Дипломная работа

Парикмахерское дело

Тема: «Мытье, сушка волос, массаж головы»

г.Буденновск 2010 год

Содержание

Введение

Глава I. Дезинфицирующие средства и оборудование для парикмахерских, дезинфекция инструментов

* 1. Дезинфицирующие средства
  2. Оборудование для парикмахерских
  3. Дезинфекция инструментов

Глава II. Цели мытья головы, моющие средства и их воздействие на кожу головы, подготовительные и заключительные работы при мытье

1. Мытье волос
2. Моющие и мылящие средства
3. Подготовительные и заключительные работы при мытье

Глава III. Укладка волос, виды укладок, технология выполнения укладок, элементы прически

1. Укладка волос
2. Виды укладок
3. Технология выполнения укладок
4. Элементы прически

Глава IV. Практическая работа

Заключение

Список источников и литературы

Введение

Красивые волосы всегда вызывают зависть и восхищение. Но к сожалению, некоторым остается только завидовать, в то время как другие с самой ранней юности и до преклонных лет обладают потрясающей шевелюрой. Именно к этому нужно стремиться, невзирая на отсутствие времени, природную лень и сложные обстоятельства. Если же ваши волосы далеки от совершенства — сухие, секущиеся, ломкие или, напротив, чрезмерно жирные, это, безусловно, доставляет множество неприятностей. Наверняка вы используете массу разнообразных косметических средств — от дешевых до самых дорогих. Довольны ли вы результатом? Даже если эффект от всевозможных ухищрений вполне вас устраивает, не пренебрегайте простыми средствами, о которых мы вам сейчас расскажем. Дело в том, что эти средства, во-первых, совершенно безвредны (что, к сожалению, далеко не всегда можно сказать о магазинной косметике); во- вторых, очень эффективны; ну и, в-третьих, они так дешевы... Конечно, многие представительницы прекрасного пола начисто отвергают дешевизну, считая (и надо сказать, совершенно справедливо), что на себе экономить не следует. Но посмотрите на проблему с другой стороны: натуральные, экологически чистые продукты (и косметика) — в наше время это так престижно... Так что преимуществ у средств, о которых мы собираемся говорить, очень много.

Трудно представить, что кто-то из представительниц прекрасного пола равнодушен к своим волосам. Безусловно, такой фактор, как нехватка времени, может повлечь за собой некоторое невнимание к собственной красоте. Но как только появляется свободная минутка, каждая девочка, девушка, дама стремится улучшить свой' внешний вид. И в этом очень приятном, хотя и нелегком деле значительную роль играет именно прическа. Без красивой прически любая одежда будет смотреться не самым лучшим образом А красота прически напрямую зависит от красоты волос.

К счастью, у нас у всех есть немало способов сохранить красоту своих волос на всю жизнь. Правда, для этого придется потрудиться. Оказывается, для наших волос нередко бывает недостаточно тех средств, которые продаются в магазинах. При всех достоинствах современной косметологической промышленности нельзя не признать, что натуральные средства намного более успешно справляются с проблемами выпадения волос, появления перхоти, чрезмерной жирности или сухости волос. Конечно, никто не отрицает, что пользоваться готовыми средствами намного проще и удобнее. Однако если вы готовы потратить немного времени и сил на сохранение (и улучшение) красоты своих волос, то результат, вполне возможно, окажется по-настоящему сказочным.

Выполнить красивую современную прическу - дело непростое. И роль парикмахера в создании обшей гармонии линий с учетом индивидуальности клиента является подчас решающей. Каждый человек прибегает к помощи парикмахера в надежде на то, что он на основе своих знаний и требований современной моды, профессионального опыта и личного вкуса создаст изящную прическу. Именно поэтому профессию парикмахера должны выбирать люди с творческой натурой и достаточно развитым эстетическим вкусом.

Выбор любой профессии - важнейшее событие в жизни и судьбе человека - происходит в том возрасте, когда только начинает складываться жизненный опыт, не слишком точны ориентиры и высока вероятность ошибки.

В чем заключается сложность той или иной профессии? Каковы психофизиологические требования, предъявляемые к ней? В чем состоит требование к способностям человека, избравшего ту или иную специальность? Ведь случается и так, что некоторые разочаровываются в ней из-за несовпадения собственных представлений с фактическим характером и содержанием труда.

Психофизиологические данные и состояние здоровья оказываются порой противопоказанными избранной профессии или специальности. А это, как правило, ведет к смене профессии, в результате чего люди и общество в целом несут моральные и материальные издержки[[1]](#footnote-1).

Важное значение имеет правильный и всесторонний учет психофизиологических требований к выбранной профессии. Зная особенности своего характера и темперамента, степень эмоциональной возбудимости, впечатлительности и энергичности, быстроту смены настроений и т.п., следует подбирать такие виды деятельности, которые соответствуют вам в наибольшей степени.

Не последнюю роль при этом играет и такое требование, как хорошее настроение.

Необходимо обладать и знанием таких предметов, как рисование, химия в объеме учебных программ средней общеобразовательной и профессиональной школ.

От профессиональных знаний, опыта и умения работать с людьми мастера-парикмахера во многом зависит культура обслуживания клиентов. Эти работники должны быть людьми творческого склада, обладать хорошим вкусом, быть чуткими, внимательными и отзывчивыми по отношению к клиентам. Очень важным в профессии парикмахера является умение анализировать, быстро находить индивидуальный подход к каждому клиенту[[2]](#footnote-2).

Мастер должен также знать основы психологии, этики, эстетики, педагогики, права. Это ему необходимо для выбора рациональной тактики обслуживания того или иного клиента и индивидуального подхода к нему.

Клиент нередко ожидает от мастера доброго совета. В такой ситуации мастер становится для него необходимым человеком. Учитывая сказанное выше, мастер должен быть внимательным и предупредительным по отношению к клиентам, уметь объективно высказывать свое мнение по тому или иному вопросу, поддерживать с ними доверительные отношения. Мастер должен пользоваться у клиента авторитетом. При обслуживании клиентов нельзя допускать с ними панибратских отношений, обслуживать их нужно радушно, но не навязчиво.

Личные качества мастера и его отношение к работе оказывают определенное воздействие на клиентов. В высококультурном работнике клиенты часто видят для себя положительный пример. Но для этого мастер должен быть специалистом в своем деле. Вместе с тем его должна отличать и увлеченность своей профессией.

Активность мастера с значительной степени зависит от его профессионального опыта, ответственности, от умения «войти» в производственную и общественную жизнь коллектива.

Осознание важности своей работы благоприятно влияет на развитие самосознания и формирование необходимых черт личности работника - трудолюбия, дисциплинированности, организованности, деловитости, настойчивости, которые облегчают ему обслуживание даже не очень вежливых клиентов.

У мастера, удовлетворенного своей работой, формируется определенная система знаний и приемов, которая во многом определяет успех обслуживания клиентов.

Глава I. Дезинфицирующие средства и оборудование для парикмахерских, дезинфекция инструментов

* 1. Дезинфицирующие средства

Этиловый спирт (С2Н5ОН) - бесцветная жидкость, кипящая при температуре 78°С. Для технических целей этиловый спирт получают из крахмала. Для дезинфекции инструмента в парикмахерских следует применять этиловый спирт не ниже 70%-ной консистенции.

Йод. Настойка йода очень эффективна как дезинфицирующая и прижигающая жидкость при обработке порезов, царапин и других повреждений кожи.

Формалин. Бесцветная жидкость, обладает резким неприятным запахом, применяется для дезинфекции новых, не бывших в употреблении кисточек для бритья.

Хлорамин. Для дезинфекции инструмента в парикмахерских используется 0,5%-ный раствор хлорамина для щеток, расчесок и другого инструмента, изготовленного из пластмассы. Опускают инструменты в раствор хлорамина на 10-15 минут.

Хлорная известь применяется для дезинфекции помещений парикмахерских и санузлов.

Карболовая кислота (фенол) - твердое вещество кристаллической структуры, обладает резким, характерным запахом и хорошо растворяется в воде. Фенол ядовит, поэтому для дезинфекции следует использовать 5%-ный раствор, приготовленный в аптеке.

Квасцы - насыщенные растворы сернокислого алюминия. Растворы квасцов бесцветные. На вкус слегка сладковатые, без запаха. Они очень эффективны для остановки кровотечения при порезах, ссадинах и других повреждениях кожи. Готовят раствор квасцов следующим образом: во флакон с пероксвдом водорода небольшими порциями всыпают кристаллы сернокислого алюминия до тех пор, пока они не перестанут растворяться. После добавления каждой порции кристаллов пероксид водорода необходимо взбалтывать до их полного растворения.

* 1. Оборудование для парикмахерских

Рабочее кресло парикмахера оборудуется туалетным столом и креслом.

Существует множество конструкций парикмахерских туалетных столов. Обычно это столик, облицованный пластиком, с вмонтированной в нее раковиной или без нее. В столике имеются выдвижные ящики для инструментов, приспособлений, парфюмерии и белья. Над столиком установлено прямоугольное или овальное зеркало размером не менее 60x100 см.

Парикмахерское кресло должно иметь полумягкое сиденье со спинкой и подлокотниками, обивку из водонепроницаемых материалов и свободно вращаться вокруг вертикальной оси. Желательно также, чтобы оно было оборудовано гидроподъемником, чтобы в зависимости от роста клиента можно было поднимать или опускать его, а также поворачивать в нужное положение. Для удобства клиентов кресло должно быть снабжено специальной подставкой для ног[[3]](#footnote-3).

Расчески.

Самый распространенный и необходимый инструмент парикмахера – расческа. Без нее невозможно выполнение ни одной операции по обработке волос.

Материалы, из которых изготавливают расчески, должны быть стойкими к воздействию химических веществ, применяемых в парикмахерских, не деформироваться от горячей воды, хорошо отшлифованы, так как заусеницы на зубьях могут повредить внешний чешуйчатый слой волос, а также кожу волосяного покрова. Необходимо также, чтобы расчески изготавливались из материала, не способного накапливать электрические заряды.

Следующее важное требование к расческам – упругость материала, из которого они изготовлены. Чтобы не разрывать и не выдергивать спутанные волосы при расчесывании, расческа должна амортизировать.

Расчески бывают металлические и неметаллические. Преимущество металлических расчесок из алюминиевых сплавов перед расческами из других материалов – в наибольшей стойкости к воздействию повышенной температуры, что очень важно при горячей завивке волос щипцами. Но металлические расчески часто имеют заусенцы и поэтому требуют более тщательной проверки перед применением.

Металлические расчески не рекомендуются использовать при химической завивке, так как применяемые для химических завивок препараты вступают с окисью металла в реакцию. В результате часть препарата, прореагировавшая с окисью металла, не может воздействовать на волосы. Состав для завивки становится слабее, он как бы разбавляется той частью препарата, которая вступила в реакцию с окисью металла.

