого узла. Остальные прически в различных вариантах повторяли греческие.

Во времена Империи большое влияние на формирование моды на прически оказывали императрицы и придворные дамы.

Зачастую прически называются их именами: «Агриппина», «Ливия», «Домиция», «Галерия» и др. Они поражают изысканностью и разнообразием форм, сложным построением. Для создания таких причесок делались специальные каркасы, на которых укреплялись собственные локоны и косы, а также шиньоны из чужих волос.

Императрица Галерия делала прическу из двух плоских кос, которые заплетались на затылке и укла-

дывались по центру до самого лба. Часто косы укладывали в прозрачные сетки. Модной была прическа из мелковолнистых волос, разделенных пробором посередине головы. Сзади волосы собирались в продолговатый пучок из косичек на шее. Носили также прически из мелко завитых локонов, укрепленных на каркасе в виде двухъярусного валика, волосы обрамляли лоб треугольником.

Интересной была прическа, состоящая из двух частей — волн, плоско уложенных от прямого пробора по голове, и плотно заплетенных кос, отходящих от верхней части уха. Косы спускались до плеч и укладывались в тонкую прозрачную сетку. Волосяные завитые пряди закрывали лоб с двух сторон. Эта прическа получила распространение во времена императрицы Юлии Домны.

Девушки, вступающие в брак, носили особые прически. Волосы завивали и с боков спускали по три локона, на голову надевали ярко-желтую сетку или перевивали красной лентой шесть кос, уложенных вокруг головы. Поверх прически прикреплялась брачная фата или четырехугольный платок огненного цвета. С боков и сзади платок спадал мягкими складками, а лицо оставалось открытым.

Так же, как и греки, римляне предпочитали в прическах светлые волосы, хотя от природы они были темноволосыми. Черные волосы римляне обесцвечивали при помощи щелочного мыла, цветных пудр. Прически требовали большого количества волос, поэтому использовали парики различного цвета. Римские гетеры предпочитали рыжий и золотистый цвет, так как они считали, что черный цвет придает суровость их лицам.

Для ухода за волосами и создания причесок использовали труд специально обученных этому мастер-

ству рабов (тонсоресс, кипассис, орнатрикс), в обязанности которых, кроме формирования причесок, входили и различные косметические процедуры: окраска, завивка, массажи.

Прически богато украшали шпильками, диадемами, подвесками в виде фигурок животных, людей, насекомых, резными гребнями, декоративными шнурками, лентами. Их посыпали золотой пылью, лазоревым порошком, пропитывали ароматическими маслами.

Средневековье

Общие силуэты причесок средневековья были просты по формам и не отличались особым разнообразием. Это время олицетворяло собой суровость и аскетизм, и жизнь прочно удерживалась в тисках строжайших церковных догм.

После крестовых походов у мужчин широкое распространение получили длинные волосы, так как многие рыцари давали обет не стричься во время походов. Самой распространенной из причесок была пейзажная стрижка. Волосы аккуратно подстригались вокруг головы и завивались крупными прядями. Густая челка закрывала весь лоб. Католические священники и монахи выстригали на теменной части волосы в виде небольшого круга (тонзура) и прикрывали выстриженную часть маленькой шапочкой.

Женщины независимо от сословия обязаны были покрывать голову, как того требовала церковь. Только молодым незамужним девушкам разрешалось носить распущенные волосы, символизирующие чистоту и непорочность.

Дамы заплетали волосы в «рыцарские» косы, ширина которых достигала размера ладони за счет много-

прядного плетения и добавления в них отдельных полосок ткани или накладных волос.

Идеально красивым в средневековье считался высокий лоб, который пересекали глубокие морщины. Для того чтобы лоб казался еще выше, волосы надо лбом подбрасывали. Брови и ресницы почти полностью выщипывали специальными щипчиками.

Дамы должны были казаться утонченными, хрупкими, бледнолицыми, с маленькими ухоженными руками, терявшимися в складках одежды.

Возрождение

После мрачного средневековья наступила эпоха Возрождения. Это было время великих географических открытий, формирования национальных государств, возврата к античным традициям. По великим произведениям поэтов и живописцев перед нами предстает идеал красоты того времени. У женщин это пышнотелая красавица с белоснежной кожей и золотистыми волосами. То была красота, олицетворяющая здоровье и силу.

Наиболее полно идеал красоты охарактеризовал Фиренцуола. По его представлениям, женщина должна иметь «нежный золотистый отлив волос, приближающийся к каштановому, волосы должны быть густые, длинные и вьющиеся. Лоб светлый, в ширину вдвое больше, чем в высоту, брови темные, шелковистые, более густые в середине и редящие в направлении к носу и ушам. Глаза должны быть достаточно велики и выпуклы, веки белые, с едва заметными красными жилками, а ресницы должны быть не слишком темные. Глазные впадины одного цвета со щеками, красивое ухо имеет среднюю величину, край уха прозрачен и окрашен, как гранатовое зерно. Виски маленькие и

гладкие, маленький рот, но не слишком острый и не плоский; губы не слишком тонки. Красивейшим подбородком считается круглый, не острый, но не тупой, слегка розовеющий к концу. Шея должна быть белая, скорее длинная, чем короткая, плечи широкие. Белые руки должны быть мускулисты, но в то же время нежны. Кисть не маленькая и довольно полная. Пальцы длинные и нежные, с более тонкими концами, с светлыми не слишком длинными и не слишком широкими ногтями».

Согласно требованиям эпохи женщина должна была воплощать в себе образ Юноны и Венеры, то есть быть величественной и вместе с тем женственной.

В это время Италия становится законодательницей мод в костюме и прическе, так как именно она оказалась центром европейской культуры, политики и экономики. Итальянские женщины и мужчины, освобожденные от церковных запретов, создавали прически и костюмы, поражающие воображение. Жизнеутверждающая мода флорентийцев, венецианцев забыла о тяжелых головных уборах средневековья.

Женские волосы, считающиеся прежде греховным соблазном, сделались чуть ли не главным украшением. Они становятся предметом воспевания и поклонения городских шеголей, художников и поэтов.

Прически были самые разнообразные, но всех их объединяло одно — волосы перестали скрывать под головными уборами.

Наиболее распространенная прическа — «Флорентийская коса». Все волосы разделялись прямым пробором, зачесывались полукругом на щеки и на затылке заплетались в косу, которую перевязывали лентами, шнурами, жемчужными бусами. В косу часто вкладывали своеобразный богато декорированный кожаный футляр или сетку, которая заканчивалась пышной

кистью. Особую прелесть создавали длинные локоны, свисающие по обеим сторонам лица.

Часто волосы собирали на затылке в пучок, перевязывали крестообразно и распускали плавной волнистой прядью. Височные пряди коротко подстригались и слегка подвитые напускались на щеки.

Очень популярными были и косы. Они укладывались венчиком вокруг головы или замысловатыми спиралями создавали затейливую прическу, которую богато украшали драгоценными камнями и тканями.

Неапольские жительницы придумали себе особую прическу из волнистых волос. Короткие завитые локоны свободно обрамляли щеки, а сзади водопад волос, перевязанный лентами или шнурами, струился по спине.

В конце XV века в Венеции была любима прическа с завитыми в виде полумесяца прядями, расположенными надо лбом. Иногда прическа напоминала небольшие рожки, наподобие рожка Венеры.

Прически куртизанок были иные, чем у знати и горожанок. Они состояли из двух толстых жгутов, уложенных надо лбом широкими кольцами. Волосы на затылке гладко зачесывались, на лоб и щеки игриво спускались мелко завитые локоны и кудряшки боковых прядей и челки.

Мужчины в эпоху Ренессанса отращивают длинные волосы, завивая их в локоны или мелкие тугие кудри. Самый распространенный силуэт прически — шарообразный. Волосы специально взбивались, часто укладывались в широкий валик концами внутрь. Такой валик иногда обрамлял все лицо, а иногда шел от виска к виску через затылок. При этом макушка головы часто была гладкой.

В мужских прическах большую роль играла стрижка. Самая распространенная из них — лестницей,

волосы подстригались и завивались в крупные или мелкие локоны. Другая разновидность стрижки — колба, когда ровные волосы подстригались эллипсом, и их концы подворачивались внутрь. Также по-прежнему можно было увидеть и пейзажную стрижку.

Франция XVII века

«В эпоху абсолютизма люди вообще состоят только из платья, и часто платье составляет всего человека», — говорила Э. Фукс.

Именно в это время Франция навсегда закрепила свое первенство в области моды, в частности, в развитии парикмахерского искусства. Формирование моды на прически определяется правлениями королей Людовика XIII (1601 — 1643) и Людовика XIV (1638 — 1715).

Отличительной чертой эпохи абсолютизма была неудержная роскошь во всем и особенно в том, что касалось внешности.

Образ мужчины — это важный сановник, который своим видом подавляет окружающих. Поэтому вновь возникает и приживается мода на пышные парики. Первым обладателем пышного завитого парика считается французский аббат Ривера, который в 1620 году обратился к парикмахерам с необычным заказом. Искусство изготовления париков достигает небывалого совершенства, и накладные шевелюры так великолепны, что для Франции это стало важной статьей дохода. Например, парик алонжевый, то есть удлиненный, утвержденный как официальный парик при королевском дворе, стоил тысячу экю. Цена белокурых париков из натуральных женских волос порой доходила до двух-трех тысяч экю. Придворные должны были иметь несколько париков разного цвета.

Если в начале своего царствования король Людовик XIV, имея густые волосы, не очень придерживался моды на парики и даже запрещал появление наиболее громоздких, то позже, облысев, он издал указ о всеобщем ношении париков. Вначале молодого короля устраивал небольшой парик до плеч, состоящий из простых локонов, потом же возникают парики с прическами в виде больших взбитых облаков из локонов, окружающих лицо.

Название этот парик имел соответствующее: «Солнце из-за утренних облаков».

Распространение париков приводит к тому, что специальным указом за каждым сословием была закреплена его определенная форма. Духовные лица, аббаты должны были пользоваться париком круглой формы и небольшого размера, получившим название «Аббатский»; служители закона — «Испанским»; буржуа — небольшими париками с тремя бридами; военные — «Бригадирским», который отличался тем, что сзади завязывался бантом; сановники — париками больших размеров четырехугольной формы.

Существовал специальный королевский указ, запрещавший аристократам, за исключением королевской фамилии, использовать натуральные волосы светлого цвета.

Людовик XIV имел штат придворных парикмахеров из сорока восьми человек.

Моду на женские прически определяли королевы, но чаще всего фаворитки или богатые демимонденки (среда кокоток, содержанок, стремящихся подражать аристократам; от франц. *denu-monde*, что означает полусвет).

Женщины в основном носили высокие прически, поддерживаемые каркасами разных форм. Например, прическа «Фонтанж» представляла собой нагроможде-

ние высоко надо лбом туго завитых локонов, расположенных горизонтальными рядами и поэтажно. На лбу завивалось несколько локончиков-штопоров, а на грудь спускался один или несколько змеевидных локонов. Возникновение этой прически связывают с именем фаворитки короля мадемуазель Анжелики де Фонтанж.

Во время королевской охоты ветер растрепал ее прическу. Находчивая красавица оторвала подвязку, украшенную драгоценностями и завязала ею свои прекрасные белокурые волосы в пучок на макушке. Королю очень понравилась импровизированная прическа, и все придворные дамы последовали примеру экстравагантной красавицы. Но всеобщее признание прическа «Фонтанж» получила после смерти ее изобретательницы. Причем, она стала приобретать монументальные формы.

Герцог Сен-Симон Луи де Рувруа в своих мемуарах писал: «... фонтанж представляла целое сооружение (из проволок, лент, буклей и всевозможных наколок) в два фута высоты, благодаря чему лицо дамы казалось помещенным посередине всей фигуры. Стоило шевельнуться, как постройка начинала колебаться и угрожать падением».

Одним из распространенных головных уборов XVII в. стал чепчик маркизы Менженон, последней фаворитки короля. Чепец был сделан из густо собранного на проволочном каркасе газа или кружева, расположенного двумя-тремя рядами. Он прищипливался к волосам на макушке, сзади на плечи спускались две ленты.

Свой вклад в образование причесок внесли и королевы. Так, королеве Марии Медичи приписывают создание «широких» причесок. Боковые средней длины пряди завивались в пышные локоны (туф), игравая

короткая челка из легких маленьких локончиков — стружки или штопорчиков в виде бахромы — спускалась на лоб. Эта челка получила название «Гарсетт» (девчонка). Такой тип прически быстро распространился по всей Европе в самых различных вариантах.

Мария Медичи распространила и другую прическу — «Ракета». Все волосы завивались и поднимались вверх конусом, отдельные пряди заплетались в плоские косички и располагались крестообразно. Слово «ракета» в это время обозначало только упомянутую прическу, лишь несколько столетий спустя оно приобрело значение летательного аппарата.

Королева Анна Австрийская ввела в моду прическу, получившую название «Фейерверк». Волосы спереди укладывались плоско, сзади завитые в локоны собирались высоко на затылке в массивный пучок, на плечи спускались змеевидные локоны.

Во время «детского периода» короля Людовика XIV все дамы, невзирая на возраст, помолодели. Они стали носить простые детские прически — аль анфан — из завитых локончиков по всей голове, а также распущенные по плечам кудри, которые подвязывались вокруг головы лентой.

Прическа «Мария Манчини», названная по имени знатной дамы, итальянки по происхождению, представляла собой мелко завитые локончики, взбитые и уложенные двумя огромными полушариями в виде розеток над ушами.

Интересна прическа «Юрлю-берлю», по силуэту напоминавшая предыдущую. Различие состояло в том, что локоны завивались и укладывались четкими рядами, сужаясь к центру головы. Прическа была довольно широкой за счет поддерживавших локоны ленточных петель.