Щетки.

Для причесывания и укладки волос, а также массажа кожи головы и корней волос в парикмахерских широко применяют щетки. В зависимости от назначения щетки могут быть различной формы.

Щетка состоит из пластмассового или деревянного корпуса с ручкой. В корпус щетки в виде небольших пучков вмонтированы натуральная или искусственная щетина, а в массажных щетках – металлические зубья. Длина щетинок в каждом пучке различна и обычно колеблется от 10 до 20 мм. Различие в длине щетинок каждого пучка дает возможность легче вводить щетку в волосы и лучше прочесывать их до основания, даже если волосы очень густые и плотные[[4]](#footnote-4).

Рабочая поверхность щеток бывает прямая и овальная. Для укладки волос феном в мужских залах чаще применяют щетки с прямой рабочей поверхностью, а в женских – с овальной.

В процессе работы между зубьями расчесок и щетиной щеток скапливаются различные загрязнения в виде мелких частичек пыли, жира и др. Поэтому необходимо систематически очищать их и дезинфицировать.

Помимо очистки расчесок и щеток после обслуживания каждого посетителя необходимо чистить их в конце каждого рабочего дня. Загрязнения из расчесок и щеток удаляют водой и мылом, после чего их ополаскивают водой и опускают в дезинфицирующий раствор.

Ножницы.

Для стрижки волос в парикмахерских применяют специальные ножницы. Парикмахерские ножницы отличаются от обычных, используемых в быту, более изящной отделкой, лучшими сортами стали, идущими на их изготовление, а также наивысшей точностью шлифовки рабочих поверхностей. Ножницы состоят из трех частей: двух одинаковых половинок и скрепляющего их винта. Каждая половинка ножниц состоит из полотна, рычага и кольца. На полотне ножниц имеются концы, жало и рабочие поверхности (трущиеся стороны полотна). Полотно является главной частью ножниц. Принято различать только два вида ножниц – прямые и зубчатые, однако каждый из них имеет несколько модификаций. Так, прямые ножницы бывают с острыми и тупыми концами, с хвостиком у кольца и без хвостика. Они различаются также длиной. Средняя длина парикмахерских ножниц 170-180 мм.

Разновидности зубчатых ножниц различаются высотой зуба, его формой, а также тем, что одни имеют зубцы на двух полотнах, а другие только на одном.

Основное назначение прямых ножниц – стрижка волос головы, бороды и усов. Для других целей их использовать нельзя.

Зубчатые ножницы применяют для филировки волос. Если волосы очень густые, их нужно разрядить (простричь) постепенно к концам, т.е. сфилировать. При редких и тонких волосах необходимости в применении зубчатых ножниц не возникает.

В процессе эксплуатации режущая плоскость (жало) ножниц постепенно тупится. Ножницы, как и любой другой режущий инструмент парикмахера, затачивают только в специальных мастерских. При заточке парикмахерского инструмента неквалифицированным мастером может быть изменен угол заточки режущей плоскости, что затрудняет выполнение операции. При слишком остром угле заточки инструмент быстро тупится, так как его жало становится значительно тоньше и, следовательно, слабее. При слишком тупом угле заточки ножницами пользоваться нельзя.

Набор оборудования:

* рабочие или парикмахерские туалеты (это все, что стоит перед клиентом во время стрижки);
* кресла (основная характеристика, по которой судят о креслах, - это тип подъемника; различаются: стационарный, пневматический, гидравлический, под сушуар и другие типы подъемника);
* мойки (керамика и пластик);
* сушуары ("сушилки" для волос), климазоны (приборы, улучшающие и ускоряющие процессы химической завивки и окраски волос),
* фены
* профессиональные машинки для стрижки волос
* всевозможные щипцы, плойки, инструменты;
* инструменты: расчески, ножницы, щетки, зажимы, бигуди, машинки, спецодежда, бритвы, полотенца, различные мелочи, которые облегчают жизнь парикмахера;
* расходные материалы (выбор тут весьма велик, поэтому предоставьте его мастеру).

Постоянная температура рабочих помещений парикмахерской 18-20°С. В летний период такую температуру поддерживают при помощи вентиляции. В другие периоды времени, когда температура наружного воздуха понижается, возникает необходимость в использовании отопительной системы. В больших городах и населенных пунктах основная масса парикмахерских имеет центральное отопление (водяное или паровое). Оно состоит из ряда нагревательных приборов (калориферов или батарей), расположенных равномерно в различных точках парикмахерских. Площадь поверхности приборов строго рассчитана для каждого помещения. Такое отопление позволяет поддержать равномерную температуру во всех помещениях парикмахерской. При оборудовании парикмахерской центральным отоплением в задачу обслуживающего персонала входить лишь содержание нагревательных приборов в чистоте и порядке.

Большинство парикмахерских в сельской местности оборудовано печным отоплением. Топка печей в таких парикмахерских осуществляется только из подсобного или вспомогательного помещения. Причем деревянные полы перед печью должны быть обязательно застелены листовым железом размером не менее 50x70 см.

Большое значение для нормального функционирования парикмахерских имеет вентиляция. Выделение тепла и влаги, а также попадания в атмосферу помещений большого количества газообразных продуктов от применяемых для обработки волос препаратов вызывает необходимость в установке в каждой парикмахерской с числом рабочих мест более трех системы принудительной вентиляции.

Освещение имеет большое значение для качества работы и производительности труда парикмахерского.

Для правильного определения цвета и оттенка волос (при выполнении операции окраски) необходимо, чтобы источник света был достаточно сильным, но рассеянным, т.е. чтобы различия в степени освещенности рабочего зала парикмахерской были минимальными. Лучшим для удовлетворения этого условия является естественное освещение. Кроме того, ультрафиолетовые лучи не только уничтожают большинство вредных микробов, но и способствуют повышению активности работающих, улучшают их работоспособность и настроение. Вот почему санэпидстанция не допускают к эксплуатации парикмахерские, не имеющие естественного освещения[[5]](#footnote-5).

Естественное освещение осуществляется через оконные проемы. По санитарным нормам площадь оконных проемов в рабочих залах парикмахерской должна составлять не меньше одной пятой части площади помещения, расстояние от противоположной стены до окна – не более 7 м.

В прочих помещениях парикмахерской (кроме складских и других помещений, расположенных в подвальных или полуподвальных этажах) соотношение площади окон к площади помещения может быть 1:8[[6]](#footnote-6).

Сколько существует помещений и их предназначение

Парикмахерские бывают мужские, женские, детские и смешанные. Детские парикмахерские предназначены только для обслуживания детей. В зависимости от состава помещений парикмахерских, оснащения необходимым оборудованием и приспособлениями, а также квалификации персонала различают парикмахерские обычного типа и повышенного типа[[7]](#footnote-7).

Планировка помещений парикмахерских и размещение в них необходимого оборудования и приспособлений должны создавать максимальные удобства для посетителей и персонала парикмахерских.

В женских парикмахерских, кроме помещений для обработки волос, могут быть дополнительные кабинеты: декоративной косметики, педикюра и маникюра. Рабочее место для маникюра располагают и непосредственно в рабочем зале. В мужских парикмахерских может быть установлено рабочее место для маникюра.

Смешанные парикмахерские состоят из мужского и женского залов. Кроме того, в них могут быть оборудованы кабинеты декоративной косметики, педикюра и маникюра. В таких парикмахерских должны быть раздельные мужской и женский залы. Залы ожидания могут быть раздельными и общими в зависимости от площади помещения.

* 1. Дезинфекция инструментов

Один из важных моментов в работе парикмахера – это обязательное соблюдение правил гигиены и уход за инструментами и бельем.

Инструменты нужно обрабатывать после каждой стрижки. Пластмассовые инструменты обрабатывают раствором хлорамина Б (1%-ный раствор – 10 г на 1 л.воды), погружая их в раствор на 60 минут. Рабочий стол протирают тем же раствором. Металлические инструменты лучше обрабатывать спиртом.

Особенно тщательно нужно следить за чистотой ножниц и оберегать их от влаги и составов, способствующих появлению ржавчины. Ножницы нужно регулярно чистить, просушивать и смазывать машинным маслом весь корпус в раскрытом виде, кроме заостренных концов лезвий.

Парикмахерское белье должно быть чистым и отглаженным. Менять и стирать его нужно после каждой стрижки или укладки.

В парикмахерских салонах для дезинфекции используются следующие препараты:

* этиловый спирт;
* хлорамин;
* хлорная известь (для дезинфекции помещений);
* перекись водорода;
* настойка йода.

Не так давно в салонах стали использовать стерилизаторы с ультрафиолетовым облучением, которые полностью обеззараживают поверхность в течение 30 минут.

Для обработки ран следует использовать этиловый спирт, раствор йода или перекись водорода.

Изучив первую главу моей дипломной работы я пришла к выводу, что все инструменты используемые парикмахером подвергаются дезинфекции. Существует много средств для этого. А также как правильно оборудовать помещение в парикмахерской.

Глава II. Цели мытья головы, моющие средства и их воздействие на кожу головы, подготовительные и заключительные работы при мытье

1. Мытье волос

Часто ли встречаются идеальные волосы? 95 процентов женщин недовольны - слишком маленький объем, плохо держится прическа, волосы не блестят, плохая стрижка. Для всех этих проблем в большинстве случаев имеется простое решение: начать с мытья волос, целенаправленного ухода за волосами и оптимальной укладки, затем правильно выбрать стрижку, подходящую к вашему типу волос и лица. Вот и все.

Оптимальное сочетание - мытье волос и массаж кожи головы. Так вы одновременно делаете два полезных дела. Массаж действует не только расслабляюще, но и усиливает кровообращение кожи головы. Следовательно, корни волос через капилляры снабжаются живительным кислородом и питательными веществами и через некоторое время у вас вырастают более здоровые и крепкие волосы[[8]](#footnote-8).

Правильное мытье волос

Шампунь - это смесь из тензидов (очищающих пенистых веществ), воды, консервантов и ароматических и питательных веществ. Тайна воздействия заключается в тонко продуманной рецептуре. Новые шампуни для объема волос содержат, например, активный наполнитель, который при мытье обволакивает волосы, как вторая кожа, и делает их толще и прочнее.

Если вы моете волосы ежедневно, то пользуйтесь мягким шампунем, который не высушивает волосы (не выщелачивает их). Отшелушивающий шампунь просто удаляет чешуйки перхоти. Как и отшелушивающие средства для лица и тела, это интенсивное моющее средство содержит микроскопические шарики-гранулы, которые мягко удаляют с поверхности кожи ороговевшие чешуйки. Биошампунь с такими питательными добавками, как масло пророщенной пшеницы, жожоба, сои и авокадо, а также ланолин, уже при мытье делают поврежденные сухие волосы упругими. Длинные волосы обязательно мойте восстанавливающим шампунем, который содержит коллагены и «катионные полимеры». Эти добавки склеивают надломы, сглаживают роговой слой волос. Для тех, кто торопится, практичен шампунь «два-в-одном», т.е. шампунь и кондиционер в одном флаконе. Для тонких волос необходим особо тщательный уход.