Часто дамы выпускали отдельные длинные «лю-

бовные» локоны, перевязанные лентой, непременно того цвета, который любил избранник сердца.

Маргарита Наварская ввела в моду прическу типа башни (ля тур). Она делалась на каркасе. Волосы завивались и покрывались таким количеством драгоценностей, что их почти не было видно. Постепенно все прически, перегруженные украшениями, превращались в своеобразные головные уборы. Это давало возможность иногда использовать искусственные пряди, заранее пришиваемые к наколкам и чепцам.

В конце XVII в. вошел в моду парик «Бандо д'амур» (сети любви). Он представлял собой массу завитых волос, расположенных ярусами. В локоны изящно вплетались шелковые ленты, на лбу с двух сторон располагались кокетливые завитки. Прическа богато декорировалась шпильками в виде цветов, звездочек, а также нитями мелкого жемчуга и диадемой.

Около сороковых годов появилась мода носить на лице мушки — из тафты или бархата черного цвета, которые выгодно оттеняли белизну лица, ставшую высшим признаком красоты, и в то же время придавали лицу кокетливое выражение. Вскоре возник своеобразный язык мушек, хорошо понятный современникам. Мушка на губе — кокетство, на щеке — склонность к галантным похождениям, на лбу — высокомерие, на подбородке — шаловливость, около глаза — влюбленность.

XVIII век

«Повсюду распространилась утонченная грация, изящное сладострастие, квинтэссенция любезности, — как тогда выражались, — колорит очарования и неги, воспевание праздности и любви — театр, книга, картина, статуя, здание и внутреннее убранство —

ничто не могло избежать украшений, кокетливой миловидности, свойственной этому сладостному упадку» (Э. и Ж. де Гонкуры).

Если на заре абсолютизма идеалом был неприступный важный сановник, то современным идеалом становится элегантный придворный. Мужчина теперь более чем когда-либо походит на женщину. Он носит длинные завитые волосы, посыпанные пудрой и надушенные духами, и старается их сделать еще длиннее и гуще при помощи парика.

Л.С. Мерсье в «Картинках Парижа» метко обрисовал облик щеголя:

«От него издали веет ароматом амбры; его улыбка приятна, глаза живы; на его подбородке едва виднеются признаки мужественности; у него тонкие и легкие ноги, его руки кажутся созданными не для трудов Марса, а для того, чтобы собирать сокровища любви. В речах, исходящих из его розовых уст, искрится остроумие. Он порхает, как пчелка, и кажется созданным для того, чтобы отдыхать подобно ей на венчиках цветов. Он негодует на ветерок, осмелившийся поколебать легкое сооружение из его волос. Он нетерпелив и только на мгновение останавливается на какой-нибудь мысли. Его воображение настолько же быстро и изменчиво, насколько сам он подвижен».

Светская женщина того времени должна была казаться неземным существом, выглядеть как хрупкая, изящная, фарфоровая статуэтка. Ее внешность предназначалась для наслаждения глаз созерцающих ее мужчин. Обликом она напоминала только что распустившийся бутон цветка. Женщина галантного века как бы не имела возраста, иначе она должна была выглядеть не старше двадцати лет. Вот почему на портретах того времени мы не видим зрелых женщин.

Интимность и будуарность, внешний блеск и ми-

шурность — вот те слова, которые наиболее верно характеризуют женщин и мужчин того времени.

Прически не претерпели особых изменений. Продолжают носить прически из естественно завитых волос, а также парики, размеры которых немного уменьшились. Женщины продолжают носить прическу «Фонтанж», но не такую высокую, как в XVII в.

В период правления герцога Филиппа Орлеанского вошла в моду совершенно новая мужская прическа «Ке» (хвост). Волосы со лба зачесывались назад, собирались на затылке и перевязывались черной лентой. По прошествии нескольких лет эта прическа видоизменяется: волосы убирают в мешочек черного цвета из шелка или бархата, по форме напоминающий футляр. Мешочек украшался пряжкой или розеткой из лент черного цвета. Она получила название «Кошелек» (а ля бурс). Эта прическа была наиболее популярной в то время, так как волосы защищались от пыли во время военных походов, прогулок, езды верхом и охоты.

Прическа а ля катоган (узел) представляла собой завитые волосы, уложенные над ушами четкими рядами, при этом макушка оставалась гладкой, низко на затылке волосы завязывались в толстый тугий узел, напоминавший по форме «конский хвост». Прическа перевязывалась лентой, концы которой распускались по спине. На волосы надевали широкое кожаное украшение в виде кольца. Подобные прически делались как на естественных волосах, так и на париках. В то время царил белый цвет волос, поэтому их посыпали пудрой, мукой или толченым мелом. С этой же модой пришла и мода на чисто выбритые лица.

К концу XVIII в. распространились мужские прически типа «еж» и «щетка», при которых волосы торчали вверх наподобие щетины.

Среди женских причесок в начале века наиболее

популярной была «Малая пудренная», часто ее называли «прической графини Коссель», так как ее носила фаворитка курфюрста Саксонского Августа II. По своим линиям она очень женственна и изящна. Волосы завивали и плотным венком укладывали вокруг головы, украшали маленькой диадемой или брошью с пером. Эта прическа пользовалась большой популярностью среди женщин того времени и существовала во множестве вариантов.

Во второй половине века прически опять начинают «расти». Они представляют собой сооружения из волос, лент, кружев, украшений, достигая в высоту до одного метра. Для поддержания формы использовали специальные каркасы. Процесс причесывания становится своеобразным церемониалом и превращается в настоящее искусство.

В это время в Париже учреждается специальная Академия парикмахерского искусства, где готовили высококлассных парикмахеров (куаферов).

Наибольший расцвет парикмахерского искусства приходится на годы правления королевы Марии Антуанетты, жены Людовика XVI. В это время женские прически становятся своеобразной сценой, на которой разыгрываются пасторали, возвышаются мельницы, плывут корабли, благоухают сельские пейзажи, на фоне которых прогуливаются картонные дамы и кавалеры:

«... галантная дама, кокетливо выставившая напоказ свои успехи, предпочитала носить на голове любовников, дерущихся на дуэли из-за обладания ею». Модницы предпочитали иметь цвет волос различных бледных оттенков, которые получали, обильно посыпая прически разноцветными пудрами.

Знаменитые куаферы никогда дважды не повторяли одной и той же прически и потому создавали в

продолжение года несколько сот новых комбинаций. Мария Антуанетта каждую неделю совещалась со своим придворным парикмахером, «великим Леонором», тратившим на одну прическу около девятнадцати метров газа. Каждую неделю она заставляла его придумывать новые комбинации, которые затем вводила в моду.

Высокие прически доставляли модницам массу неудобств. Трудно было садиться в карету, верх которой приходилось снимать. Спали на специальных подставках для головы — небольших скамеечках, обтянутых шелком и бархатом.

Поскольку на прическу затрачивали много времени, то и сохранить ее старались как можно дольше. Волосы не разбирали и не расчесывали по несколько дней, а иногда и недель.

Во времена Великой французской революции трагические события нашли свое отражение и в прическах. Появились прически «Жертва», «Висельник», особенностью которых было то, что часть волос на затылке выбривалась. Их носили как мужчины, так и прогрессивно настроенные дамы.

В это время входят в моду «балы жертв», куда могли ходить только родственники пострадавших от революции. На этих балах вводятся специальные церемонии, напоминавшие казнь. Перед приглашением дамы на танец кавалер должен был, подойдя к ней, несколько раз нервно подергать головой, имитируя конвульсии казненного. На «балы жертв» надевали красные коралловые ожерелья или красные шелковые шнуры, имитирующие след топора. Дамы, сочувствовавшие казненной королеве Марии Антуанетте, продолжали надевать высокие парики со взбитой завивкой и петлей сзади.

На смену парикю приходят густо завитые волосы,

страсть к завивке охватывает все сословия. Но волосы по-прежнему обильно покрывают помадой и посыпают пудрой.

В это время возрождается интерес к античности, и в прическах повторяются греческие и римские силуэты и названия.

В 1793 году французский художник Жак-Луи Давид в качестве национального костюма героической Французской революции предлагает костюм в античных традициях. Это попытка в мужской моде провалилась. Зато женская мода приняла культ античности почти безоговорочно.

Силуэт женского костюма зрительно напоминал античную колонну, прекрасную в своей простоте. Платье имело низкий вырез, почти обнажая грудь, короткие рукава, шлейф, дополнением служили шали. Следуя античной моде, платья надевали на обнаженное тело. Чем более знатной была дама, тем более по-гречески, тем более обнаженно одевалась она. Законодателем мод стал двор императрицы Жозефины, жены Наполеона I. По приказу Наполеона в Париж привозили модели из Вены, куда переселилась Роз Бертэн, «министр моды», бывшая модистка Марии Антуанетты.

Интерес к античности нашел отражение и в прическах. Парикмахеры стали спешно изучать образцы античного искусства, срисовывая изображения со статуй и фресок. Самой распространенной прической был греческий узел, но время внесло в прическу свои коррективы. Узлы потеряли свое изящество и благородство, стали более компактны и тяжеловесны. Среди женщин была мода и на мужские прически.

Волосы коротко подстригались по всей голове и завивались отдельными четкими прядями. На лбу оставялась длинная редкая челка из отдельных завит-

ков. Часто эта прическа дополнялась черными или белыми лентами.

Была модной и прическа известной куртизанки Нинон де ла Ланкло, которая играла большую роль в парижском обществе. Прическа состояла из мелких локонов, уложенных редко надо лбом. От уха до уха шел поперечный пробор. Сзади волосы укладывались в плоский пучок, который иногда покрывали сеткой из серебряных нитей или украшали коротким пушистым пером, с боков на плечи спускались изящные локоны.

В то время было принято по античной моде закрывать большую часть лба, а также декорировать прически украшениями. Носят греческие камеи, а также их имитации, искусственный жемчуг. Помимо перечисленных причесок вплоть до отречения Наполеона от престола дамы носили прически типа римских и греческих: «Юлия», «Фаустина», «Лампадион», «Агриппина», «Ливия».

Постепенно на смену античным прическам пришли гладко причесанные волосы, разделенные посередине пробором, которые укладывались в сеточку или заплетались в косы. Единственным оживляющим прическу украшением были локоны, свободно падающие на лоб. По форме локоны были столь разнообразны, что и названия у них были соответствующие: спиральные, трубчатые, змееобразные, стружкой. К тому же, подчеркивая характер обладательницы прически, их называли моральными, шаловливыми, капризными, религиозными.

В мужской моде кумиром становится Наполеон I. В одежде утвердился военный стиль. Галантного придворного сменил элегантный, деловой, но вместе с тем истинный мужчина. В прическах также наблюдалось преобладание римских силуэтов. Длина волос то уве-

личивалась, то уменьшалась, но их почти всегда завивали при помощи папильоток или горячих щипцов в мелкие локоны, которые красиво укладывали вокруг головы.

Разнообразие в форму мужской прически вносил пробор. Проборы были косые, сквозные, прямые. Среди военных преобладали короткие прически. По специальному указу Наполеона I офицеры и солдаты должны были стричь волосы под гребенку. В это время распространяется мода на бакенбарды. Наиболее популярные из них типа «фаворит».

Бидермейер и романтизм

С падением империи Наполеона и реставрации монархии во Франции в манере одеваться и причесываться наступает эпоха распада стилей. Париж потерял право диктовать моду, постепенно законодательницей мод становится столица Австрии Вена. Мода в большей степени попадает под влияние наступающей индустриализации и становится достоянием более широких кругов общества. Она приобретает мещанский характер.

Появилось новое направление, которое получило название от имени героя поэмы Людвиг Эйхродта «Бидермейер Лидерлюст».

Главный герой поэмы, простой деревенский учитель, превращается в преуспевающего дельца. Головокружительная карьера героя становится примером для подражания. Она как ничто другое отражала вкусы и взгляды крепнущей буржуазии, которая начинает диктовать моду на прически и костюмы.

Идеалом становится деловой человек — банкир, коммерсант, промышленник. В одежде особо ценятся сорт, добротность и качество ткани. Многие следуют

английскому понятию об эlegantности, которое проявляется в небрежной манере носить дорогие вещи.

В это же время в высшем обществе эталоном становится романтический облик метущегося героя. В моду входят хрупкость, бледность, задумчивость. Создается тип скромно, но идеально одетого мужчины — денди. Одежда денди, несмотря на внешнюю простоту и неброскость, была очень дорога.

Эlegantный мужчина должен был ежедневно несколько раз переодеваться. В одном частном письме, которое относится к тому времени, князь Герман Пюклер-Мускау пишет о том, что elegantному мужчине еженедельно требуется двадцать рубашек, двадцать четыре носовых платка, десять видов брюк, тридцать шейных платков, дюжина жилетов и носков.

Идеалом женской красоты становится порхающий мотылек. В моду возвращаются корсеты и кринолины. Талия становится очень тонкой и подчеркивается широким поясом. Женщины должны были походить на воздушные создания, далекие от всего мирского.

Прически отражают стилевые направления «бидермейер» и «романтизм». У мужчин в большом ходу прически из полудлинных волос. Длинные волосы, подчеркнута бледные лица являлись своеобразным протестом против мещанского стиля.

После войны 1812 года распространяется мода и на русские прически из полудлинных волос. Они получили название «а ля казак», «а ля мужик». В дополнение к прическам были бакенбарды и усы, названия которых поражают своим разнообразием: полоски, фавориты, колбаски, стрелки, руины, акульки плавники.

Мужчины, причисляющие себя к сливкам общества, носили тонкие усы по верхней губе. Среди офицеров было принято носить усы с торчащими вверх концами.