Помогите Вашим волосам.

Практически каждая женщина может иметь красивые волосы, для этого нужно только уделить им немного внимания, ведь состояние и здоровье наших волос, как правило, зависит только от нас самих. В наших силах обеспечить нашим волосам правильный постоянный уход. Времени много это не займет, а результат будет ошеломительным. Нужно только отметить, что в уходе за волосами важна регулярность.

Итак, давайте сначала разберемся с самыми простыми процедурами ухода за волосами независимо от их типа - мытьем и расчесыванием волос[[9]](#footnote-9).

Мытье волос

Главное при уходе за волосами - следить, чтобы они всегда были чистыми и блестящими. Перед тем как мыть голову, сначала тщательно расчешите волосы. Затем намочите их проточной водой, температура которой всего лишь на 1 градус выше температуры тела человека и составляет 37,6 °С. Намыливайте голову дважды, только так вы удалите с волос всю накопившуюся грязь и пыль. Никаких шампуней с надписью «Универсальный» или «Для всех типов волос». Такое средство либо пересушит волосы и кожу головы, либо не промоет их. Ваш шампунь должен точно соответствовать вашему типу волос. Он должен очищать кожу, не раздражая и не высушивая. Для того чтобы добиться хороших результатов, не нужно тратить много шампуня. После обязательно используйте бальзам или кондиционер для волос. Смойте их спустя минуту, причем водой на градус холоднее, чем та, который вы мыли голову. Особенно это важно для тех, у кого жирные волосы. Так вы нейтрализуете работу сальных желез[[10]](#footnote-10).

Очень жирные волосы можно мыть хоть каждый день, сухие же, напротив, не рекомендуется мыть более одного или двух раз в неделю, иначе они могут лишиться своей естественной влажности.

Жирные волосы

Жирность волос вызвана усиленной работой сальных желез, которые расположены рядом с волосяным фолликулом. При соприкосновении волос друг с другом кожное сало распространяется по поверхности волос, покрывая их пленкой. Подавить излишнюю активность сальных желез невозможно, поэтому жирные волосы нужно мыть чаще, чем обычно, так как к сальной пленке грязь прилипает быстрее. Именно для таких волос просто необходимы сухие шампуни.

Сухие волосы

При сухих волосах пользуйтесь мягким шампунем, а затем бальзамом, предназначенным для сухих волос. Иногда сухие волосы лучше мыть пережиренным туалетным мылом в мыльной пене и смывать не горячей, а теплой водой. Такие волосы необходимо регулярно подравнивать, чтобы убрать секущиеся концы, иначе они рассекаются дальше, приобретая нездоровый вид. Состояние кожи и волос часто бывает совершенно различно: кожа головы излишне жирная, в то время как волосы - сухие. Это происходит из-за частого мытья, которое обезвоживает их. Когда и кожа и волосы очень сухие, рекомендуется лечение теплым растительным маслом. Масло временно обволакивает поверхность кожи и волос, не допуская испарения воды, и тем самым восстанавливая естественную влажность. Подогретое оливковое масло втирают в кожу у основания волос, затем голову обвязывают полотенцем, и через час смывают, нанеся шампунь на сухие волосы и постепенно добавляя воду.

Для ухода за сухими волосами широко применяют и растительные средства. Отвары и настои должны быть теплыми. Ими моют голову без мыла. После их использования волосы не вытирают, а укутывают махровым полотенцем на час.

Среди наиболее популярных лекарственных трав выделяются крапива (настоем листьев (1:10) прополаскивают волосы или втирают в кожу головы раз в неделю после обычного мытья), петрушка (1 ч. ложка плодов петрушки растирают в ступке, добавляют столько же этилового спирта, а затем 2 ч. ложки касторового масла), почки тополя, шишки хмеля[[11]](#footnote-11).

Окрашивать сухие волосы лучше всего растительными красками - басмой, хной, соком грецкого ореха, ревенем. Химические красители нужно применять очень осторожно. Большой вред сухим волосам наносят обесцвечивание, химические завивки. Вредно также часто начесывать и сушить их феном.

Мягкие волосы

При этом типе волос особенно важно регулярно пользоваться бальзамом, поскольку он предохраняет от возникновения статического электричества, из-за которого волосы разлетаются и делаются непослушными, и также помогает увеличить объем прически.

Волосы смешанного типа

Волосы, жирные у основания, но сухие и ломкие на концах, могут быть результатом излишне усердного мытья жирных волос, а также неправильно подобранного шампуня. Используйте более мягкие шампуни, основанные на высококачественных, активно моющих элементах, которые очищают волосы, не обезвоживая кожу головы, и ополаскивайте концы волос бальзамом, уменьшающим сухость.

Частота мытья волос должна зависеть от того, как быстро ваши волосы становятся сальными и грязными. Современными шампунями можно мыть волосы так часто, как захочется - хоть каждый день, просто в этом случае нужно использовать шампуни, подходящие для ежедневного использования.

После мытья наклоните голову вперед и слегка отожмите лишнюю воду руками. Просушите волосы полотенцем, а затем завяжите его на голове чалмой. Через несколько минут снимите ее и дайте волосам высохнуть самим.

Прежде чем сушить феном голову, нанесите на чуть влажные волосы мусс для укладки или специальное антистатическое средство. Так вы защитите их от горячего воздуха фена, сделаете более послушными, придадите объем и блеск. Важный нюанс: чтобы не пересушить волосы, держите фен на расстоянии 15 см от головы. Направляйте поток воздуха от корней к концу прядей, тогда ваши волосы останутся блестящими. Регулятор температуры установлен на рукоятке фена неспроста. Начинать укладывать волосы лучше с горячего воздуха, с его помощью вы можете придать волосам любую форму. Чтобы закрепить ее, понадобится холодная струя. Если у вас поврежденные, ослабленные волосы, обязательно сушите их, наклонившись головой вниз, таким образом можно вернуть им объем. Также можно воспользоваться средствами для укладки поврежденных волос. Используйте специальные насадки для фена и щетки.

Как выбрать шампунь

Шампунь шампуню рознь, поэтому внимательно читайте маркировку на упаковке:

* шампунь для жирных волос содержит сильные очистители и слабые восстановители, достаточные лишь для того, чтобы волосы стали податливыми;
* в шампунях для сухих волос содержатся слабые очищающие, зато сильные восстанавливающие вещества.

Однако бывают ситуации, когда волосы у корней жирные, а кончики сухие. Уход за волосами в таком случае требует увлажнения и питания кончиков и удаления излишков жира у корней. Поэтому современной промышленностью создан специальный так называемый балансирующий шампунь. В нем содержатся уникальные вещества - микросферы и микрогубки. Микросферы питают и увлажняют сухие части волос, а микрогубки устраняют жирный налет у корней и при ополаскивании легко удаляются. В результате волосы по всей длине приобретают пышный и здоровый вид.

Иногда задают вопрос, если внезапно кончился собственный шампунь, можно ли воспользоваться тем, которым моют голову муж или ребенок: ведь все моющие средства действуют одинаково. Это очень распространенное заблуждение. На самом деле у ваших домочадцев и рН-реакция кожи головы, и структура волос другая - у малышей волосы мягкие и тонкие, у мужчин - жесткие и непослушные. Каждому из вас нужен шампунь соответствующего типа, иначе прическа будет выглядеть плачевно. Не верите - убедитесь в этом самостоятельно, поэкспериментировав с моющими средствами для волос. Шампунь для жирных волос не подойдет для сухих и наоборот. Буквально на следующий день ваша прическа будет выглядеть весьма непривлекательно.

Кстати, звезда сериала «Секс в большом городе» Сара Джессика Паркер, которая входит в тройку обладательниц самых роскошных локонов в Голливуде, испробовала на своей голове не только детские и мужские шампуни, но даже предназначенные для кошек, собак и лошадей! Причем «конский» шампунь пришелся ей по вкусу. Сара заставляет своего парикмахера Энтони Дики покупать это экзотическое средство для нее. По словам Энтони, многие знаменитости пользуются им, но журналистам об этом не сообщают, потому что звучит не слишком гламурно. Что тут скажешь - у звезд свои причуды...[[12]](#footnote-12)

Итак, никакая, даже самая классная стрижка не украсит вас, если волосы не ухожены. Сделать это без правильно выбранного средства для мытья невозможно. На что же ориентироваться?

Многое зависит от входящих в шампуни добавок. Одни из них - естественные, вырабатываемые самим организмом вещества. Другие созданы косметологами специально. Они перечислены на этикетке.

Витамины группы В нормализуют деятельность сальных желез, необходимы при выпадении волос.

Витамин С активизирует обменные процессы, делает волосы менее ломкими.

Витамин Е защищает от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей.

Витамин РР отвечает за углеводный обмен, усиливает питание кожи и корней волос.

Глюкасил вырабатывается организмом для питания волоса. Шампуни с этим веществом глубоко проникают в корни волос, укрепляя их.

Диметикон делает волосы блестящими и гладкими.

Керамиды входят в состав клеток волоса. Шампуни с керамидами - надежная защита от неблагоприятных внешних факторов.

Кератин - белковая основа волос. Он восстанавливает их структуру.

Липиды - органические и минеральные масла, обладают смягчающим действием.

Пантенол (провитамин В5) хорошо сохраняет естественную влажность кожи и волос.

Протеин входит в состав волос. Добавка в шампуни дополнительно их укрепляет.

Растительные кислоты (альфа-гидроксидные) ускоряют обменные процессы, обновление клеток, повышают антимикробный барьер.

Ретинол (витамин А) придает эластичность, регулирует работу сальных желез, предотвращая шелушение кожи.

Цинк пиритион противодействует появлению микроорганизмов, которые вызывают сильный зуд.

Вообще имеет смысл подбирать наиболее мягкий шампунь, поскольку кожа головы требует очень нежного обращения. По мягкости ничто не может превзойти детский шампунь. Если же он вам не подходит, выберите те из шампуней, на которых отмечен их уровень рН (степень кислотности/щелочности). Предпочтительно пользоваться шампунем, уровень рН которого близок к 5, так как он наиболее соответствует естественной кислотности кожи головы[[13]](#footnote-13).

Существует несколько простых правил мытья волос.

* Голову лучше всего мыть мягкой водой. Кипяченая вода - более мягкая, чем водопроводная, но если у вас нет времени кипятить воду, можно смягчить обычную водопроводную воду, растворив в ней немного обычной питьевой соды.
* Не мойте волосы слишком горячей водой. Температура воды должна быть около 50 °С. Вода такой температуры хорошо растворяет кожное сало, удаляется грязь и способствует улучшению кровообращения кожи головы.
* Не пересушивайте волосы феном, особенно с горячей струей воздуха; из-за этого они становятся сухими и ломкими. Когда пользуетесь феном, держите его на расстоянии 20-30 см от головы.
* Для мытья головы вам понадобится не только шампунь для волос, но также кондиционер или бальзам для волос. Выбирайте шампунь соответственно типу ваших волос.