У консервативно настроенных мужчин встречаются по-прежнему прически с греко-римскими силуэтами: «а ля Цезарь», «а ля Август», «а ля Титус».

Женские прически становятся очень декоративными и нарядными. В моду входят локоны различных форм, букли, высокие волосяные петли и пучки. Все это требовало большого количества волос, поэтому часто использовали накладные элементы.

Прически стали делиться на утренние, повседневные, бальные, для визитов. Но основной силуэт сохраняется. Волосы зачесываются с затылка гладко вверх и надо лбом разделяются пробором, с боков свисают пучки завитых локонов, на макушке образуется высокий декоративный пучок. Завивка локонов чередуется с плетением кос и жгутов, проборы причесок могут быть различными: зигзагообразными, расходящиеся из одной точки в разные стороны наподобие луча, косые и прямые.

Носят также прически с гладкими полукружиями на щеках, высоким пучком на затылке, прикрепленным при помощи различных драгоценных заколок или высокого резного черепахового гребня; на щеки спускают два тонких легких завитка.

Популярными были и прически с тонкими косами в виде баранок, уложенных над ушами. Она называлась «а ля Агнес Сорель», по имени дамы сердца французского короля Карла VII.

В женских прическах буржуазных слоев наблюдается смешение стилей. Они отличаются сложностью и перегруженностью деталями. Сильно открытая шея позволяла как бы «выделить» голову. Прически требовали искусного исполнения, часто напоминали декоративную архитектуру. Волосы, завитые по бокам или заплетенные в косы, спускались на виски, а остальные высоко начесывались в виде причудливых форм. Сно-

ва начинают широко использовать в украшении причесок драгоценности: заколки, декоративные гребни, иголки, диадемы.

Модерн

В это время господствуют два противоположных направления: одно подчинено спорту, другое — модным салонам. С одной стороны берет перевес функциональность, а с другой — декорация. Требованием последней была стилизованная женщина-цветок, женщина салонов, театров и различных вечерних развлечений, еще стянутая корсетом. Облик женщины получает S-образный силуэт, плавные обтекаемые линии — асимметрию.

Марсель Пруст, описывая свою героиню Оддету де Креси («Любовь Свана») и то, как она одевалась, замечает это противоречие. «Что касается ее тела, она была удивительно сложена, но трудно было заметить плавность его форм (такова была тогдашняя мода, хотя Одетта была одной из тех французских дам, которые одевались лучше всех), до такой степени лиф, как бы выступающий над воображаемым животом и неожиданно заканчивающийся острым концом, и шарообразная верхняя юбка, вздутая с помощью двойной нижней снизу, создавали впечатление, будто бы женщина сложена из разных частей, плохо гармонирующих друг с другом...»

С другой стороны, убыстряющийся ритм жизни вводит в обиход велосипед и английский костюм, который дает женщинам возможность свободно двигаться. В конце XIX века уже никого не привлекали хрупкие, болезненные, бесплотные сентиментальные красавицы. Место уступается естественной земной красоте с более развитыми формами. Красивыми счи-

таются статная осанка, гордая посадка головы, атласная кожа с матовым оттенком. Входят в моду свободные неприталенные платья, получившие название «реформаторский мешок».

С демократизацией моды линии мужских причесок приобретают деловой оттенок. По сравнению с предыдущим стилем мужские прически мало изменились, но тем не менее преобладают короткие стрижки. Например, прическа типа «бобрик», при которой волосы надо лбом коротко подстригаются в виде игл ежа. Среди военных была распространена прическа с прямым пробором и зализанными висками — «английский пробор».

Были в моде прически из полудлинных волос с подвитыми внутрь концами с косым пробором, надо лбом выкладывали крупную волну. Дополнением причесок служили бакенбарды, бороды и усы самых разных форм и размеров. Бородки имели форму подковы, клинышка, лопатки, жабо, эспаньолки.

Люди зрелого возраста, занимавшие ответственные посты, часто носили большие длинные бороды, разделенные на две части, получившие название «Ласточкин хвост».

Можно сказать, что это время было временем бакенбардов. В ходу были широкие и пушистые бакенбарды, небольшие по форме — «сенаторские», которые являлись как бы продолжением прически. Иногда бакенбарды занимали большую часть щеки в виде «бараньей ноги», «сапога», «котлетки». При короткой стрижке их отпускали вдоль щеки небольшой полоской.

Носили также бакенбарды, которые доходили до середины подбородка, но не соединялись, оставляя «дорожку благонамеренности».

Женские прически по силуэту стали более вытянутыми, изящными и грациозными. В них преобладали

вертикальные линии локонов и жгутов. Например, модная прическа «Каскад» сочетала различные локоны, букли, косы разного плетения и по силуэту напоминала дамский костюм того времени. В «Каскад с «зефиром» добавились шаловливые, легкие, тонкие прядки, завитые надо лбом, как бы растрепанные ветерком.

В валикообразную прическу «Бандо» (повязка) волосы закручивали вокруг специальных бархатных валиков, обручей, сделанных из китового уса, и укладывали низко надо лбом и над шеей. Размеры валиков были различны, поэтому существовала малое, среднее и большое бандо. На макушке в подобных прическах укладывали пучок, закрепленный разными гребнями.

Большинство женских и мужских причесок делались из завитых волос. В это время Карл Неслер, немецкий парикмахер, значительно упростил создание завитых локонов, изобретя шестимесячную термическую завивку, которая является прототипом современной.

Мода между двумя мировыми войнами

Главное требование, которое предъявляется моде, — простота и удобство. Постепенно наблюдается уменьшение длины юбок и длины волос. Новая мода основана на чистой геометрии. Образ современной женщины — это женщина-мальчик, которая работает, занимается спортом, страстно танцует фокстрот, чарльстон и джазовые танцы. Она борется с лишним весом, ибо идеалом теперь становится высокая худощавая женщина без бедер и груди, с длинными ногами и руками, курящая сигарету в длинном мундштуке.

Воплощением этого идеала стала Грета Гарбо, героиня всех наиболее известных фильмов того време-

ни. Коротко остриженные волосы, маленький рот с ярко накрашенными губами, резко очерченные брови, глубоко спрятанные глаза — все это сошло с подмостков театров и вышло на улицу.

Моду начинают диктовать известные актрисы. Мери Пикфорд и сестры Гиш создали образ женщины-вампа, грешной, опасной и обольстительной красавицы. Нежная внешность сочеталась с кукольными чертами лица, легким румянцем, губками в форме сердечка.

В 1909 году известный французский парикмахер Антуан создал модель короткой стрижки. Прическа имела успех и вызвала волну подражания. Она становится символом эмансипации, внешним проявлением независимости женщины. Женские головки стали напоминать мальчишеские. Стрижки отличались высокоостриженным затылком. Также были распространены короткие стрижки типа «танго», «под польку», «а ля Гарсон». Проборы делались самые разнообразные, на лбу и щеках выкладывали фестоны в виде полукруга.

Все большее применение находит перманент. Немецкий парикмахер Иосиф Майер в 1924 году изобрел плоскую намотку волос на бигуди, что давало возможность разнообразить прически. Также носили прически из длинных волос, гладко расчесывая их на прямой пробор или слегка подвивая, укладывали в низкий пучок.

Прически мужчин оставались без изменения. Были распространены стрижки «бокс», «полубокс», «полька», наголо. Носили бородки клинышком, жабо, бламанже, усы и бакенбарды небольших размеров.

Современные течения моды

Во второй половине двадцатого века наблюдается быстрая смена стилей в одежде и в прическах. Моду диктуют киноактрисы и топ-модели. Мировая кино-

критика проследила изменение женского образа в кино. Ее основные вехи отмечены появлением женщины с прошлым, «богини любви», женщины-вамп, секс-бомбы, женщины, предназначенной для стриптиза. И наконец — Бриджит Бардо, воплотившая идеал чистоты с плотским пороком.

Середина шестидесятых годов ознаменовала триумф английской фотомодели и манекенщицы Твигги (прутик), высокой, худенькой и милостивой девушки.

Поколение хиппи, отрицавших мещанство и благополучие, сменилось поколением панков. Протест обществу выражался в манере поведения, одежде, прическах. Прически панков были примечательны. Волосы или выбривали с одной стороны, или собирали в гребень наподобие петушиного, их окрашивали в самые немыслимые цвета: зеленый, желтый, синий.

Мода становится интернациональной, но ее объединяет одно — простота и удобство. Прическу типа «сэссун» носят во всех странах мира. Мода в прическах делится по стилям: классический, спортивно-деловой, романтический, фольклорный.

Мужские прически меняются нечасто, в основном это короткие стрижки, отличающиеся своей формой.

В женских прическах не было устойчивых силуэтов. В моде продолжала оставаться стрижка, дававшая возможность варьировать формы прически. Большую роль отводят челкам, которые бывают сплошными и разделенными, до бровей или до середины лба.

После выхода на экраны французского фильма «Бабетта идет на войну» с Бриджит Бардо в главной роли, по всему миру распространилась прическа под названием «Бабетта». Высокая прическа достигалась за счет взбивания волосяных прядей. Для большей устойчивости в волосы подкладывались небольшие подушечки или шиньоны. В это же время стали носить

светлые прямые распущенные волосы. Эта прическа получила название «Колдунья».

Позднее, к семидесятым годам, появилась мода на инженю с полудетской прической, с круглым отложным воротничком, маленьким декольте и наивным взглядом округленных глаз, что придавало женщине вид скромницы. Однако по контрасту с этой внешностью манера поведения стала более свободной. Мини-мода усиливала контраст между инфантильной внешностью и манерами искушенного в жизни человека.

В семидесятые годы английский парикмахер Видал Сэссун предложил новый вид стрижки, который мгновенно распространился среди женщин всего мира. Она могла быть с гребешком, челкой, неровно подстриженными волосами.

Входят в моду маленькие геометрические прически: «афро», «пони», «полупони», они характеризовались элегантностью, четкостью и простотой линий.

Молодежь отдает предпочтение прическам в стиле «диско», «рок-н-ролл».

Мода восьмидесятых и девяностых годов отличается своей демократичностью и ненавязчивостью. Она не диктует, а скорее предлагает разные формы и силуэты. Преобладает короткая стрижка, иногда в стиле «маленькая головка», прически «ежик», имеющей неровный, как бы всклокоченный объем. Также в центре моды популярная стрижка каре, выполненная с применением различных способов: градуирования, филирования, тупирования.

Очень популярны прически из волос средней длины, предложенные французским мастером Маниатисом, имеющие гладкий верх, направленные к лицу фронтальные пряди, удлиненный затылок, линия которого стрижется почти по прямой. Рельеф волос и мягкость линий подчеркивает филировка всех волос и

обработка лобных прядей зубчиками. В других вариантах эта прическа может быть более короткой, пышной, уложенной мягкими волнами или гладкой, но в любом случае с волосами, направленными к лицу.

Остаются всегда модными прически из длинных и полудлинных волос с локонами или гладко зачесанные в сочетании с различными переплетениями, уложенные в высокие или низкие пучки. Основой многих причесок по-прежнему остается химическая завивка. Благодаря ей одна и та же стрижка может выглядеть и романтической, и спортивной, и классической.

Это любопытно!



☀ Русские цирюльники и парикмахеры XIX в. имели свой особый цеховой жаргон. Так например, «картонка» — прозвище клиента, который сверх установленной платы не давал на «чай». «Двадцать четыре радости» — проделывать за один раз над клиентом как можно больше процедур. Например, остричь, обрить, голову вымыть, припудрить, надушить, волосы просушить, завить щипцами, усы направить и брови причесать. Каждая процедура оплачивалась по особой таксе. «Продать фунт дыма» — проделать мало процедур, но получить за это больше обычного. «Городской бульвар» — редкие волосы, «скворечник» — прыщ или родинка на носу.

Во многих столичных парикмахерских велась особая игра на тщеславии посетителей. Для очень важных клиентов за специальную плату заводились отдельные ящики, в кото-

рых имелись духи, одеколон, пудра, бриолин, вежеталь, помада. Чем полнее была такая коллекция, тем считалось шикарнее. На ящик набивалась отпечатанная крупным шрифтом карточка с именем, отчеством, а иногда и званием постоянного клиента. Едва успевал он, входя, сбросить шубу, как швейцар зычно выкрикивал на все помещение: «Выдать ящик Петра Петровича Иванова к мастеру Ивану Филипповичу!» Все невольно оборачивались на вошедшего и узнавали, кто он такой. Многим это нравилось, находило своих ценителей и надолго привилось в быту ловких дельцов парикмахерского дела. Создавались вереницы постоянных клиентов, торговало парфюмерное отделение и укреплялось реноме фирмы.



*НЕ ЗАБУДЕМ
О КРАСОТЕ РУК*



Берегите свои руки

Замечено, что кожа рук старится быстрее, поэтому она нуждается в постоянной заботе и тщательном уходе. Систематический гигиенический уход за руками позволяет иметь гладкую, мягкую, упругую и красивую кожу.

Профилактические меры включают в себя подготовку рук к определенной работе, правильное их мытье, смазывание питательными кремами, проведение лечебных процедур (если это необходимо), гимнастику и массаж. Пренебрежение этими правилами ведет к повышенной сухости кожи, шелушению, покраснению, сморщенности, появлению трещин и мозолей.

Перед началом работы с вредными веществами, в пыльной, загазованной среде руки необходимо вымыть с мылом, насухо вытереть и смазать защитным кремом «Силиконовый» или казеиновой пастой. Это так называемые крем-перчатки, в их состав входят органические вещества, благодаря которым на коже образуется пленка, защищающая ее от воздействия воды, водных растворов солей, кислот и щелочей. Такая пленка предохраняет кожу от набухания, смяг-

чает ее, сохраняет роговой слой. Вазелин «Особый» служит для смягчения и защиты кожи рук от моющих средств, химикатов, ветра, холода и жары. После работы руки необходимо вымыть и смазать любым жирным кремом.