Виды шампуней[[14]](#footnote-14)

Шампунь для жирных волос содержит большое количество моющих веществ, очищающих кожу и волосы излишков жира. Таким шампунем нельзя мыть голову слишком часто, так как это может привести к высыханию или шелушению кожи.

Шампунь для нормальных волос содержит меньше моющих веществ, чем шампунь для жирных волос. Он хорошо очищает волосы, не мешая естественному выделению масел.

Шампунь для сухих волос содержит мало моющих веществ, но в него добавлен увлажнитель, который предотвращает излишнюю сухость кожи и волос.

Мягкий шампунь для частого мытья - очень слабый, не раздражает кожу и не высушивает волосы.

Шампунь против перхоти содержит вещества, замедляющие деление клеток кожи, а также удаляет ее отмершие чешуйки наподобие отшелушивающих средств для лица и тела. Этот шампунь чередуют с обычным шампунем, так как слишком частое его использование делает волосы тусклыми и сухими.

Это только основные виды шампуней, кроме них существуют шампуни для объема волос, восстанавливающие шампуни, шампуни с кондиционером, с растительными экстрактами и т. д.

Перед мытьем волосы нужно тщательно расчесать, чтобы удалить с них остатки средств для укладки и перхоть. Не наносите шампунь сразу на волосы, нанесите на ладонь немного шампуня и добавьте воды, чтобы уменьшить концентрацию. Полученную смесь нанесите на мокрые волосы и тщательно помассируйте кожу головы. Массаж улучшает кровообращение кожи головы, в результате чего корни волос лучше снабжаются питательными веществами и кислородом, а волосы становятся более крепкими. Затем полностью и как можно более тщательно смойте пену с волос и кожи головы, несколько раз ополосните голову чистой водой. После этого хорошо было бы ополоснуть голову кислым раствором (растворить в 1 л воды 1 ст. ложку уксуса или лимонного сока) или отварами и настоями одуванчика, ромашки, крапивы, мать-и-мачехи и других трав. Это укрепляет волосы, а иногда придает им определенный оттенок (отвар ромашки - рыжеватый, крапивы - пепельный).

Иногда думают, что чем больше шампуня, кондиционера, бальзама и ополаскивателя использовать при мытье головы, тем лучше будет для волос.

Во всем нужно знать меру, считают британские ученые. В течение 6 месяцев они наблюдали за 500 добровольцами, использовавшими разное количество шампуня и прочих средств для улучшения прически. В результате косметологи вывели идеальную формулу ухода за волосами любого типа.

Чтобы сохранить их здоровье и красоту, мыть голову лучше всего проточной водой, температура которой лишь на градус теплее вашего тела - 37,6 °С.

При короткой стрижке используйте не больше 6 мл шампуня, для волос средней длины - 8 мл, для длинных - 10 мл. Распределяйте его на поверхности головы 28-30 секунд, совершая 20 массажных движений руками по часовой стрелке. Затем дважды сполосните волосы от корней волос до кончиков (по 22 секунды на каждую процедуру) и нанесите на них бальзам или кондиционер: 2 мл на короткие, 4 мл на средние и 6 мл на длинные пряди. Подождите примерно минуту и промойте волосы проточной водой при температуре 36,7°С. Слегка промокните их полотенцем и дайте высохнуть естественным путем, оставив голову непокрытой[[15]](#footnote-15).

Сколько раз надо намыливать волосы? Делать это надо как минимум два раза. Дело в том, что при первом намыливании с волос удаляется только часть грязи, полностью очистить их от пыли и кожного сала можно, только хорошо промыв дважды. Шампуни следует смывать особенно тщательно. Делайте это так, как советуют стилисты: смывайте по времени в 3 раза дольше, чем намыливали. Волосы должны немножко «скрипеть».

Иногда спрашивают, можно ли мыть голову мылом? Ни в коем случае. Оно полностью уничтожает защитную водно-липидную эмульсионную пленку как на волосах, так и на коже головы. Волосы становятся слишком сухими и ломкими. Стоит ли часто менять шампунь? Если вы подобрали себе шампунь, который вас полностью устраивает, пользуйтесь им так долго, как хочется. Поменять его можно в том случае, если ваши волосы стали, например, более жирными или, наоборот, сухими.

Бальзамы, ополаскиватели, кондиционеры

После мытья волос полезно нанести на волосы бальзам или кондиционер. Их применение делает волосы послушными, они легко расчесываются, к тому же кондиционер защищает волосы от воздействий внешней среды, а бальзам оказывает лечебное воздействие на волосы.

Кондиционер или бальзам обычно держат на мокрых волосах 1-2 минуты, после этого волосы тщательно промывают водой.

Если волосы высушить сразу после мытья, они заряжаются статическим электричеством, начинают разлетаться и с ними практически невозможно справиться. Наши бабушки решали эту проблему следующим образом: нужно добавить уксус и лимонный сок в воду для ополаскивания волос. Сейчас эта проблема успешно решается с помощью бальзама, который наносят на волосы после мытья шампунем.

Бальзам не только стабилизирует уровень рН волос, но и придает им блеск, делает более пушистыми. Бальзам также сглаживает внешний слой, или кутикулу, волоса, которая вздувается и лопается, когда на нее попадает щелочь, имеющаяся в воде, которой мы пользуемся. Сглаживая внешний слой, бальзам помогает сделать каждый волос более легко рефлексирующим и не пропускает внутрь вредные вещества. Кутикула также защищает каждый волосок от испарения воды, основной причины сухости и ломкости волос.

Таким образом, основная опасность, которую несут в себе химические препараты, заключается именно в том, что они повреждают водосохраняющий слой кутикулы, а не внутреннюю структуру волос.

Принцип действия ополаскивателей, кондиционеров и бальзамов одинаков: входящие в их состав специальные регенерирующие вещества (керамиды и протеины) заменяют природный «клей». В результате взъерошенные чешуйки ложатся на свое место и образуют единую гладкую поверхность.

Отличие кондиционеров и ополаскивателей от бальзамов состоит лишь в количестве этих регенерирующих веществ. В кондиционерах их меньше, поэтому они могут лишь защитить волосы от воздействия внешней среды.

В бальзамах же этих веществ больше, что позволяет не только защищать, но и восстанавливать, «ремонтировать» имеющиеся в структуре волос повреждения.

Кондиционеры и ополаскиватели решают проблемы волос, поэтому их наносят на мокрые, только что вымытые пряди и оставляют, как правило, на 1-2 минуты, после чего тщательно смывают теплой водой.

Бальзамы же действуют более активно и ухаживают еще за кожей головы. Именно поэтому их втирают в кожу или наносят сначала на корни, а потом распределяют по всей длине волос. Время воздействия обычно достаточно продолжительное - 10-15 минут, но встречаются и быстродействующие продукты (производители знают, как мало свободного времени у современных женщин).

Кондиционером необходимо пользоваться после каждого мытья волос, а бальзам лучше применять 1-2 раза в неделю, иначе пряди могут стать тяжелыми и на них начнут налипать пыль и укладочные средства.

В настоящее время промышленники часто объединяют эти два продукта и предлагают нам бальзамы-ополаскиватели, которые выполняют не только защитную функцию. Они питают, увлажняют, укрепляют волосы, стимулируют их рост, улучшают структуру, снимают статическое электричество, позволяют увеличить объем, помогают справиться со спутанными кудрями, придают здоровый блеск, пышность, эластичность, упругость. Волосы становятся послушными и легко расчесываются. Есть специальные средства для ухода за окрашенными и мелированными волосами - они подлечивают их после воздействия краски и помогают дольше сохранить цвет. То же самое относится к продуктам, поддерживающим волосы после химической завивки[[16]](#footnote-16).

Виды бальзамов

Бальзамы бывают двух видов: ополаскиватели, которые смываются водой, и маски для волос, которые проникают в поврежденный волос и смягчают его. Перед тем как воспользоваться каким-то новым средством, внимательно изучите способ и продолжительность его употребления.

Бальзамы обычно представляют собой смесь различных масел и парафинов, не растворяющихся в воде. Они оставляют на волосах тонкую пленку даже после того, как бальзам смыт.

В последнее время были разработаны бальзамы, не содержащие масел, их можно использовать и для жирных волос, не подвергаясь риску сделать их еще более жирными.

Все эти средства, восстанавливающие блеск волос, оказывают только временное воздействие, потому что, когда волос прорастает, он уже мертв, поэтому, очевидно, что вряд ли какие-то средства смогут 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.

Чтобы понять, какой из ополаскивателей подходит именно вашему типу волос, ответьте на вопросы теста.

Тест

* 1. Структура ваших волос:

а) очень толстые (густые);

б) средней толщины;

в) тонкие.

* 1. Тип ваших волос: если вы не вымоете голову один день, ваши волосы

а) сухие;

б) нормальные (немного жирные у корней и нормальные по всей длине);

в) жирные от корней до кончиков.

* 1. Состояние ваших волос:

а) обесцвечены или с химической завивкой;

б) окрашены на два тона от вашего натурального цвета, мелированы и/или есть седые волосы;

в) естественные волосы натурального цвета.

* 1. При укладке и сушке волос вы:

а) ежедневно сушите волосы феном или накручиваете (распрямляете) их щипцами;

б) время от времени пользуетесь феном или щипцами;

в) сушите волосы естественным образом.

Результаты теста:

Если среди ваших ответов преобладает:

А) вместе с ополаскивателем, которым вы пользуетесь после каждого мытья волос, лучше применять дополнительно бальзамы и маски, специально предназначенные для сухих волос. Они усиливают регенерацию волос и защищают их при сушке феном.

Секущиеся волосы нуждаются в дополнительном питании и уходе. Поэтому используйте специальные кондиционеры, которые наносят не на всю длину волос, а лишь на кончики. В результате пряди останутся пышными у корней и в то же время обретут блеск на потускневших кончиках.

Б) используйте увлажняющий кондиционер после каждого мытья головы. Если волосы окрашены - применяйте специальные восстанавливающие ополаскиватели для окрашенных волос, не содержащие аммиак и окислители. В итоге структура волос станет однородной, а цвет и блеск будут радовать вас еще долгое время.

В) используйте кондиционер для тонких волос, содержащий специальные вещества, которые покрывают каждый волос по всей длине защитной оболочкой, что позволяет увеличить его диаметр. Однако частое применение таких средств не рекомендуется - волосы могут стать тяжелыми и клейкими. Достаточно использовать небольшое количество ополаскивателей после каждого второго мытья. Для жирных волос используйте бальзамы, которые содержат вещества, подавляющие активность сальных желез.

Блестящие волосы

Реклама неустанно твердит нам о блестящих волосах. По мнению промышленников, специализирующихся на производстве средств по уходу за волосами. Ну что ж, мы не будем отрицать, что блеск волос - одно из их достоинств. Он является признаком их здоровья и красоты. Блестящие волосы притягивают взгляд, позволяют женщине чувствовать себя уверенно, создают хорошее настроение.

Отчего же тускнеют волосы? Очень часто волосы теряют блеск летом - становятся сухими, хрупкими, тусклыми из-за длительного воздействия солнечных лучей. Берегите волосы от вредного влияния окружающей среды - закрывайте голову от солнца, а в холодное время года носите головной убор.

Есть и другие причины: пониженное салоотделение, некоторые заболевания, неполноценное питание, недостаточное кровообращение. В связи с этим делайте массаж головы, который усиливает кровообращение. При тусклых волосах специалисты рекомендуют расчесывать волосы в разных направлениях не менее 200 раз на свежем воздухе (или у открытого окна) и лучше деревянными расческами или гребешками.

Часто волосы тускнеют из-за частой окраски и завивки волос. Средства для завивки, да и химические краски содержат сильные щелочи и сильно изменяют естественную кислотность волос. Это, соответственно, разрушает связи, которые поддерживают уровень кератина в структуре волос, и перестраивает их[[17]](#footnote-17).

Портят волосы, концентрируя тепло и обезвоживая их, фены, электрические расчески, бигуди, электрощипцы.

Кроме того, волосы могут потерять блеск из-за того, что были неправильно подобраны косметические средства по уходу за волосами, не соответствующие вашему типу волос.

Очень важно для сохранения блеска волос и правильное их высушивание. К примеру, в Китае женщины сушат волосы, промокая их салфеткой из натурального мягкого шелка. Поэтому у китаянок блестящие и шелковистые волосы. А на Руси в старину женщины пользовались для высушивания волос льняными полотенцами.

Чтобы поддерживать естественный блеск волос, нужно питать их изнутри. Единственное питание, которое получают волосы, поступает к ним через волосяную луковицу, т. е. изнутри. Поэтому вам необходимо правильное и сбалансированное питание. Включайте в свой ежедневный рацион животный белок, сухофрукты, пищевой желатин, а также витамины группы В.

Полезно раз в месяц мыть тусклые волосы яйцом. Вместо шампуня вотрите в волосы и кожу головы слегка взбитый белок (на короткие волосы) или два желтка (на длинные и средней длины волосы). Смойте теплой водой через 15 минут.

Для придания волосам шелковистости и блеска рекомендуется их ополаскивать после мытья. Ополаскивающими средствами могут послужить домашние средства. Домашние ополаскиватели нужно готовить в зависимости от цвета волос.

Независимо от типа и цвета волос полезно ополаскивать волосы водой с добавлением столового 6%-ного уксуса или лимонной кислоты (1 ст. ложка на 1 л воды).

Ополосните волосы несколько раз водой с уксусом над тазом, собирая стекающую жидкость и снова используя ее. В заключение сполосните волосы прохладной водой. Это пригладит чешуйки и усилит блеск волос, восстановит естественную кислую среду здоровой кожи.

Полезно ополаскивание волос светлым пивом.

Брюнетки и шатенки для ополаскивания волос могут использовать отвар из хмеля (2 ст. ложки хмеля и 2 ст. ложки татарника залить 1 л воды, кипятить 20 минут, затем процедить и охладить). Также можно ополоснуть волосы заваренным чаем: 2 ст. ложки чая залить 1 л воды и прокипятить несколько минут.

Тусклым волосам очень хорошо помогает прохладный крепкий чай с мятой в качестве последнего ополаскивания - волосы будут особенно блестящими.

Для блондинок в качестве ополаскивателя рекомендуется использовать лимон. Добавить в 1 л кипяченой воды сок одного лимона. Можно использовать лимонную кислоту (1 ст. ложка сока на 1 л воды). Ополосните волосы несколько раз водой с уксусом над тазом, собирая стекающую жидкость и снова используя ее. В заключение сполосните волосы прохладной водой.

1. Моющие и мылящие средства

Мыла - это щелочные соли высших жирных кислот, а именно: жирнокислые калий и натрий. По этим свойствам мыла делятся на две группы:

* твердые (хозяйственные) и туалетные – соль калия;
* жидкие – соль натрия.

При их изготовлении жиры и масла расщепляются, выделяя глицерин. Полученная жидкая смесь - мыльный клей - смешивается с поваренной солью, вследствие чего нерастворимые в соли щелочи выпадают, всплывая на поверхность. После высаливания происходит выварка ядра, проверка щелочности, отливка и прессование в формы.

Хорошее мыло должно иметь следующие качества:

1. Хорошо растворяться в воде.
2. Не содержать в себе лишнего щелока.
3. Обладать устойчивостью при хранении.

Жидкие туалетные мыла представляют собой водно-спиртовые растворы калиевого мыла, приготовленного из жидких растительных масел. Для производства жидких мыл сырьем являются кокосовые и коркоядровые жиры или подсолнечное масло, канифоль, деготь, едкий натрий, едкий калий, вода, спирт, глицерин и отдушка.

Дегтярное мыло - это водно-спиртовый раствор мыла с очищенным берестовым дегтем. Дегтярное мыло раздражает кожу, это усиливает местное кровообращение, кроме того, оно является антисептическим и антипаразитарным средством.

Мыльные палочки для бритья представляют собой изготовленное в форме палочек туалетное мыло на основе кокосового масла (50%) и говяжьего сала (50%).

Крем для бритья является мыльным препаратом кремообразной консистенции с перламутровым блеском от белого до светло-коричневого цвета с приятным запахом. Он предназначен Для размягчения и обезжиривания волос перед бритьем. Для его изготовления необходимы: стеарин, кокосовое масло, едкий калий, борная кислота, хлористый натрий, вода, отдушки.

Мыльный порошок для бритья получают путем высушивания мыльной туалетной основы с последующим смешиванием порошка, крахмала и отдушки.

1. Подготовительные и заключительные работы при мытье

Не всегда стоит гоняться за самым дорогостоящим шампунем, за продукцией наиболее известных производителей. Российские косметологи в последние годы разработали немало замечательных шампуней и других средств по уходу за волосами на основе меда, морепродуктов, экстрактов трав, плаценты животных. Приглядитесь к их продукции. Срок хранения ее, как правило, ограничен, условия четко оговорены. Это связано с тем, что в состав шампуней входят биологически активные вещества природного органического происхождения. Как правило, результат использования этих средств виден после второго-третьего применения: волосы становятся мягче, приобретают живой блеск, хорошо держат укладку.

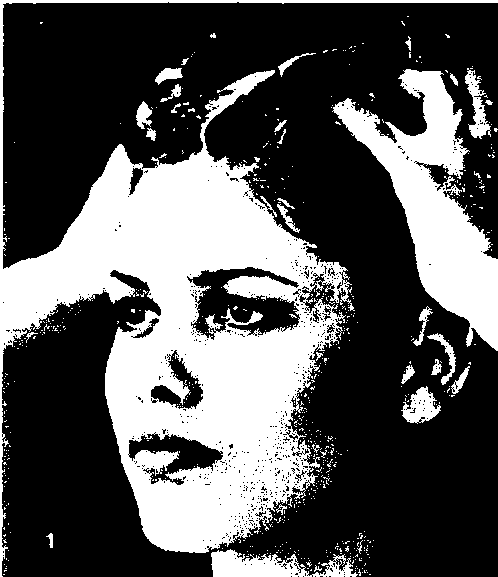
Шампунь может быть не только моющим, но и окрашивающим средством. Это так называемые оттеночные шампуни.

Приобретая шампунь на основе природного органического сырья, обратите внимание на следующее:

* срок хранения не должен истечь до того, как флакон опустеет;
* чтобы средство не потеряло свои качества, четко соблюдайте условия хранения;
* откажитесь от использования шампуня, если какой-либо ингредиент вызывает у вас аллергическую реакцию; в любом случае лучше провести аллергическую пробу, нанеся средство на внутреннюю сторону локтевого сгиба и выждать;
* нанеся шампунь на голову, мягко помассируйте кожу в течение 5 минут и только потом смойте теплой водой;
* если средство приобрело неприятный запах (чаще всего такое бывает, когда оно просрочено и/или неправильно хранилось), лучше выбросить этот флакон и купить новый.

И вот вы приобрели шампунь и готовы им воспользоваться. Но прежде проверьте, все ли вы делаете правильно.

1. Смочите волосы теплой (не прохладной и не горячей) водой.
2. Выдавите на ладонь небольшое количество шампуня, добавьте немного воды и разотрите.
3. Нанесите шампунь на волосы, хорошо помассируйте кожу головы, не царапая ее, и тщательно промойте шампунем волосы по всей длине.

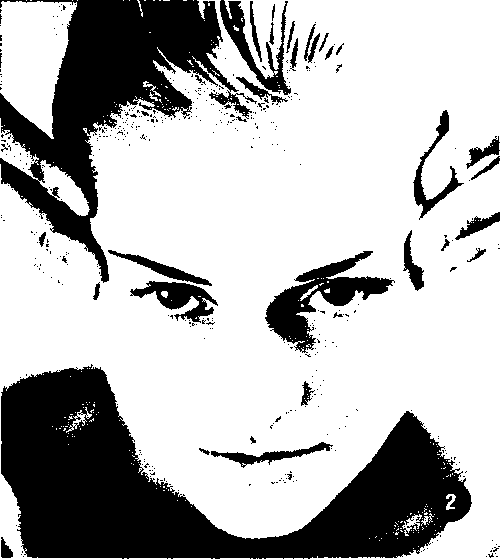


1. Если шампунь имеет в своем составе бальзам, оставьте его на волосах на несколько минут, а затем смойте теплой водой.
2. Повторите процедуру в том случае, если вы моете голову не каждый день (при ежедневном мытье наносите шампунь только один раз, чтобы не повредить волосы)[[18]](#footnote-18).

Волосы могут повредить:

* слишком частое мытье без необходимости.
* слишком энергичный массаж корней и кончиков волос;
* использование пены для ванн или геля для душа вместо шампуня;
* мытье слишком горячей или холодной водой (помимо ослабления волос это может привести к раздражению волосистой части головы, чрезмерному выделению кожного сала);
* растирание полотенцем или выкручивание волос после мытья (лучше обернуть голову мягким полотенцем, чтобы оно впитало в себя воду;
* частая сушка феном, особенно под струей горячего воздуха с близкого расстояния.

Мытье волос шампунем - важная часть ухода за ними, обеспечивающая волосам здоровье и красоту во многом благодаря правильному массажу кожи головы. Эта процедура не займет много времени. Проводить ее можно и нанеся бальзам-ополаскиватель.