Во время работы можно пользоваться также тканевыми и резиновыми перчатками. В холодном помещении или на улице под резиновыми перчатками лучше носить шерстяные. После работы их надо снять, руки согреть в теплой воде и смазать витаминизированным кремом.

Для мытья рук нужно использовать высококачественные пережиренные мыла с содержанием ланолина и спермацета и слабощелочные. Для этой цели подходят «Детское», «Косметическое», «Элегия», «Любимое», «Ланолиновое», «Спермацетовое», «Экстра». Сильно загрязненную кожу хорошо очищает «Пемзовое» мыло.

Крем «Очищающий» обеспечивает тщательную очистку кожи благодаря специально подобранному набору жировых компонентов и предназначен для работающих с соляровкой и автолом.

Неприятный налет, появляющийся на коже после обработки овощей и фруктов, можно удалить с помощью лосьонов «Кристалл» и «Гигиена». Для мытья рук хорошо пользоваться щеткой из натуральной щетины. Вода должна быть теплой — от холодной кожа грубеет. Зимой не забывайте носить перчатки.

После мытья с мылом и шампунем следует ополаскивать руки подкисленной водой (1 столовая ложка уксуса на литр воды или пол-лимона на литр воды); можно также воспользоваться слабым раствором перманганата калия.

После мытья руки должны быть вытерты насухо

чистым полотенцем и обязательно смазаны тонким слоем жирного питательного крема типа «Велюр», «Персиковый», «Зодиак»; особенно полезны витаминизированные кремы «Янтарь», «Люкс», «Восток», «Атласный». Эти кремы хорошо смягчают кожу, делают ее эластичной, бархатистой. Они содержат витамины, ферменты, растительные экстракты, маточное молочко пчел, различные жировые компоненты. Кремы «Ольга» и «Лола» обладают к тому же противовоспалительными и антибактериальными действиями.

Маски

При сухой, переменчивой, ветреной погоде руки краснеют, грубеют, на них появляются трещины. Такие руки можно привести в порядок, используя маски.

Картофельные:

1. Две сваренные картофелины разотрите, добавьте пару капель глицерина, пару капель огуречного сока или сока лимона и держите эту массу на руках 10–12 минут ежедневно.

2. Картофель, сваренный и размятый с горячим молоком, — чудесное средство для поддержания гладкости кожи рук.

Масляные:

1. Смесь из равных частей оливкового или подсолнечного масла, лимонного сока и отвара тимьяна разглаживает морщинки, успокаивает раздраженную кожу рук.

2. Старинный рецепт: руки обильно смажьте растительным маслом, а потом наденьте хлопчатобумажные перчатки.

Яичная

Еще один старинный рецепт для рук: увядшая и морщинистая кожа вновь станет эластичной и мягкой, если на ночь в нее втирать смесь из 1 желтка, 1 столовой ложки меда и 1 чайной ложки овсяной муки. После этого наденьте хлопчатобумажные перчатки.

Хлебная

Хлебный мякиш размочите в горячем молоке. Эту массу нанесите на руки, через 15–20 минут смойте теплой водой. Такая маска отбеливает и смягчает сухую кожу рук.

Травяная

Для обветренной кожи рук приготовьте маску из свежих листьев мать-и-мачехи: 2 столовые ложки листьев истолките и смешайте со стаканом молока. В этой смеси подержите руки 20 минут.

Медовая

Для смягчения грубой кожи рук подойдет следующая маска: 25 г миндального масла, 15 г пчелиного меда, сырой желток и сок лимона хорошо размешайте. Смесь нанесите на руки и наденьте хлопчатобумажные перчатки. Маску оставьте на 3–4 часа.

Кремы и лосьоны

Медово-травяной крем для рук

Приготовьте настой трав ромашки, подорожника, ноготков, череды. Столовую ложку любой травы или смеси залейте стаканом кипятка. Оставьте на 8–9

часов под крышкой. Процедите. Затем 50 г сливочного масла разотрите с чайной ложкой меда, добавьте чайную ложку настоя трав, все тщательно перемешайте.

Глицериновый крем

После каждого мытья полезно смазывать руки специальным составом, который легко приготовить самим: возьмите равные части глицерина и розовой воды и добавьте 10 капель нашатырного спирта.

Лосьон для рук

Смешайте 50 г глицерина и чайную ложку нашатырного спирта, добавьте 50 г воды и 2—3 капли ваших любимых духов.

Уход за ногтями

Прекрасным дополнением красивых рук являются ухоженные ногти. Здоровые ногти должны быть твердыми, гладкими и слегка розовыми.

При постоянном воздействии воды, щелочей, кислот, от длительного пользования техническим ацетоном для снятия лака ногти разрушаются и становятся хрупкими и ломкими.

От вредных воздействий их защищают так же, как и кожу рук.

Укреплению ногтей способствует рациональное питание, богатое белками, минеральными солями и витаминами (молочные продукты, овощи, фрукты и др.).

Ногти станут крепче и будут расти быстрее, если в пищу добавлять желатин. Его добавляют в различные заливные и десертные блюда.

Хрупкие, ломкие ногти можно укрепить ванночками из теплого растительного масла, в которое добавля-

ются витамин А, три капли йода или же пять капель лимонного сока. Ванночки можно делать два раза в неделю. Полезно также раз в два дня делать теплые ванночки из морской или поваренной соли.

Благотворно на ногтевую пластину влияет втирание в ноготь и в кожу вокруг него лимонного сока, столового уксуса, сока клюквы, черной или красной смородины.

Ногти укрепятся, восстановят свой цвет и блеск, если постоянно пользоваться специальным кремом для ногтей «Элегия», в который входит биоактивный хвойный концентрат. Также хорош для ухода за ногтями лосьон «Кристалл».

Пожелтевшие ногти бледнеют от протирания 3-процентным раствором перекиси водорода, лимонным соком. Можно использовать такие смеси: 1 часть глицерина, полторы части пергидроля, 4 части дистиллированной воды или же 1 часть глицерина, 5 частей перекиси водорода. Это для ежедневных процедур.

Перед работой в саду поскоблите ногтями размяченный кусочек мыла — грязь не попадет под ногти, и после работы мыло можно будет легко удалить при помощи воды.

Маникюр улучшает вид ногтей, лак защищает их от вредного воздействия внешней среды. Но не следует им злоупотреблять.

Достаточно покрывать лаком ногти раз в семь дней. Необходимо утративший свежесть лак снять и дать ногтям отдохнуть. Для снятия лака следует пользоваться специальной жидкостью. Она содержит касторовое масло и в отличие от технического ацетона не пересушивает ногти. Еще лучше для этой цели использовать специальную витаминизированную жидкость. Если ногти все-таки начинают ломаться, то от лака

откажитесь на 3–4 недели и делайте укрепляющие процедуры.

Как делать маникюр?

1. Удалите лак с ногтей ватным тампоном, смоченным в жидкости для снятия лака.
2. Оформите пилочкой форму ногтя. Подпиливание ногтя нужно проводить осторожно, в направлении от боковой части к середине.
3. Подержите ногти 5–6 минут в теплой мыльной воде, подсушите, смажьте кожу около них кремом. Почистите ногти специальной лопаточкой. Отделите кожу от ногтя деревянной или пластмассовой лопаточкой и отодвиньте ее назад, не срезая. Удалять кожу в углах ногтей следует изогнутыми ножницами.
4. Для придания блеска сухие ногти смазывают лимонным соком или уксусом, а после высыхания полируют замшей.

Как пользоваться накладными ногтями

Накладные ногти — это хороший способ временно спрятать свои, если те выглядят не очень привлекательно. Но их нельзя носить каждый день, так как они полностью закрывают поверхность и не дают коже дышать. Можно наложить один ноготь или весь комплект.

Вам понадобятся пилочка для ногтей, накладные ногти, специальный клей и средство для его удаления (то и другое обычно есть в наборе с ногтями), ватный тампон.

1. Накладные ногти бывают разной формы — изогнутые, широкие и узкие. Если есть возможность, проверьте, перед тем как купить, подходят ли они

вам по размеру, просто приложив их к своим ногтям.

2. Подровняйте свои ногти с помощью пилочки, затем подпилите накладные, если они слишком длинные и заостренные, чтобы придать им нужную форму.
3. Если накладные ногти слишком жесткие и не гнутся, опустите их в теплую воду или разогретое растительное масло, дайте им высохнуть. Затем нанесите капельку клея на внутренний изгиб.
4. Примерно через 20–30 минут (но не больше чем через 12 часов) нанесите капельку клея в центр своего ногтя и размажьте затем по всей поверхности.
5. Приложите накладной ноготь к настоящему и прижмите на несколько секунд, чтобы клей схватился.
6. Для того чтобы снять ногти, капните под каждый немного жидкости для снятия клея (с помощью пипетки или ватного тампона) и аккуратно снимайте, приподнимая вверх.

Массаж рук

Круговыми движениями массируйте каждый палец и сустав, будто надеваете перчатки. Затем массируйте тыльную сторону кисти. После, обхватив запястье, продолжайте массаж, поднимаясь к локтю и выше, к плечу. Вытяните руку, пальцы сожмите в кулак, короткими ритмичными ударами ребром ладони другой руки постукивайте по вытянутой руке от пальцев до подмышек. Сначала по внутренней, затем по наружной поверхности. Быстрыми, легкими движениями сделайте пощипывания снизу вверх двумя пальцами: большим и указательным.

Надо массировать пальцы, тренировать суставы и растирать их в любую свободную минуту. Энергетиче-

ская сила рук наиболее эффективно используется, когда желудок пуст (натощак). Во время пищеварения организм занят самим собой и мало способен к энергоконтакту.

Массаж кистей хорош тем, что его можно выполнять практически в любом месте (дома, в транспорте, на работе) и в любой позе (стоя, сидя, лежа).

Начинается массаж с растирания — те же движения, что и при намыливании рук. Растирание производится в течение примерно одной минуты.

Затем идет активная разработка суставов: 10 раз резко сжать пальцы в кулак и медленно разжать; 10 раз медленно сжать пальцы в кулак и с силой разжать, выбросив их в стороны.

После этого каждый палец разминается 2—3 раза от кончика к основанию со всех сторон (лучше разминать пальцы поочередно на правой и левой руках). Далее разминается ладонь — от внутреннего ее края (зоны позвоночника) к основанию, внешнему краю, по средней линии от пальцев к запястью. Затем разминается запястье. Более тщательного массажа требуют зоны пораженных органов и частей тела.

Заканчивается массаж растиранием кистей. Общее время массажа кистей обеих рук составляет примерно 6—10 минут.

Повторять массаж кистей рук можно, по необходимости, от 1—2 до 4—6 раз в сутки.

Гимнастика для рук

Перед началом упражнений и в конце поднимите руки над головой и делайте быстрые круговые движения в кистях.

Сжимайте и разжимайте кулаки. Повторите 10—15 раз.

1. Прижмите кончики пальцев обеих рук друг к другу, не соединяя ладони, и, пружиня, прижимайте и отпускайте их, не отрывая друг от друга. Повторите 10–15 раз.
2. «Побарабаньте» в воздухе пальцами, начиная с мизинцев и заканчивая большими. Повторите 10–20 раз.
3. Высоко поднимите руки и делайте круговые движения влево и вправо в течение 1 минуты.
4. Сгибайте и разгибайте пальцы только в конечных и средних суставах. Повторите 10–15 раз.
5. Сгибайте руки в кистях до упора вниз и разгибайте максимально вверх. Повторите 8–10 раз.
6. Делайте круговые движения кистями вправо, затем влево. Повторите 8–10 раз.
7. Выполните несколько круговых движений в плечевых суставах вперед и назад. Повторите 30–40 раз.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Косметика западноевропейских фирм

Прилавки наших магазинов в последнее время просто завалены парфюмерно-косметическими изделиями ведущих фирм мира. Поскольку ассортимент товаров чрезвычайно разнообразен, покупателю бывает трудно ориентироваться в этом изобилии. Часто надписи на флаконах и тюбиках, а также инструкции по применению изделий — только на иностранных языках.

Давайте вместе с вами «пройдемся» по этому богатому рынку косметических средств и попробуем разобраться, что же они из себя представляют. Вы познакомитесь с краткой характеристикой ведущих и наиболее известных фирм, а также с их продукцией.

Косметика Германии

Косметика Германии представлена в России несколькими фирмами, наиболее известные из них — «Велла» (Wella), «Нивея» (Niwea), «Флорена» (Florena), «Шварцкопф» (Schwarzkopf).

Фирма «Велла» является ведущим мировым производителем высококачественных изделий по уходу за волосами. На российский рынок она поставляет широ-

кий ассортимент шампуней, гелей, пен для волос, масок и многое другое.

Под названием «Велла Дизайн» представлена следующая продукция.

Воск (Stiling Wachs) поможет вам создать особо смелые, стильные и экстравагантные прически. Воск пальцами втирают в корни волос, что создает эффект объема. Отдельно выбивающиеся прядки можно создать, втирая воск в кончики волос. Для гладких причесок воск растирают на ладони и наносят по всей длине волос. Но не перебарщивайте, так как излишнее количество воска утяжелит прическу. Для ее создания достаточно небольшого объема величиной с грецкий орех.

Гель (Stiling Gel) идеален для создания гладких причесок и эффекта мокрых волос. Гель наносится на чистые влажные волосы по всей длине. Прическа моделируется расческой или щеткой без применения фена. Чтобы создать эффект взъерошенных волос, достаточно растрепать волосы руками и, не расчесывая, высушить феном. Даже длинные волосы будут выглядеть воздушными и легкими, если нанести гель на отдельные прядки.