1. Легкими круговыми движениями пальцев помассируйте кожу головы, двигаясь сначала к верхней части, а затем - по направлению к лицу, до ушей.
2. Таким же образом массируйте боковые части головы.
3. Переходите к массажу затылочной части, постепенно спускаясь от затылка к шее.
4. Выполните легкие надавливания в верхней области головы, за висками, ушами и ниже затылка[[19]](#footnote-19).

Значение шампуня при уходе за окрашенными и химически завитыми волосами

При выборе средства для окрашивания и завивки волос лучше довериться мнению парикмахера. Однако, если вы обычно делаете окраску и завивку в домашних условиях и нечасто обращаетесь за советом к мастеру, помните, что для ухода за окрашенными и завитыми с помощью химических средств волосами необходим специальный шампунь.

Шампунь для окрашенных волос содержит активные вещества, позволяющие волосам дольше сохранять насыщенный цвет и блеск.

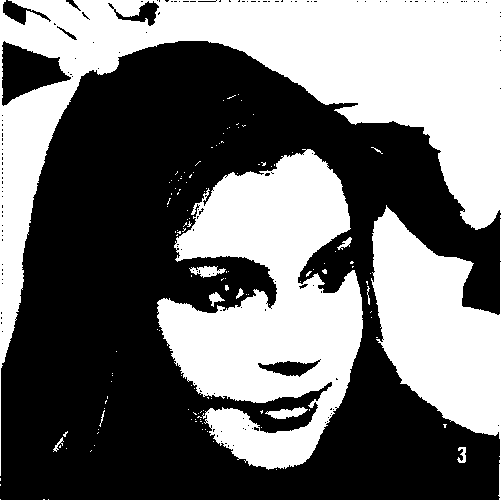
Шампунь для волос с химической завивкой поддерживает эластичность волосяных волокон и способствует более длительному сохранению завивки.

Жирные волосы: решение проблемы

Жирные волосы выглядят очень неэстетично, на них не держится укладка. Женщина моет голову дважды в день, но эффекта хватает на несколько часов. Нечего и думать о том, чтобы произвести впечатление, когда на голове такое безобразие. Если эта ситуация вам знакома, опробуйте несколько приемов, которые помогут справиться с проблемой.

Прежде всего надо выяснить причину повышенной секреции кожного сала (себореи). Эта патология может возникнуть и на оволосенных, и на неоволосенных участках кожи. Для решения проблемы обратитесь к дерматологу, который определит, что вызвало себорею, и назначит соответствующее лечение. Наиболее часто причина кроется в неправильном питании с чрезмерным потреблением жирного и сладкого, а также в эмоциональных потрясениях и гормональных нарушениях, справиться с которыми поможет эндокринолог.

Повышенная секреция жира может быть связана и с использованием агрессивного шампуня либо со слишком частым его применением. В этом случае непосредственно после мытья головы жирность исчезает, однако вскоре сальные железы выделяют еще большее количество жира для компенсации смытого. Поэтому следует использовать мягкие шампуни, натуральные средства и специальные препараты в ампулах, предварительно посоветовавшись с опытным специалистом. Однако при лечении себореи не следует думать, что увеличение частоты применения или количества шампуня поможет вам скорее избавиться от проблемы - напротив, это только усугубит ее.



Три лимона про запас

Чтобы на некоторое время решить проблему жирных волос и сделать красивую вечернюю прическу, можете воспользоваться лимонным соком. Ваши волосы приобретут шелковистость, однако эффект будет сохраняться всего 1-2 дня.

1. Налейте в стакан природную минеральную воду, добавьте в нее сок трех лимонов и хорошо перемешайте.
2. Отделите пряди таким образом, чтобы как можно лучше освободить кожу головы, нанесите на нее приготовленное средство и, не царапая, помассируйте кожу подушечками пальцев как минимум 3 минуты.
3. Смойте средство и вымойте голову небольшим количеством шампуня.

Уксус - быстро и просто

В качестве альтернативы можете использовать уксус: как и лимонный сок, он помогает быстро избавиться от жирности волос, но его эффект очень непродолжителен.

1. Смешайте полстакана уксуса с таким же количеством природной минеральной воды.
2. Разделите сухие волосы на пряди и нанесите приготовленное средство на всю волосистую часть головы; для этого можете воспользоваться специальным дозатором, который поможет вам лучше распределить жидкость.
3. Оставьте средство на волосах на 5 минут, после чего смойте его водой и вымойте голову мягким шампунем.

Лечение нейтральной хной

В отличие от предыдущих средств, лечение нейтральной хной занимает несколько больше времени, но оно гораздо эффективнее; его можно проводить 1 раз в месяц, поскольку эффект такой процедуры сохраняется достаточно долго[[20]](#footnote-20).

1. Смешайте нейтральную хну с небольшим количеством воды и соком половины лимона (смесь не должна быть слишком жидкой.
2. Нанесите средство на волосы с помощью кисточки.
3. Оберните голову прозрачной пленкой и оставьте на полчаса.
4. Смойте средство водой и вымойте голову шампунем.

Сухие и поврежденные волосы

Сухие, тусклые, поврежденные от солнца и морской соли волосы нуждаются в срочном лечении, чтобы к ним вернулись природная сила и мягкость.

Отпуск благотворно влияет на состояние нашего организма, однако, как правило, это не относится к волосам. По возвращении из отпуска часто кожа лица выглядит отдохнувшей - загорелой и упругой благодаря длительному пребыванию на свежем воздухе, прогулкам и физической активности; волосы же, напротив, становятся блеклыми и секущимися. О коже большинство из нас заботится, нанося на нее защитные средства и кремы после загара, а о волосах попросту забывают, даже не прикрывая их головным убором. Впрочем, и при условии использовании специальных защитных средств для волос одновременное воздействие таких вредных факторов, как солнце, соль, ветер, песок и хлор (в бассейне), может нанести им вред. Поэтому по возвращении из отпуска, с дачи, просто с окончанием летней жары необходимо провести полноценный курс восстановления красоты и здоровья волос. Он должен включать в себя не только постоянный уход с помощью восстанавливающих средств, но и посещение парикмахерской для удаления секущихся кончиков и, если волосы окрашены, для обновления их цвета.

Для секущихся волос

Столкнувшись с этой проблемой, не медлите с посещением парикмахерской. Мастер, благодаря своему опыту и использованию профессиональных средств (более концентрированных, чем те, которые предназначены для домашнего использования), сможет вернуть энергию и блеск вашим волосам. Лечение секущихся волос проводят так.

1. Прежде всего парикмахер смачивает волосы, аккуратно их расчесывает и подстригает (13). Чтобы удалить поврежденные кончики, необходимо укоротить волосы, по крайней мере, на 3-4 см.
2. После стрижки волосы моют специальным восстанавливающим шампунем: нанеся его, мастер выполняет массаж и оставляет средство на волосах на несколько минут, чтобы активные питательные элементы лучше подействовали[[21]](#footnote-21).
3. Смыв шампунь, парикмахер наносит на волосы укрепляющий бальзам, тщательно распределяя его от корней до кончиков. Бальзам оставляют на волосах на 10-15 минут, а затем их ополаскивают.
4. Если у вас длинные и сильно поврежденные волосы, вместо бальзама мастер нанесет жидкий силикон, восстанавливающий разрушенную структуру волоса. Для максимального эффекта необходимо обернуть волосы прозрачной пленкой и подержать их в течение 40 минут под колпаком для сушки.

Такую процедуру проводят несколько раз в зависимости от состояния волос, после чего они выглядят и чувствуют себя замечательно

Если цвет волос поблек

Окрашенные волосы под воздействием агрессивных факторов теряют яркость. Их цвет становится тусклым. В этом случае не бросайтесь сразу в магазин за краской, а обратитесь к парикмахеру за советом и помощью. Он проведет комплексное лечение волос и только после этого предложит повторное их окрашивание, возможно, не вашей обычной краской, а хной. Это средство, не содержащее перекиси водорода, аммиака и других агрессивных компонентов, делает цвет волос ярким и очень естественным, питает их и придает им особую мягкость. Процедура окрашивания проводится следующим образом[[22]](#footnote-22).

1. Специальной кистью парикмахер наносит красящее средство на корни волос, а затем, прядь за прядью, распределяет его по всей длине. Завершив нанесение хны мастер недолго массирует волосы, собирает их на голове в узел и оставляет на время, необходимое для окрашивания (процесс окрашивания обычно длится от получаса до 50 минут).
2. Смыв краску легким шампунем, парикмахер наносит питательный бальзам, равномерно распределяет его по волосам с помощью кисточки и оставляет воздействовать по крайней мере в течение 15 минут.
3. Бальзам смывается с волос, и выполняется обычная укладка.

Впрочем, окрашивание хной поверх предыдущей краски иногда приводит к появлению неэстетичного оттенка, поэтому парикмахер может отказаться от идеи использовать хну.

Лечение поврежденных волос в домашних условиях

Чтобы волосы снова обрели здоровье и блеск, необходимо провести курс лечения не только в салоне, но и в домашних условиях.

Для мытья головы используйте мягкий шампунь. Помните, что предварительно необходимо смешать его с водой на ладони и только после этого равномерно распределить по влажным волосам.

Хорошо промыв волосы, нанесите на них питательную маску. В продаже имеется широкий выбор этих средств. На этикетках наиболее мягких из них написано: «Для секущихся волос». Нанесите маску на каждую прядь, хорошо распределите ее по всей длине волос расческой с редкими зубцами, соберите волосы в узел и оберните голову прозрачной пленкой: это создаст парниковый эффект, способствующий проникновению в волосы активных элементов. Оставьте маску воздействовать в течение некоторого времени, возможно, даже на несколько минут дольше, чем указано в инструкции, а затем смойте[[23]](#footnote-23).

Наконец, прежде чем приступать к укладке, нанесите на волосы специальное средство, защищающее их от горячей струи фена.

Если у вас очень сухие волосы, каждый день наносите специальный дневной крем (эмульсию) для волос: это средство питает волосы, делая их мягкими и блестящими, и защищает их от вредных внешних воздействий. Крем для волос прост в применении и наносится ежедневно - так же, как и крем для лица: средство втирается в сухие волосы и не смывается (оно не делает волосы маслянистыми или тяжелыми и не оставляет никаких следов).

Во второй главе мы узнаем как правильно подбирать средство по типу волос и кожи головы. Как правильно наносить моющие средства на волосы, и как правильно проводить мытье головы клиента.

Глава III. Укладка волос, виды укладок, технология выполнения укладок, элементы прически

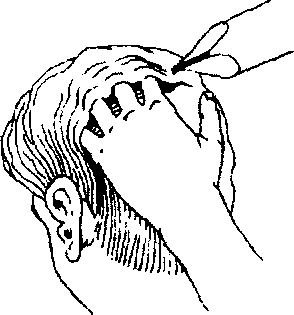
1. Укладка волос

Укладка воздушной струей (феном)

Более совершенной является укладка волос воздушной струей с помощью фена.