Жидкий гель в пульверизаторе (Volume Gel-Sprizz) очень удобен для нанесения последнего штриха перед выходом из дома. Гель легко разбрызгивается, не пачкая рук, и придает прическе нужный объем и форму.

Крем (Stiling Creme) поможет создать в прическе плавные текучие линии. Витаминные добавки одновременно укрепят и подпитают ваши волосы.

Лаки сильной и очень сильной фиксации (Stiling Naarlack) сохраняют прическу надолго в любую погоду. Наносятся на всю поверхность волос после создания прически. Ими же можно смоделировать и закрепить отдельные прядки.

Пена (Locken Forming Schaum) специально разработана для ухода за вьющимися волосами, формирования объема и создания отдельных локонов и завитков. Пену наносят на влажные волосы и высушивают их феном, при этом пальцами, расческой или щеткой формируя нужные локоны. Для достижения эффекта «жатых волос» в конце просушивания отдельные пряди проминают руками и досушивают феном, не расчесывая.

Пена-лак (Stiling Shaumlack) предназначена для очень сильной фиксации. Пену-лак равномерно наносят на влажные волосы, расчесывают, просушивают феном и придают прическе нужную форму.

В серии «Велла Колор» (Wella Color) выпускаются различные средства для окраски волос.

Набор «Wella Color creme» состоит из красящей базы, эмульсии, аппликатора, шампуня и перчаток. Крем-краска получается при смешивании красящей базы и эмульсии, наносится на волосы с помощью аппликатора. Мягкость, шелковистость и блеск волосам придают ценные экстракты трав, входящие в состав крем-краски.

В арсенале крем-краски восемнадцать различных оттенков. Она идеально красит волосы и закрашивает седину на сто процентов.

Оттеночная пена «Велла Колор» (Wella Color Tonungs Schaum) со щадящим режимом помогает придать волосам наиболее интенсивный цвет, различные оттенки и блеск. Она идеально подходит для окрашивания волос тон в тон. Не рекомендуется применение оттеночной пены при слишком седых волосах, блондированных или светлоокрашенных.

Косметическая серия «Веллафлекс» (Wellaflex) представлена пенами, лаками и жидкостями, которые предназначены для гибкой фиксации и ухода за волосами.

Отличительной особенностью этой серии является то, что она содержит растительный компонент — бетаин. Он питает волосы и предохраняет их от пересыхания.

Лечебные шампуни от перхоти выпускаются в серии «Кризан» (Crisan). Флаконы, оформленные зеленым цветом, предназначены для жирных волос. Эти шампуни нормализуют деятельность жировых желез без раздражающего воздействия на кожу головы.

Во флаконах голубого цвета выпускается лечебный комплекс, рассчитанный на две недели, для удаления и предотвращения перхоти. После применения лечебного шампуня используется шампунь-бальзам для закрепления лечения.

Германская фирма «Нивея» (Nivea), которая давно утвердилась на нашем рынке, выпускает широкий ассортимент косметических и лечебных средств по уходу за волосами — серия «Нивея Хар Леже» (Nivea Haarflege).

Восстанавливающие и интенсивные лечебные бальзамы, кондиционеры, пенки-бальзамы рассчитаны для сухих волос с нарушенной структурой и поврежденными кончиками. В своем составе имеют масло жожоба, провитамин пентал и натуральные протеины.

В этой же серии выпускаются шампуни для разных типов волос. Они отличаются тем, что в своей рецептуре содержат ценные компоненты. Например, в шампуне для жирных волос имеется экстракт юкка, формирующий у корня волоса защитное кольцо, которое препятствует перемещению жировых веществ с поверхности кожи на волосы. А в шампунь для нормальных волос входит экстракт из ростков пшеницы, который щадяще действует на волосы даже при повседневном мытье.

Всем хорошо известна продукция фирмы «Флорена» (Florena), выпускающая косметические средства по уходу за волосами как для мужчин, так и для

женщин. Это пены и кремы для бритья, бальзамы и лосьоны после бритья. Все эти средства базируются на натуральных компонентах и в своей рецептуре содержат вещества, успокаивающие, увлажняющие и питающие кожу, снимающие напряжение, а также защищающие ее от вредных воздействий.

К средствам по уходу за волосами относятся различные тоники. Биокрин (Biokrin) предохраняет от перхоти нормальные и жирные волосы, Кармазин (Karmasin) предназначен для уставших и поврежденных волос, а также ряд тоников с экстрактами различных трав (березы, крапивы, ромашки, зверобоя и др.).

В серии шампуней фирма «Флорена» (Florena) выпускает как мягкие, щадящие шампуни для ежедневного мытья (ультрамягкий с ромашкой), так и лечебными, укрепляющими свойствами, благотворно влияющими на состояние волос (с провитамином В₅, с экстрактами семи трав).

«Шварцкопф» (Schwarzkopf) — фирма с давними традициями, которая имеет столетний опыт по выпуску высококачественных средств для ухода за волосами и телом. Фирма была основана в 1898 году Хансом Шварцкопфом. Первой продукцией этой фирмы был новоизобретенный шампунь, пришедший на смену ядровому мылу — «Шампунь с черной головой». В 1905 году «Черная голова» становится фирменным знаком предприятия. В 1927 году основывается косметический институт «Шварцкопф», который на базе исследовательских работ создает новейшие средства по уходу за волосами. Ими же были созданы впервые в мире бесщелочное средство для мытья волос, которое явилось прототипом современного шампуня, и первый спрей для волос. 1947 год стал своего рода революционным для парикмахерского искусства, так как фирма

выпустила первое средство для химической завивки волос на длительное время.

Предприятия этой фирмы раскинуты по всему миру: в Австралии, Австрии, Нидерландах, Швейцарии, в 1994 году создается АОЗТ «Шварцкопф» и в России.

Широк ассортимент продукции, предлагаемой россиянам.

Гель для душа «Бак» (Bac) – мягкое косметическое средство по уходу за телом и волосами, включающее четыре вида гелей под этим названием.

Изумительна лечебная серия «Глисс Кур» (Gliss Kur).

Бальзам-ополаскиватель (Balsam Spulung) – косметический препарат для облегчения расчесывания волос и лучшей укладки их. Следует наносить после каждого мытья с последующим смыванием.

Горячее масло «Хот Ойл» (Hot Oil) предназначается для восстановления поврежденных волос. Благодаря теплоактивной комбинации оно проникает на всю глубину структуры волос и восстанавливает поврежденные места. Полирующее действие этого масла облегчает расчесывание и придает волосам изысканный блеск.

Лак для волос «Глисс Кур» (Gliss Kur) покрывает волосы тончайшей пленкой, придает им шелковистость, защищает от внешних воздействий. Хорошо держит форму прически и подходит для любой погоды.

Лечебно-косметический препарат «Директ Рипайер Кур» (Direkt Repair Kur) обладает немедленным восстанавливающим эффектом. Наносится на чисто вымытые, слегка подсушенные полотенцем волосы, не смывается. Окончательно высушенные волосы легко укладываются в прическу.

Мягкий шампунь «Глисс Кур» (Gliss Kur) имеет

щающее и полирующее действие, восстанавливает структуру поврежденных волос.

Специальный шампунь «Клиенс Баланс» (Cleanse & Balance) предназначен для удаления налета, образующегося при частом использовании различных фиксаторов и средств для ухода. Следует применять несколько раз в неделю вместо обычного шампуня. Эффективность средства увеличивается, если процедуру повторять регулярно.

Тоник для придания блеска (Glanz Tonic) — косметический препарат, который смягчает волосы за счет присутствующих в рецептуре особых масел. Хорошо защищает волосы от воздействия внешней среды.

Серия косметических препаратов «Себорин» (Seborin) предназначена для предотвращения перхоти. Все средства этой серии содержат биокатализатор (Octopigox), который устраняет причины возникновения перхоти и обладает профилактическим воздействием, не пересушивая волосы и кожу головы.

Серия «Себорин» включает:

— «Себорин Интенсив» (Seborin Intensiv) — высокоэффективное средство от стойкой перхоти;

— «Себорин Регулатив» (Seborin Regulativ) — регулирующий шампунь от перхоти и устраняющий неприятный зуд. Оказывает мягкое воздействие;

— «Себорин» (Seborin) — специальный лосьон для волос, активно действующий на поры кожи. Предотвращает перхоть и стимулирует кровообращение. Рекомендуются для ежедневного использования.

В изумительной серии «Тафт» (Taft) выпускаются всевозможные средства для защиты волос от внешних воздействий, а также для их укладки. Эта серия включает воск «Тафт Стайлинг» (Taft Styling), который поможет укротить непослушные волосы. Гель «Тафт Глянц» (Taft Glanz) придает волосам объем и особый

блеск. Сдвоенный препарат гель «Воск Тафт Глянц» (Taft Glanz) идеален для формирования волн, подчеркивания отдельных прядей и элементов прически. Лаки и пена «Тафт Глянц» (Taft Glanz) и «Тафт Стайлинг» (Taft Styling) – прекрасные средства для укладки волос и длительного сохранения формы прически.

«Тафт Три Погоды» (Drei Wetter Taft) – это серия косметических препаратов для волос, включающая лаки, гели, воски, пену для нормальных волос, в том числе для волос после химической завивки, различные оттеночные шампуни.

Серия «Тафт Леже Стайлинг» (Taft Pflege Styling) представлена гелем сильной фиксации, лаком сверхсильной фиксации, который содержит тщательно подобранный комплекс витаминов, и пеной сильной фиксации, не содержащей спирта. Эти препараты обеспечивают прическе защиту и стойкую форму.

«Шаума» (Schauma) – серия косметических препаратов по уходу за волосами включает в себя различные шампуни, разработанные для каждого типа волос, ополаскиватели, лечебные средства для волос. Все они содержат высокоэффективные натуральные вещества, улучшающие структуру волос.

Косметика Франции

В ряду крупнейших косметических фирм мира находится компания «Авон» (Avon). Она выпускает косметику и парфюмерию. В 1989 году компания объявила о прекращении опытов над животными для испытания своих изделий. Она финансирует программы, направленные на разработку альтернативных методов испытания продукции, обеспечивающих полную безопасность потребителя. На российский рынок фирма предлагает к продаже разнообразные косметические товары.

Например, серия средств «Адванс» (Advance) включает в себя шампуни и кондиционеры, специально разработанные для всех типов волос. Все эти средства содержат натуральные экстракты с теплым ароматом фруктов и цветов.

Серия «Натюрель» (Naturelle) предназначена для ухода за кожей тела и волосами и рассчитана на очень чувствительную кожу. Составы изделий мягкие и щадящие и содержат только натуральные компоненты, тщательно отобранные по своим целебным свойствам.

Лаки, муссы и гели «Технолиджи» (Techniques) прочно обеспечивают фиксацию волос, помогут смоделировать самую сложную прическу.

Фирма «Гарнье» (Garnier) является европейским лидером в области производства косметических средств для ухода за волосами, кожей лица и тела. Лаборатория «Гарнье» основана в 1904 году в Париже. Изделия этой фирмы получили широкое распространение.

«Бэль Колор» (Belle Color) — стойкая крем-краска с широкой палитрой естественных оттенков, от темных до очень светлых. В состав «Бэль Колор» входят флакон-аппликатор, содержащий обесцвечивающий крем, тюбик с крем-краской, пакетик со смягчающим, нейтрализующим кремом-шампунем, перчатки.

Препараты этой серии прекрасно окрашивают седые волосы, делают их мягкими и блестящими.

«Ультра Ду» (Ultra Dux) — в составе этой серии шампуни и бальзамы-ополаскиватели для различных типов волос. Бальзамы-ополаскиватели для нормальных волос (колпачок флакона зеленого цвета) с натуральными растительными экстрактами липы, ростков пшеницы, белой крапивы. Бальзам-ополаскиватель для светлых волос (колпачок желтого цвета) содержит вытяжку из цветков ромашки. Бальзам-ополаскива-

тель для сухих волос (колпачок темно-оранжевого цвета) в своем составе имеет экстракт хвоща.

Для хрупких волос предназначен бальзам-ополаскиватель с молочком сладкого миндаля (колпачок флакона зеленовато-бирюзового цвета).

Шампуни «Ультра Ду» (Ultra Dux) рассчитаны также на все типы волос. Моющие вещества растительного происхождения, входящие в их состав, придают волосам чрезвычайную мягкость. Введение в шампуни биополимера растительного происхождения придает причёске особенный объем и блеск.

«Л'Ореаль» (L'Oreal), широко известная французская фирма, имеет четыре исследовательских центра, конечная цель которых — как можно лучше изучить природу волос и кожи человека. Фирмой постоянно разрабатываются новые формулы косметических изделий и открываются новые активные вещества для улучшения состояния волос. Ежегодно фирма делает сто двадцать запатентованных открытий.

Фирма является мировым лидером в производстве различных красок для волос, средств для моделирования причёсок, а также эффективных моющих средств.

Краски для волос включены в серии. «Имедиа Эксэланс» (Imedia Excellence) — стойкая крем-краска для волос, в своем арсенале имеет более двадцати оттенков. Хорошо закрашивает седые волосы. Краска держится на волосах длительное время даже при частом мытье. «Кастинг» (Casting) — мягкая, не осветляющая краска-блеск. Она идеально подходит для окрашивания волос тон в тон. В рецептуре содержит компоненты, придающие волосам стойкий блеск, полимер, который делает волосы упругими и шелковистыми. Может применяться даже после химической завивки, но не реко-

мендуется для волос, окрашенных хной или препаратами, содержащими металлические соли.