Попытки освоить укладку волос таким способом делались еще в довоенные годы, однако струя воздуха из выходного отверстия фена мешала этому. Она рассыпала волосы и не давала желаемого результата.

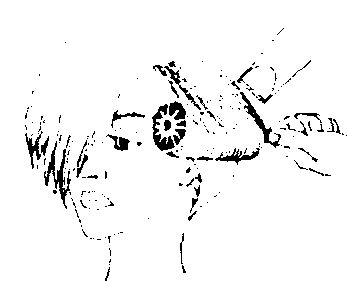
В 1952 году М.М. Пинсон предложил наконечник, надевавшийся на выходное отверстие фена для создания плоской и узкой струи выходящего воздуха. Ленинградский парикмахер С.Я. Фельдгин усовершенствовал укладку волос воздушной струей и обучил этому ряд мастеров Ленинграда и Москвы[[24]](#footnote-24).



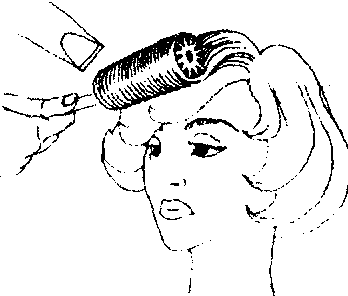
Укладка волос с помощью фена имеет неоспоримое преимущество, поскольку не отнимает у клиента и мастера много времени, при этом волны получаются более пышными и близкими к естественным. С применением фена выполняют следующие работы: все виды завивки, прически, оттяжку заломленных волос на голове и в бороде, установку волос на темени при стрижках.

Наконечник направляет струю воздуха узким плоским потоком и, таким образом, не треплет волосы, а придает им желаемое направление, одновременно подсушивая их и создавая форму волны. Температура воздушной струи регулируется приближением или отдалением фена.

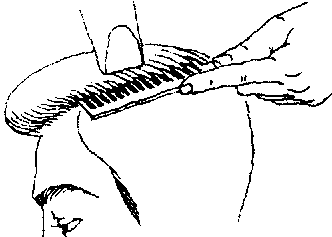
Обычно отверстие наконечника имеет форму четырехугольника шириной до 1 см и длиной до 3-4 см[[25]](#footnote-25).



Укладка производится на чистых влажных волосач. Предварительно их можно смочить отваром льняного семени или фиксирующим средством для укладки волос.



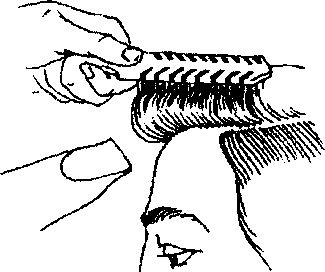
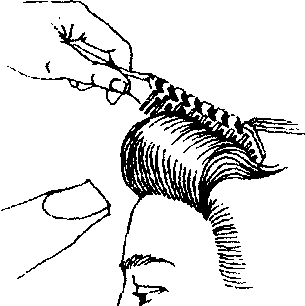
Завивку прически с пробором воздушной струей начинают с более широкой части прически, в направлении от пробора. Если пробор расположен с правой стороны головы клиента, то мастер стоит впереди с правой стороны, если пробор с левой стороны, то - впереди с левой. Если же пробор расположен посередине головы, то волосы с левой стороны мастер завивает (укладывает), стоя впереди клиента с правой стороны, а волосы с правой стороны - стоя впереди с левой стороны.



Направление волнам придается в зависимости от направления волос прически клиента. Если клиент расчесывает волосы прямо, без наклона вверх, линии идут параллельно пробору. При расчесывании волос с наклоном назад линии идут наискось к пробору.

Всегда, при любой прическе, во время завивки воздушной струей волосы должны быть направлены в сторону от мастера. Чтобы не обжечь кожу клиента, струю воздуха направляют на голову не прямо, а отлого.

При переходе завивки волн в глубь прически голову клиента наклоняют немного вниз в сторону мастера. Концы волос с помощью расчески сгибают вниз, а затем формируют линии волны подобно тому, как делают локоны из коротких волос: сначала - локоны, а затем из них волну. При прическе с пробором почти всегда делают сначала обратную волну, а потом лицевую, чтобы волосы не падали на лицо[[26]](#footnote-26).



Наклон волны зависит от более или менее отлогого положения расчески по отношению к пробору. Волосы сначала сдвигают к пробору, а затем, при создании второго края волны, отодвигают от него.

Завивая волны параллельно пробору, волосы отодвигают назад, а при создании второго края волны - вниз, к лицу, также параллельно пробору. Все остальные волны создают тем же положением расчески, каким были созданы первый и второй края волны.

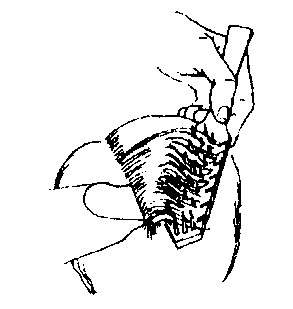
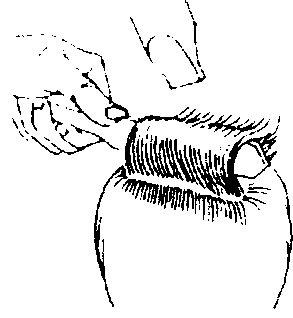
При завивке прически с пробором посередине на затылочной части головы одну линию волны постепенно сужают к окончанию пробора, а другую, встречную, незначительно расширяют и присоединяют к стушеванной части второй волны.

Клиентам с длинными волосами, полным, имеющим крупные черты лица, делают большие волны; а с короткими волосами, худым, с мелкими чертами лица - мелкие.

По усмотрению мастера и желанию клиента можно делать одну-две волны спереди, с боков и сзади.

При укладке волос с зачесыванием назад без наклона сначала делают первую линию волны, сгибая ее влево, а затем вторую, сгибая вправо, и т.д. Волосы берут на расческу маленькими прядками для образования овальных, подковообразных волн, но с таким расчетом, чтобы вторые лицевые волны падали к вискам, т. е. так же, как при холодной и горячей завивках волос с зачесыванием назад.

Передние волны делают уже, постепенно расширяя их к центру, а по краям - сужая. Волны формируют сплошными линиями, т.е. сначала спереди первый край линии волны, затем весь второй край, третий и т. д. По мере приближения к макушке голову клиента постепенно наклоняют.

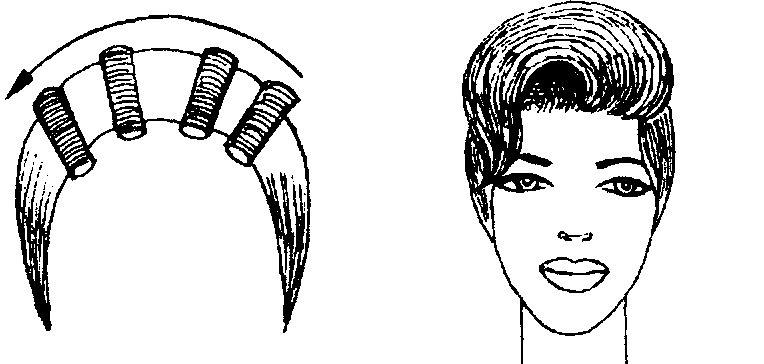
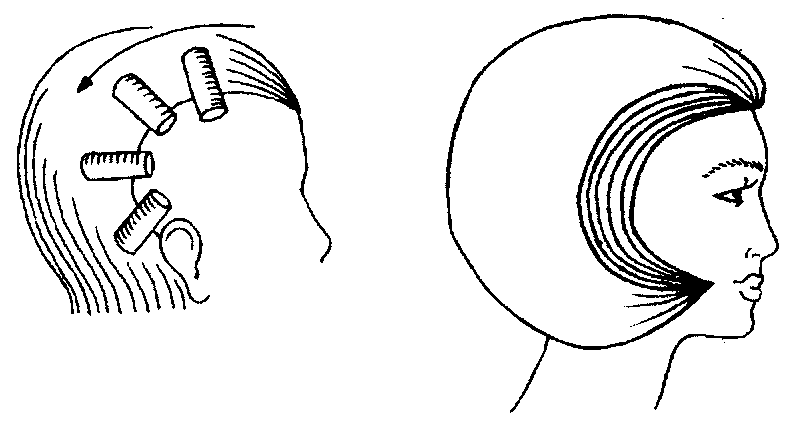
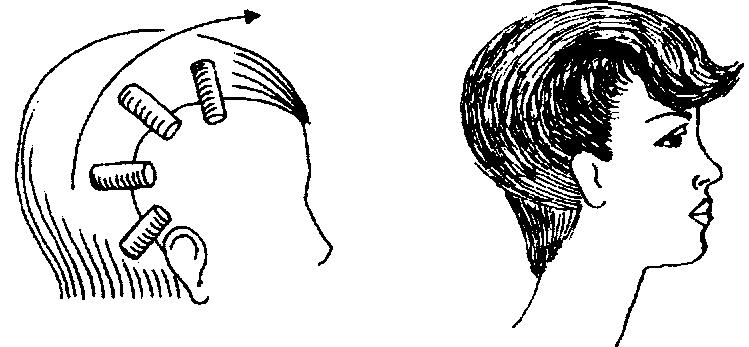


При наклоне прически вправо завивку волос начинают с левой лобной выемки. Первую линию волны создают, сдвигая волосы в левую сторону (рис. 37), а при создании второй линии - в правую с наклоном к лицу. Затем по этим двум линиям делают остальные. При наклоне прически влево завивку начинают с правой лобной выемки. Первую линию края волны делают, сдвигая волосы вправо, а при создании второй линии волны - влево, к лицу. Остальные линии волн делают овальными, ряд за рядом.

По окончании завивки волосы забрызгивают лаком для волос, просушивают феном, закрепляя и углубляя созданные волны.

Укладка волос с помощью бигуди и зажимов

До укладки на бигуди волосы должны быть правильно подстрижены, чтобы не было концов разной длины.



С помощью бигуди укладывают волосы мягкие и средней жесткости. Жесткие волосы укладывать с использованием бигуди не рекомендуется, так как завивка получается излишне вьющейся. В крайнем случае, для завивки жестких волос можно использовать бигуди диаметром не менее 20 мм. С помощью крупных бигуди делают частичную завивку на затылке или с боков головы для создания очень легкой волны либо одной-двух волн спереди. Для этого, в зависимости от длины волос, применяют бигуди диаметром 10-20 мм.

Волосы следует накручивать на бигуди в том направлении, в каком должна лежать волна. Например, если волна параллельна пробору, бигуди также кладут параллельно ему. если волна наклонена по отношению к пробору - бигуди также кладут наклонно. При расчесывании волос с волнами начал бигуди ставят параллельно лбу. Волосы накручивают на бигуди в сторону их расчесывания, иначе они будут плохо лежать.