Под названием «Реситаль» (Recital) выпускаются стойкие краски для волос: «Реситаль Перфоманс» (Recital Performance) двадцати двух оттенков; «Реситаль Блондиссим» (Recital Blondissimes), сильно осветляющая краска для русых волос; «Эклер Клер» (Eclair Clair), сильно обесцвечивающий препарат, поможет осветлить даже очень темные волосы или обесцветить уже окрашенные.

А кто не знает серию косметических средств для создания причесок «Стюдио Лайн» (Studio Line)! Она включает в себя: гель сильной фиксации, который поможет смоделировать смелую современную прическу и укротить непокорные пряди, создать эффект мокрых волос; гель-спрей сильной фиксации — идеальное средство для создания и моделирования рельефных и объемных причесок; мусс для укладки волос поможет уложить волосы в любую прическу; спрей сильной фиксации закрепит прическу и сохранит ее в течение всего дня. В состав серии также входит шампунь серии «Два в одном».

«Эльсэв» (Elseve) под этим названием фирма представляет серию косметических препаратов по уходу за волосами, включающую шампуни для разных типов волос и бальзамы.

Бальзамы-ополаскиватели придадут волосам здоровье и блеск, помогут легкому их расчесыванию и укладке. Серия рассчитана на разные типы волос. На флаконе цветом обозначено назначение бальзама.

Бальзам для нормальных волос (зеленый цвет на флаконе), с мультивитаминами, содержит в рецептуре витамин Е для блеска, РР для придания жизненной силы волосам и В₅ для укрепления волос. Для длинных

и полудлинных волос — бальзам кремообразной консистенции с полирующим действием. В его составе имеется масло жожоба, катионы и производные силикона (на флаконе оранжевый цвет). Для окрашенных, поврежденных после химической завивки волос предназначается бальзам-ополаскиватель с керопротеинами (на флаконе вишневый цвет).

Ослабленным волосам подойдет ополаскиватель с натуральными экстрактами тысячелетнего китайского дерева гинко (флакон синего цвета).

Для интенсивного ухода за волосами выпускаются кремообразные косметические препараты в двух вариантах. Альфа-жожоба — для длинных и полудлинных волос (на флаконе квадрат желтого цвета). Этот бальзам имеет концентрированную формулу, обеспечивающую уход за волосами по всей длине.

Интенсивный и восстанавливающий бальзам-уход с керопротеинами для поврежденных и окрашенных волос укрепляет волосы, делает их шелковистыми и блестящими (на флаконе квадрат вишневого цвета).

Шампуни серии «Эльсэв» (Elseve) выпускаются для разных типов волос. Определить назначение шампуня можно по цветным квадратам на флаконе. Синий квадрат — для волос с перхотью. Квадрат оранжевого цвета — шампунь-уход с комплексом полимеров и экстрактов масла жожоба для длинных и полудлинных волос. На флаконе квадрат зеленого цвета — травяной, для жирных волос. Квадратом вишневого цвета обозначается шампунь для окрашенных, поврежденных после химической завивки волос. Шампунь с экстрактами листьев гинко билоба предназначен для ослабленных волос, имеет на флаконе синий квадрат.

Косметика Швеции

На российском рынке шведская косметика представлена международной косметической компанией «Орифлэйм» (Oriflame). Она была основана в Швеции в 1967 году. Центральный научно-производственный комплекс фирмы «Орифлэйм» находится в экологически чистом районе Ирландии. Вся выпускаемая предприятиями продукция проходит строгий контроль и лабораторную проверку. Она тестируется на добровольцах под наблюдением специалистов-дерматологов. Тщательно подобранные растительные компоненты и высокий уровень технологических разработок сделали эту фирму признанным лидером в области производства косметических средств. Каждый год ее научные лаборатории разрабатывают новые препараты, обновляя и обогащая ассортимент. Фирма получила признание более чем в сорока странах мира.

Ассортимент продукции фирмы «Орифлэйм» весьма обширен, мы остановимся лишь на некоторых, непосредственно относящихся к волосам.

Лечебный комплекс для волос с маслом жожоба (Hot Jil Hair Treatment with Jojoba) — уникальное средство для сухих и поврежденных волос. Комплекс обогащен маслом жожоба и провитамином В₅, прекрасно питает и восстанавливает структуру волос. Рекомендуются для использования несколько раз в неделю после мытья головы.

Натуральные муссы и лаки для волос помогут создать новую прическу и сохранить ее в течение дня. Шампунь лечебного действия и для ежедневного использования в своем составе содержат самые разнообразные натуральные компоненты.

Шампунь для сухих волос с гвоздикой (Shampoo

With Carnation and Willow for Hair with Pro-vitamin B₅) содержит гвоздику, иву, провитамин B₅.

Шампунь для частого использования (Shampoo with Melon and Lychee for Frequent Use with Panthenol) для всех типов волос, особенно для тонких, мягких и жирных. В его составе экстракты дыни и личи.

Бальзамы после бритья в своей рецептуре содержат экстракты окопника, ромашки, биокомплекс из уникальных горных трав. Они рассчитаны на разные типы кожи, имеют смягчающий и успокаивающий эффект.

After Shave, After Shave Balm – смягчает и успокаивает кожу после бритья.

Skin Balm – крем-бальзам после бритья, снимает раздражение и увлажняет кожу после бритья, обладает изысканным ароматом.

Бальзам после бритья (Conditioning Barrier After Shave Balm) – это смягчающий крем, избавляющий от жжения и неприятных ощущений.

Отечественные средства для ухода за кожей головы и волосами

Мыло

При уходе за волосами большое значение имеет качество мыла. Мыло должно быть нейтральным, не содержать щелочей. Лучше всего применять «Медок», «Бархатистое», «Детское», «Яичное» или «Банное». Мыло хозяйственное или зеленое, мыльный спирт содержат свободную щелочь и вредны для волос.

Сухие волосы требуют особенно бережного ухода. Для мытья сухих волос существуют пережиренные мыла, практически нейтральные мыла: «Ланолиновое», «Кокосовое», «Спермацетовое», «Янтарь».

При сухой коже головы и перхоти хороший эффект дает систематическое применение мыла «Гаяне».

Шампуни

Имеет смысл подобрать наиболее мягкий шампунь, поскольку кожа головы требует очень нежного обращения. По мягкости ничто не может превзойти детский шампунь. Если это вам не подходит, выберите те из шампуней, на которых отмечен их уровень рН (степень кислотности и щелочности). Предпочтительно пользоваться шампунем, уровень рН которого близок к 5, так как он наиболее соответствует естественной кислотности кожи головы.

К универсальным шампуням, выпускаемым отечественной промышленностью, относятся «Солнышко», «Малахит», «Лада», «Арбат», «Дзинтарс-21», «Желтковый», «Мцыри», «Розовый жемчуг», «Шарм», «Этюд», «Яблонька». Их можно употреблять для мытья волос любого типа. Помимо поверхностно-активных веществ, оказывающих мягкое действие на кожу головы и волосы, в их состав входят различные полезные биологические добавки.

Так, шампунь «Солнышко» содержит специальные жировые добавки, витамины и другие вещества, укрепляющие корни волос и стимулирующие их рост. В состав шампуней «Ромашка» и «Яблонька» входят экстракт ромашки и биологически активные белковые продукты. Они не только действуют укрепляюще на корни волос, но и способствуют уменьшению перхоти.

Шампунь «Арбат» — для любого типа волос. Содержит касторовое масло, которое питает кожу головы и волосы.

Шампунь «Дзинтарс-21» подходит для мытья во-

лос всех типов в воде любой жесткости. Шампунь уменьшает зуд, образование перхоти, хорошо очищает волосы, придает им блеск и при этом обладает мягким действием на волосы и кожу головы.

Шампунь «Желтковый» можно применять для любого типа волос. Содержит противовоспалительные вещества, яичное масло, богатое витаминами А, D и F.

Концентрированный желеобразный шампунь «Шарм» содержит норковое масло, обладает высокой очищающей и пенообразующей способностью.

Шампунь «Этюд» — универсальное средство для мытья волос. Он содержит в рецептуре экстракты стручкового перца, ромашки, корня аира, благотворно влияющие на корни волос.

Универсальный шампунь «Мцыри» содержит биологически активный экстракт чая, комплекс витаминов и аминокислот, а также водно-спиртовой настой хны.

Шампунь «Розовый жемчуг» содержит апилак, ферменты, минеральные вещества, витамины, оказывающие благоприятное действие на кожу головы и волосы. Шампунь тонизирует кожу головы.

Для мытья сухих и истощенных волос после окраски, обесцвечивания и завивки предназначены болгарские фруктовые шампуни «Клубника», «Яблоко», «Абрикос», «Лимон», «Банан». В их состав входит натуральный экстракт ромашки, способствующий росту волос и обладающий противоаллергическим действием. Шампуни образуют обильную пену с приятным свежим ароматом соответствующего плода.

Для волос любого типа предназначены концентрированные шампуни «Нептун» и «Янтарь». В их составе смягчающие жировые добавки и биологически активные вещества, которые придают волосам

красивый естественный блеск, делают их мягкими и пушистыми.

Специально для мытья сухих волос выпускаются концентрированные шампуни «Лецитиновый», «Ремол», «Элегия».

Витамины и лецитин, входящие в состав шампуня «Лецитиновый», особенно благотворно действуют на волосы, ослабленные в результате завивки, окраски, обесцвечивания. Этот шампунь отлично промывает волосы в воде любой жесткости. Он экономичен — одного тюбика достаточно для 15–20-разового пользования.

Шампунь «Ремол» обладает антисеборейным и антисептическим действием.

Шампунь «Элегия» содержит аминокислоты, витамины, способствующие укреплению и росту волос.

Шампунь «Жизель», с настоем хны и экстрактов плодов стручкового перца, предназначен для мытья сухих и нормальных волос и способствует их укреплению.

Шампунь «Надежда» для мытья сухих и нормальных волос содержит белковый гидролизат — смесь веществ, способствующих улучшению структуры волос.

Концентрированный желеобразный шампунь «Павсарис» содержит витамин В₁₅, способствующий активному росту волос.

Шампунь «Красная гвоздика» представляет собой средство с мягким действием для мытья волос в воде любой жесткости. В шампунь введены смягчающие добавки и яичный лецитин, благотворно влияющий на рост и структуру волос.

В составе шампуня «Крымский» настой розмарина, который способствует укреплению корней волос.

Для мытья очень жирных волос рекомендуются

шампуни «Перлас», «Жемчуг», «Аллегро», польские «Аиро-хмелевый», «Крапивный», болгарский «Травяной». Эти шампуни способствуют нормализации деятельности сальных желез, удаляют перхоть, усиливают кровообращение, стимулируют рост волос. Концентрированный желеобразный шампунь «Аллегро» для жирных и нормальных волос содержит биостимулирующие добавки. Он обладает высокой очищающей и пенообразующей способностью.

Московское производственное объединение «Свобода» совместно с японской фирмой «Као» выпускает концентрированный шампунь «Раффил». Рекомендуем это высокоэффективное средство против перхоти и зуда.

Вещества, предупреждающие появление перхоти, содержит и шампунь «Себорин», выпускаемый производственным объединением «Свобода» совместно с западногерманской фирмой «Шварцкопф».

В состав «Шампуня с хной» входит настой натуральной хны, которая придает волосам красивый золотистый оттенок, живой блеск, мягкость и способствует укреплению и росту волос.

Кремы-ополаскиватели и бальзамы

После мытья волос шампунем следует применять препараты, оказывающие на волосы такое же действие, какое оказывают на кожу увлажняющие кремы. Оно достигается применением принципиально новых средств по уходу за волосами — кремов-ополаскивателей.

Кремы-ополаскиватели: «Гольф», выпускаемый совместно с западногерманской фирмой «Шварцкопф», «Московский», «Эффект» и бальзам для волос «Балет» — придают волосам блеск, эластичность, обладают антистатическим эффектом.

При их применении улучшается структура волос, которые становятся мягкими, хорошо расчесываются и легко оформляются в прическу. Натуральный яичный лецитин в сочетании с комплексом биологически активных веществ, входящих в состав ополаскивателей, предохраняет волосы от высушивания. Особенно эффективны ополаскиватели при уходе за ломкими и сухими волосами. Они оказывают благотворное действие на волосы после окрашивания, обесцвечивания, завивки.

Это следует знать

В одних случаях мытье шампунем оказывает благоприятное действие на волосы, а в других — губительное и поэтому недопустимо.

В одних случаях следует применять кислый шампунь, в других щелочной, иногда жирный, а то не содержащий никаких масел.

Перед окраской или обесцвечиванием волос ни в коем случае нельзя мыть голову шампунем.

После обесцвечивания волос их следует вымыть кислым шампунем, чтобы нейтрализовать выщелачивающее действие обесцвечивающего средства. После окраски необходимо предохранять волосы от воздействия на них жирных растворителей, которые могут их неравномерно осветлить.

Перед выполнением перманентной завивки горячим способом не рекомендуется мыть голову кислым шампунем, так как это может замедлить действие жидкости для завивки.

Щелочной шампунь, наоборот, ускоряет действие жидкости для завивки.

После перманентной завивки можно вымыть голову жирным шампунем. Это слегка разовьет локоны.

Перед выполнением перманентной завивки необходимо вымыть голову жирным шампунем обязательно.

Если у вас нормальные волосы, неокрашенные и необесцвеченные, вы можете безбоязненно пользоваться «универсальными» шампунями, которые обладают средним эффектом. Как и всякое моющее средство, применяемый вами шампунь содержит собственно моющее вещество, вредное действие которого нейтрализуется защитным жирным веществом (лецитином или ланолином).

Нежные волосы (скажем, детские), а также тонкие моют шампунями с высоким содержанием защитных жирных веществ. Эти шампуни дают мало пены.

Сухие волосы моют один раз в 8–14 дней шампунем, содержащим высококачественное масло из красного можжевельника, или ланолиновым шампунем, предназначенным для тонких волос. Эти шампуни энергично втирают в кожу волосистой части головы, чтобы восстановить нормальное салоотделение и, следовательно, нормальное состояние кожи.

Способ применения ланолинового шампуня для ухода за сухими волосами. На волосистой части головы делают гребнем проборы и кожу покрывают тонким слоем шампуня.

Подушечками пальцев обеих рук энергично массируют кожу волосистой части головы, втирая в нее шампунь. Идеальное положение: локти отведены от тела, пальцы устанавливаются перпендикулярно поверхности кожи волосистой части головы.

Чтобы ланолин лучше и быстрее впитался в кожу, голову необходимо обвязать нагретым полотенцем.

Через некоторое время снова нанесите на волосы шампунь и вымойте голову.

Жирные волосы моют 2–3 раза в неделю кислым

шампунем, содержащим масло (желательно кедровое).

Жирные волосы можно также мыть один раз в неделю водой и шампунем, а два раза очищать сухим шампунем. Благодаря такому уходу волосы становятся пушистыми, блестящими и легко укладываются в любую прическу.

Применяемые моющие средства должны оказывать очень нежное действие на волосы и на кожу. Не рекомендуется массировать кожу волосистой части головы, так как это способствует повышению функции сальных желез.

Обесцвеченные или окрашенные волосы моют нейтральными шампунями с высоким содержанием питательных веществ: костный мозг, яичный желток и т.п.

Бальзамы и кондиционеры для волос

В воде, которой мы пользуемся, есть щелочь, и, если волосы высушить сразу после мытья, они заряжаются статическим электричеством, начинают разлетаться, с ними трудно справляться. Наши бабушки решали эту проблему, добавляя уксус и лимонный сок в воду для ополаскивания волос, чтобы уменьшить ее щелочную реакцию. Современным эквивалентом этому является *бальзам*, который наносится на волосы после мытья шампунем. Бальзам не только стабилизирует уровень pH волос, но и придает им блеск, делает более пушистыми, так как в его состав входят легко рефлексирующие элементы. Бальзам также сглаживает внешний слой (кутикулу) волоса, который вздувается и лопается, когда на него попадает щелочь (а это и жесткая вода, и шампунь, и краска или раствор для перманента). Сглаживая

внешний слой, бальзам помогает сделать каждый волос более легко рефлексирующим и не пропускает внутрь вредные вещества. Кутикула также помогает предохранить каждый волосок от испарения воды — основной причины сухости и ломкости волос. Таким образом, основная опасность, которую несут в себе химические препараты, такие как средства для перманента и красители, заключается именно в том, что они повреждают водосохраняющий слой кутикулы, а не внутреннюю структуру волос.

Бальзамы бывают двух видов: ополаскиватели, которые смываются водой, и маски для волос, которые проникают в поврежденный волос и смягчают его. Поскольку прилагаемые к бальзамам инструкции по использованию различаются в зависимости от производящей фирмы, перед тем как воспользоваться каким-то новым средством, внимательно изучите способ и продолжительность его употребления. Бальзамы обычно состоят из смесей различных масел и парафинов, не растворяющихся в воде, и оставляют на волосах тонкую пленку после того, как бальзам смыт. В последнее время разработаны бальзамы, не содержащие масел, их можно использовать и для жирных волос, не подвергаясь риску сделать их еще более жирными.

Однако все эти средства, восстанавливающие блеск волос, оказывают только временное воздействие, потому что, когда волос прорастает, он уже мертв. Вполне естественно поэтому, что никакие средства не могут вылечить секущиеся волосы. Однако бальзамы и ополаскиватели, подобранные в соответствии с типом, структурой и состоянием ваших волос, могут стать хорошим дополнением при уходе за волосами, и их не стоит игнорировать.

Лечебные бальзамы и кондиционеры придадут блеск вашим волосам. При этом если кондиционеры могут

только предохранить волосы от повреждения, то бальзамы, заполняя уже имеющиеся повреждения, как бы ремонтируют их. Кондиционеры употребляют после каждого мытья головы, бальзамы — как средство улучшения структуры волос — раза в 2–4 реже.

Самое простое из таких средств — шампунь и кондиционер в одном флаконе. Это то, что нужно, если волосы здоровы, не окрашены, не осветлены и у вас нет химической завивки.

Вещества этого комбинированного средства подобраны так, что волосы сразу становятся и чистыми, и блестящими, их легко расчесать.

Волосы, нуждающиеся в лечении или специальном уходе, требуют использования бальзамов и кондиционеров отдельно друг от друга.

Кондиционеры улучшают сухой и «утомленный» волос. Они наносятся на волосы после каждого мытья головы.

Обратите внимание: на волосы, а не на кожу головы!

Будет достаточно, если несколько капель кондиционера вы разотрете между пальцами и проведете ими по волосам.

Нанося кондиционер на волосы, вы можете слегка помассировать кожу головы.

Большинство кондиционеров подействуют уже через минуту.

Бальзамы. Если вы хотите иметь не только красивые и блестящие волосы, но и оздоровить кожу головы, следует регулярно пользоваться бальзамами.

Обратите внимание: вам нужен не любой бальзам, а только такой, который соответствует состоянию ваших волос и кожи головы. Было бы неверно, имея тонкий, мягкий волос употреблять бальзам для жестких волос. Поскольку бальзам содержит связующие

вещества, он лишь сверх меры отяготит волосы. Специальный же бальзам для тонких волос придаст им блеск, сделает их эластичными и пушистыми.

Пользуясь бальзамом, вы должны учитывать, что нуждается в лечении — волосы или кожа головы.

На волосы (но не на кожу!) наносятся те бальзамы, которые предназначены для «утомленных», мягких и сухих волос.

Прямо на кожу наносят бальзамы для жирных волос, а также те, которые помогают от перхоти.

Используя бальзамы, полезно повязать полиэтиленовую косынку: тепло усилит действие бальзама.

Влажные волосы, прежде чем наносить на них кондиционер или бальзам, обязательно расчешите.

Растения в косметике

Последние годы все более широко применяются лекарственные растения и препараты из них. Они обладают тем преимуществом перед синтетическими лекарствами, что по своему составу значительно ближе биологической организации человеческого организма.

В мире насчитывается около пятисот тысяч видов различных растений. С давних времен многие из них человек употреблял в пищу и использовал для лечения. Часть из них служила средствами косметики. В наши дни интерес к растительной косметике резко возрос, так как многие синтетические косметические препараты стали вызывать у женщин явления аллергии — зуд кожи, ее покраснение, отечность.

Растения, являясь живыми организмами, по своему химическому составу очень сложны. Они содержат витамины, микроэлементы, растительные гормоны и многие другие необходимые вещества. Благодаря тако-

му сложному составу они оказывают широкое профилактическое и терапевтическое воздействие как на весь организм человека, так и на его кожу, волосы.

Из лекарственных растений готовят различные формы препаратов — соки, настои, отвары и настойки.

Для приготовления сока зеленое растение измельчают и из полученной массы выжимают сок.

Настои делают холодные и горячие. Для получения холодного настоя свежее растение измельчают, растирают, заливают холодной водой на шесть—восемь часов, после чего смесь фильтруют. Горячий настой готовится из измельченной сырой массы растения, ее заливают кипятком и выдерживают в горячем виде около пятнадцати минут. Затем смесь охлаждают и фильтруют.

Отвары обычно делают из высушенных грубых частей растений: коры деревьев, корневищ. При приготовлении отвара заготовленное размельченное растение заливают кипятком и кипятят на слабом огне полчаса. После остывания отвар фильтруют.

Настойки делают не на воде, а на спирте. В отличие от водных форм они хранятся значительно дольше.

Следует заметить, что срок хранения высушенных растений должен быть не больше двух-трех лет, так как по истечении этого времени у них остается мало целебных свойств.

Для приготовления из растений водных растворов обычно берут одну столовую ложку измельченного растения на один стакан воды. Если вода при кипячении выпарилась и поглотилась растением, объем ее вновь пополняют до одного стакана.

Отметим, что одна столовая ложка измельченного

сырого растения соответствует приблизительно пяти граммам веса для цветов и листьев и восьми граммам веса для корневищ. Одна же столовая ложка измельченного высушенного растения соответствует примерно трем граммам веса для цветов и листьев и шести граммам веса для корневищ.

Учитывая зависимость внешнего вида кожи и волос от состояния организма человека, с одной стороны, а также от косметического ухода за ними — с другой, все целебные растения условно делятся на две основные группы: общего действия и местного.

Вначале о первой группе растений.

Повышенная жирность или сухость волос часто бывают связаны с нарушениями нервной системы. Нормализовать последние можно с помощью валерианы, пустырника, пиона уклоняющегося.

Вялость и преждевременная морщинистость кожи, выпадение волос вызываются иногда гормональной недостаточностью. В этих случаях может оказаться полезным хмель, зеленые шишечки которого содержат вещество, близкое к женскому половому гормону. К заболеваниям эндокринной системы относится и диабет. В начальной стадии этого заболевания рекомендуется пить настой или отвар из листьев черники, поскольку он содержит вещество, действующее как инсулин.

Сильно страдают волосы при неполадках в желудочно-кишечном тракте. Волосы от этого становятся безжизненными и тусклыми. В этом случае полезно пить натощак сок сырой свеклы или моркови. Послабляющим действием обладает и кора крушины, а также стебли ревеня и семена льна. Для улучшения работы печени рекомендуются такие растения, как бессмертник песчаный, кукуруза (рыльца), барбарис. Нормали-

зуют функционирование почек брусника, толокнянка, хвощ полевой, арбуз, петрушка.

При явлениях кожной аллергии рекомендуется есть заготовленные в конце лета ягоды красной калины. Нарушение обмена веществ в организме может вызвать излишнее выпадение волос, а также их повышенную жирность. В этом случае хорошо употреблять побольше свежей капусты и зеленых огурцов, так как они содержат тартроновую кислоту, препятствующую превращению углеводов в жировые отложения.

Растения, которые используют непосредственно для косметики (вторая группа), можно разделить по их действию на кожу и волосы на подгруппы: питающие растения, противовоспалительные, дубящие, тонизирующие и отбеливающие.

Все они применяются в виде протираний, примочек, компрессов и масок. Вытяжки из растений можно добавлять в косметические кремы и лосьоны.

Рассмотрим наиболее известные растения каждой из этих подгрупп. Из растений первой подгруппы (питающих) лидирующее место занимает морковь. Ее называют «королевой красоты». В моркови содержится в большом количестве вещество, близкое к витамину А, — каротин; он регулирует жировой обмен в организме. Каротин содержится не только в моркови, но и в других оранжевых фруктах, овощах и ягодах: хурме, абрикосе, тыкве, помидоре, облепихе. Их хорошо использовать и для масок.

Все большую популярность сейчас приобретает облепиховое масло, которое получают из семян облепихи. Оно не только питает кожу головы, но и способствует заживлению мелких царапин и ранок на ней. Таким же действием обладает и масло семян шиповника.

Основными источниками так необходимых вита-

минов F и E являются растительные масла, получаемые из семян подсолнуха, конопли, льна, а также масла, добываемые из косточек плодов оливок, персиков, миндаля.

Витамины A, F и E входят в состав многих косметических препаратов по уходу за волосами.

Водорастворимые витамины C и группы B плохо проникают в кожу, и поэтому их вводят внутрь организма с пищей. Особенно богаты витамином C плоды шиповника, ягоды черной смородины, клюквы и сладкий перец. Витаминов группы B много в прорастающих зернах овса, гороха, пшеницы.

Растения питающей подгруппы используют для ухода за сухими и ломкими волосами. К растениям второй подгруппы — противовоспалительного действия — следует отнести прежде всего зверобой. Из него готовят холодные и горячие настои, а также зверобойное масло. Для получения масла цветы и листья заливают растительным маслом, смесь растирают и выдерживают семь дней. После этого отфильтровывают и хранят в холодильнике. Хорошо использовать при лечебных втираниях в кожу головы.

К противовоспалительным растениям относится также широко известная лекарственная ромашка. Близким по своему действию к зверобою и ромашке являются календула (или ноготки), подорожник, тысячелистник, шалфей, мать-и-мачеха, хвощ полевой. Все эти растения обладают дезинфицирующим действием. Их хорошо использовать при полоскании волос.

Особо почитаемым противовоспалительным растением у косметологов считается алтей. Холодный настой его корневища содержит обильную слизь. Ею смазывают любую раздраженную, чувствительную кожу.

Третью подгруппу составляют растения, содержащие дубящие вещества. Они также уменьшают раздра-

жение кожи. К дубящим растениям относятся калган, змеевик, дуб (кора). Применяют их главным образом по уходу за жирными волосами.

Четвертая подгруппа представлена тонизирующими растениями. Главные из них — алоэ (столетник) и жень-шень.

Удивительным свойством алоэ является его способность оказывать особое стимулирующее действие на кожу после пребывания на холоде и в темноте. Обычно мясистые побеги комнатного алоэ выдерживают две недели в холодильнике.

Сок корневища жень-шеня добавляют в самые разные косметические препараты: шампуни, кондиционеры, лосьоны, бальзамы.

Тонизирующие растения применяют для ослабленных волос, их добавляют в лечебные комплексы для волос после химической завивки и окрашивания.

Специфическими растениями, укрепляющими волосы и стимулирующими их рост, являются лук репчатый, чеснок, репейник (или лопух), красный жгучий перец, крапива двудомная, аир болотный. Некоторые рецепты с использованием этих растений приведены в разделе «Уход за волосами».

ЛИТЕРАТУРА

- Агафонов А.В. Косметика с грядок и полей. Мн., Польша, 1995.
- Бардина Р.А. Косметика и парфюмерия. М., «Олимп», 1996.
- Бардина Р.А. Аксессуары и украшения. М., «Олимп», 1996.
- Ваша красота в ваших руках. М., «Икс», 1991.
- Войцеховская А.Л., Вольфензон И.И. Косметика сегодня. М., «Химия», 1991.
- Все секреты женщины. По материалам Санкт-Петербургских журналов XIII-XX вв. Л., «Петрополь», «Ингмар» 1991.
- Ласси Н.И. Методическое пособие по косметике для деловой женщины. «Знание», 1992.
- Киреева Е.В. История костюма. М., 1976.
- Кольгуненко А.И., Зубова Н.А. Ключ к секретам красоты и здоровья. Косметология XXI века. Рифмополиграф, 1993.
- Константинов А.В. М., Азбука, 1993.
- Кряжева С.С. Кожа, волосы, ногти. М., Медицинская энциклопедия, 1990.
- Олин П. Дероза Л. Домашний парикмахер. «Респекс», 1996.
- Парвиш Ханда. Натуральная индийская косметика. «Сантана», 1991.
- Софи Лорен. Женщина и красота. М., «Вагриус», 1994.
- Степанов К. А. Костюм и эпоха. М., ГИТИС, 1978.
- Стоппард. М. Книга о лице и теле. М., Московская палитра, 1994.
- Сыромятникова И.С. Развитие парикмахерского искусства. М., Легпромиздат, 1993.
- Школьников С. П. Прически, головные уборы и украшения для сцены. Мн., 1975.
- Французская энциклопедия женщины. «Гулливер-2», 1992.
- Фридман Р.А. Парфюмерия и косметика. М., 1975.
- Эдуард Фукс. Иллюстрированная история нравов. М., «Терра-TERRA», 1996.

СОДЕРЖАНИЕ

В В Е Д Е Н И Е	5
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВОЛОС	9
Строение волос	11
ТИПЫ ВОЛОС	19
Жирные волосы и уход за ними	21
Нормальные здоровые волосы	23
Сухие волосы и уход за ними	25
Если у вас жесткие курчавые волосы	28
ЧТОБЫ ВОЛОСЫ БЫЛИ КРАСИВЫМИ	31
Правила мытья головы	33
Виды шампуней	35
Полоскание	40
Массаж, его основные приемы	42
Подергивание	47
Втирание в волосы питательных составов	48
Расчесывание	52
Сушка и укладка волос	56
Волшебные укладки	58
Завивки на бигуди и папильотки	68
Укладка электрощипцами	71
Фиксаж	73
ПРОБЛЕМЫ... ПРОБЛЕМЫ...	77
Если волосы выпадают	79
У вас перхоть	86
Себорея	87
И седина по-своему прекрасна	89
Ваши волосы ослаблены	90
ВАША ПРИЧЕСКА	93
Найти свой стиль и образ	95
Прически из длинных волос	103
Коса — девичья краса	128
Будем стричь сами	141
Эти шаловливые челки	149

Всегда модное каре	154
Такие разные стрижки	164
Запасная прическа	171
МУЖСКАЯ ЛИНИЯ	173
Быть модным и красивым	175
Ваши усы и борода	177
Правильно ли вы бреетесь?	182
Техника стрижки бороды	186
Стрижки для настоящих мужчин	187
Как ухаживать за волосами	199
Рецепты растительной косметики	201
Покажи мне свои руки... ..	203
ДЕТСКИЕ ПРИЧЕСКИ	209
Стрижки для девочек и мальчиков	211
Как ухаживать за волосами детей	231
ХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИВКА	233
Революция в парикмахерском искусстве	235
Что происходит при химической завивке?	236
Завивка в домашних условиях	238
Такие разные завивки	240
Выпрямление волос	242
Прически на основе завивки	244
Химическая завивка и окрашивание	251
Уход за волосами с завивкой	252
КРАСОЧНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ	257
Гармония цвета	259
Подбираем краситель	263
Лунная или солнечная блондинка?	271
Как стать огненно-рыжей	273
Потемнеть — гораздо проще	273
Красимся сами	274
Скроем седые волосы	275
Окраска отросших волос	276
Хна и басма	277
Мелирование	282

Брови и ресницы	286
ПОКОРЯЕМ И ОЧАРОВЫВАЕМ	291
Прически на каждый день и для отдыха	293
Бал-маскарад	300
Модные мелочи	310
СО ВРЕМЕН НЕФЕРТИТИ	315
Древний Египет	317
Древняя Греция	321
Древний Рим	324
Средневековье	327
Возрождение	328
Франция XVII века	331
XVIII век	335
Бидермейер и романтизм	342
Модерн	345
Мода между двумя мировыми войнами	347
Современные течения моды	348
НЕ ЗАБУДЕМ О КРАСОТЕ РУК	353
Берегите свои руки	355
Маски	357
Кремы и лосьоны	358
Уход за ногтями	359
Как делать маникюр?	361
Как пользоваться накладными ногтями	361
Массаж рук	362
Гимнастика для рук	363
ПРИЛОЖЕНИЕ	365
Косметика западноевропейских фирм	367
Отечественные средства для ухода за кожей головы и волосами	380
Растения в косметике	390
ЛИТЕРАТУРА	396

Научно-популярное издание
Серия «Азбука быта»

Салон-парикмахерская дома

Составитель *Елена Рокаш*



Художественный редактор *А. А. Барейшин*
Технический редактор *Л. В. Идатчикова*
Корректор *Т. В. Новик*

Подписано в печать 22.02.99. Формат 84×108¹/₃₂. Бумага газетная.
Печать офсетная. Гарнитура «Times». Усл. печ. л. 21,42. Уч.-изд. л. 15,55.
Тираж 15 000 экз. Зак. 540.

ООО «Миринда» Лицензия ЛВ № 273 от 29.04.98.
220056, Минск, ул. Садовая, д. 1

Издание осуществлено при содействии
ООО «Родиола-плюс». Тел. (017) 232-35-98.
Лицензия ЛВ № 289 от 30.04.98.

Отпечатано с готовых диапозитивов заказчика
в типографии издательства «Белорусский Дом печати».
220013, Минск, пр Ф. Скорины, 79.

«КРОК»

В. ДЮДЕНКО,
парикмахер-стилист
сектора технологии
парикмахерских услуг
УкрНИКТИбыта
Фото А. МОИСЕЕВА

Еще совсем недавно в моде мужских причесок преобладали короткие стрижки, в которых довольно объемные и пышные пряди волос в области лба и темени составляли резкий контраст с очень коротко остриженными волосами с боков и на затылке.

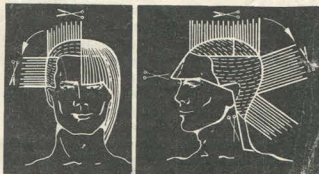
Но сейчас они утратили свою популярность, им на смену пришли иные. Например, классические стрижки с незначительным объемом волос в верхней части головы, а также прически, в которых сохраняется контраст между объемными, пышными прядями в области лба и темени



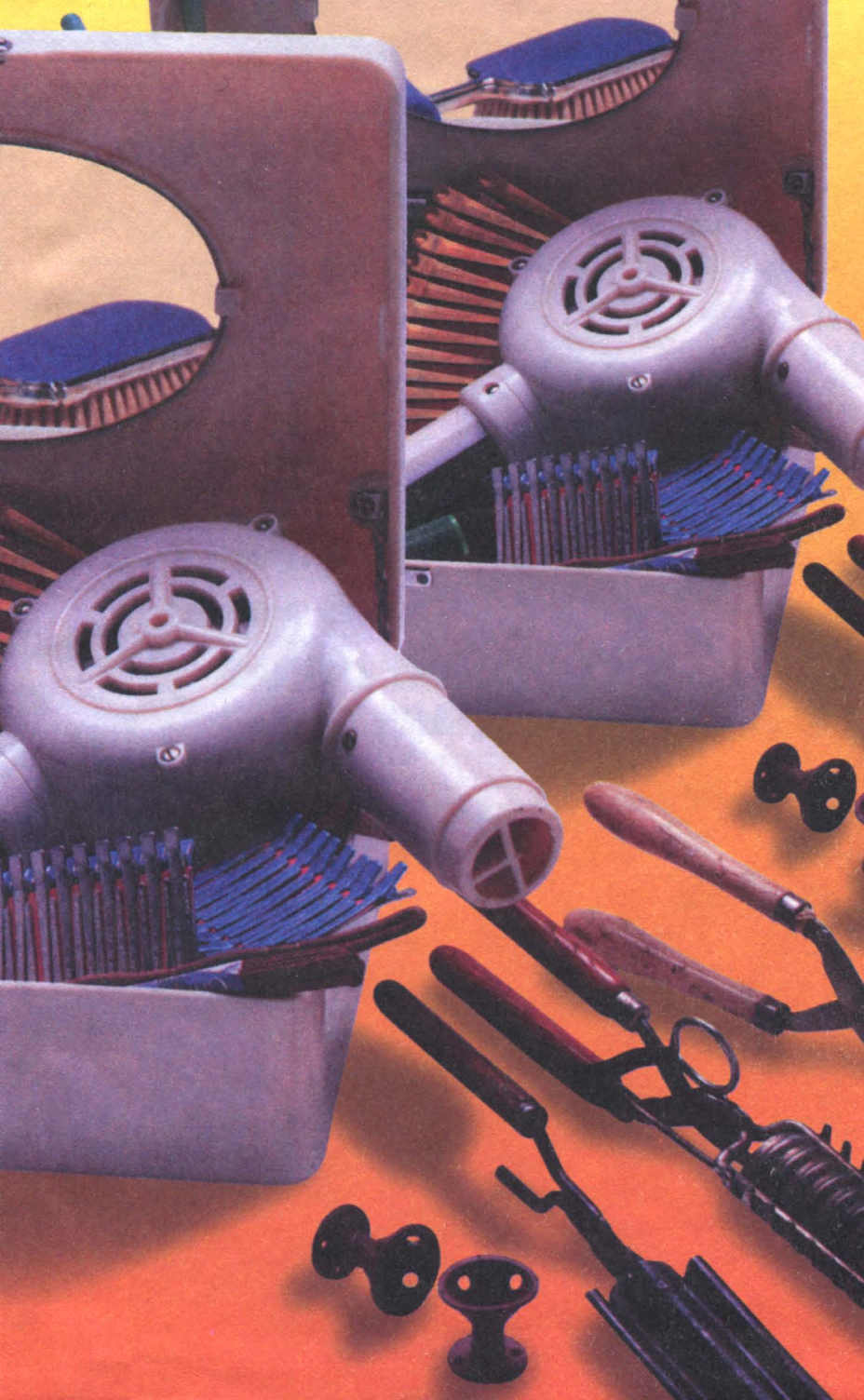
ни и коротко остриженными с боков, но при этом волосы на затылке остаются довольно длинными.

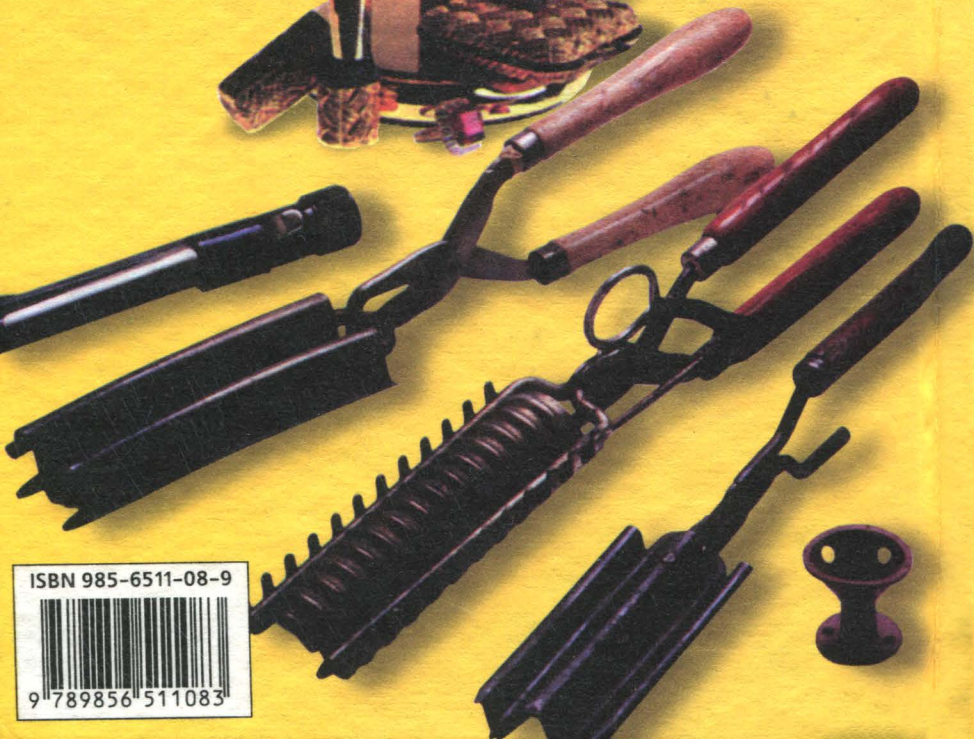
Неотъемлемой частью остромодных мужских причесок остается и цветовой эффект. С помощью частичной окраски, мелирования, балаяжа волосам придается эффект светотени, а разнообразные закрепители создают впечатление модной небрежности.

Базовая модель «Крок», что в переводе с украинского «шаг», является действительно шагом вперед в









САЛОН - ПАРИКМАХЕРСКАЯ ДОМА



ISBN 985-6511-08-9



9 789856 511083