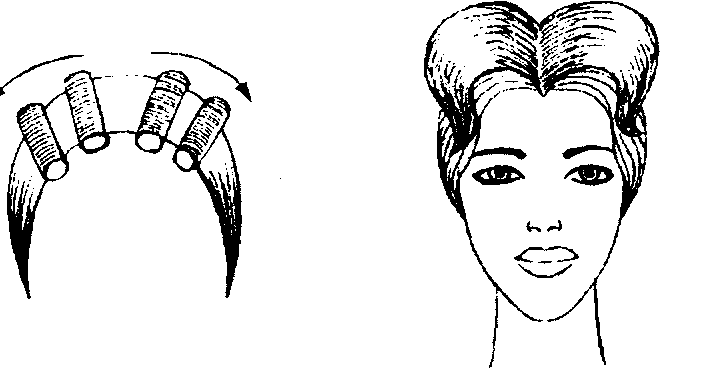
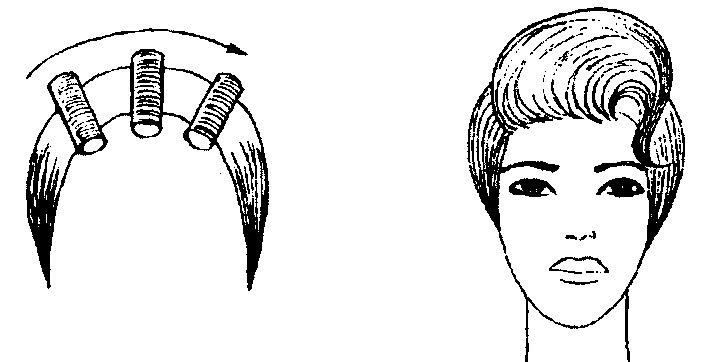
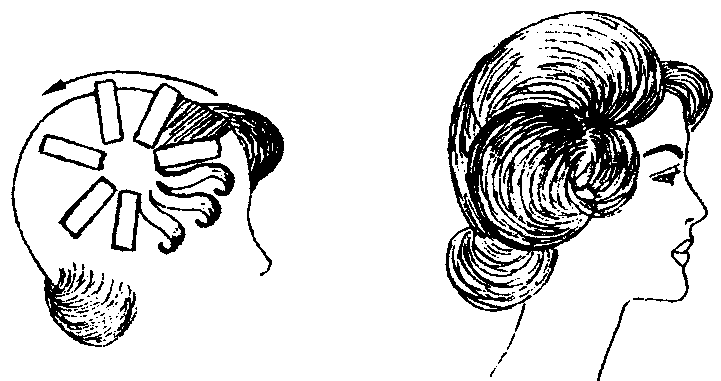
Накручивание волос производится следующим образом: мастер стоит лицом в сторону накручивания волос и редкой стороной расчески, которую держит в правой руке, отделяет прядь волос шириной, немного меньшей ширины бигуди, и толщиной около 1 см. Волосы он перекладывает в левую руку, а правой кладет их между трубкой и крылышками бигуди, оттягивает бигуди до конца пряди волос и начинает ее накручивать. При этом он должен следить, чтобы концы волос лежали между трубкой и крылышками и при накручивании не торчали в стороны, иначе торчать они будут и после расчесывания. Если волосы в пряди с одной стороны длиннее, а с другой - короче, го бигуди ставят под углом, зажимая все концы волос одновременно, так как при накручивании бигуди выровняются и примут горизонтальное положение. После накручивания волосы высушивают, бигуди снимают и локоны расчесывают расческой и массажной щеткой. Расчесывать начинают с нижних локонов и заканчивают верхними. После расчесывания легким толчком ребра ладони (со стороны мизинца) волнам волос придают необходимое направление.

При зачесывании волос назад на участке головы от лба к затылку бигуди лежат параллельно лбу, на боковых частях головы - вертикально по отношению ко лбу, на участках головы между боками и теменем - наклонно. На затылке бигуди закручивают вниз. Затем волосы расчесывают расческой и щеткой, после чего ребром ладони придают направление волнам.

Укладывая волосы с помощью бигуди, получают более естественную прическу, чем при всех других видах завивки, особенно при мягких волосах.

При завивке прически с пробором сбоку или посередине бигуди кладут в предполагаемом направлении волны.

Начинать учиться накручивать волосы следует на пряди волос.



Укладка волос холодным способом

Этот способ завивки известен как холодная укладка волос волнами. Укладке холодным способом хорошо поддаются волосы эластичные и мягкие, а также с овальной или эллипсообразной формой поперечного сечения. Волосы жесткие и упругие укладывать холодным способом сложнее, а выполненная па таких волосах прическа держится значительно меньшее время.

Осваивают общие приемы холодной укладки волос волнами па специальной прядке, которую прикрепляют булавками к доске или болванке. Для придания волосам эластичности их смачивают специальным составом для укладки. Обычно в парикмахерских используют для этого отвар льняного семени, который готовят заранее. Технология приготовления состава проста: вскипятив 1 л воды, высыпают 5-6 чайных ложек льняною семени, раствор кипятят 15-20 минут и дают остыть. Затем отделяют зерна льняного семени, процедив состав через марлю. Для придания составу приятного запаха можно добавить в него немного одеколона.

Смочив прядь заранее приготовленным составом, можно приступать к укладке. Металлической (или неметаллической) расческой с редкими и частыми зубьями необходимо расчесать прядь, придерживая ее основание левой рукой, - сначала редкими зубьями, а затем частыми. Красота и сохранность волн зависят от того, насколько тщательно расчесаны волосы. Поэтому для оформления волн нужно пользоваться расческой с частыми зубьями.

Если ширина пряди такова, что за один прием невозможно захватить все волосы той стороной расчески, где расположены частые зубья, необходимо сделать это в два или более приемов.

Предположим, прядь волос позволяет в два захвата обеспечить ее обработку. Начинают укладку волос волнами с той стороны пряди, куда будут направлены волосы первой волны: если вправо - с правой стороны пряди, если влево - с левой. Нарушать этот порядок не следует, чтобы волна получилась ровной и монолитной по всей ширине пряди.

Рассмотрим технологический процесс холодной укладки с направлением волос в первой волне вправо.

После расчесывания пряди необходимо прижать волосы с правой стороны средним пальцем левой руки в 3-4 см от основания. Затем нужно взять расческу в правую руку и ввести ее частой стороной зубьев в волосы вплотную к среднему пальцу и параллельно ему. Зубья расчески при этом располагаются перпендикулярно пряди волос. Далее движением расчески вдоль ее плоскости сдвигают волосы захваченной части пряди вправо на 1-1,5 см. При перемещении волос вправо между средним пальцем левой руки, прижимающим волосы, и расческой образуется первая линия волны (крон). После образования крона, не вынимая зубьев расчески из волос, наклоняют ее обушок к себе под углом примерно 45°, а указательным пальцем левой руки плотно прижимают волосы между расческой и уже образованной линией волны. Одновременно указательный палец левой руки должен скользить по внешней от мастера стороне расчески от ее обушка к кончикам зубьев. Учитывая, что расческа находится под углом 45° к пряди, указательный палец левой руки, скользя по ее плоскости вниз, будет сжимать линию волны так, что последняя окажется между ним и средним пальцем. Затем расчесывают волосы, расположенные ниже указательного пальца левой руки, и переходят к обработке левой стороны пряди.

Волосы левой стороны пряди прижимают средним пальцем левой руки на таком же расстоянии от ее основания, как и в первом случае. Это необходимо для того, чтобы линия волны этой стороны совпала со сделанной линией.

Затем вводят в волосы расческу и движением ее вправо соединяют образовавшийся при этом крон с уже имеющимся на правой стороне пряди.

После этого, так же как и в первом случае, наклоняют обушок расчески к себе, а указательным пальцем левой руки в это время прижимают волосы между расческой и линией волны и расчесывают волосы от пальца. После образования первой линии волны по всей ширине пряди необходимо приступить к выполнению второй линии.

Вторую линию следует начинать с левой стороны пряди. Для этого отступают от первой линии на 3-4 см и зажимают волосы средним пальнем левой руки. Затем вводят зубья расчески в волосы вплотную к среднему пальцу и ее движением влево образуют вторую линию волны. Далее прижимают ее указательным пальцем левой руки и расчесывают волосы, начиная от пальца. После этого переходят на правую сторону пряди и такими же приемами заканчивают вторую линию волны. Таким образом получается первая волна, ограниченная верхним (первым) и нижним (вторым) кронами.

Подобными приемами обрабатывают и последующие волны. Причем каждую последующую волну следует начинать с той стороны пряди, куда будет направлена волна.

Первый крон был образован движением расчески вправо, и обработка пряди начиналась с ее правой стороны. Такое же направление было придано и волне.

Второй крон был образован движением расчески влево, и с этой же стороны пряди началась его обработка. Но второй крон первой волны является одновременно и первым кроном второй волны, поэтому вторая волна будет направлена влево.

Таким образом, от направления перемещения волос расческой при образовании первого крона любой по счету волны зависит и направление самой волны.

Последнюю волну обрабатывают иначе: после образования последнего крона концы волос расчесывают от указательного пальца левой руки не вниз, как обычно, а в ту сторону, куда требовалось бы сдвинуть расческой волосы для образования следующего крона.

После отработки навыков холодной укладки волн на прядке можно перейти к выполнению причесок:

Рассмотрим технологический процесс выполнения прически с косым пробором.

После смачивания волос специальным составом их расчесывают и делают пробор. Если пробор находится слева, обработку начинают справа, и наоборот. Особое внимание необходимо уделять расположению выступающих волн. Учитывая, что боковой (косой) пробор делит волосы на неравные части, количество волн на них будет неодинаковым: обычно на большем участке волос на одну волну больше.

Определив требуемое количество волн и порядок их размещения на волосах, приступают к укладке. Отступают от пробора на 3-4 см и зажимают волосы средним пальцем левой руки. Если необходимо получить более резкую обратную лобную волну, ее обработку начинают в 5-6 см от пробора. Затем вводят зубья расчески в волосы у среднего пальца и движением ее влево придают волосам нужное направление ото лба. Далее наклоняют обушок расчески к себе, а указательным пальцем левой руки прижимают волосы у образовавшейся линии волны. После этого тщательно расчесывают волосы, начиная от указательного пальца. При этом нужно следить за тем, чтобы нижние слои волос были хорошо причесаны. Затем перемещают средний палец левой руки на 3-4 см от полученного крона и прижимают им волосы. Вводят зубья расчески в волосы у среднего пальца и придают им направление вправо. При этом следует помнить, что при движении расчески вправо целесообразно начинать обработку с правой стороны участка волос.

Итак, завершая обработку второго крона обратной лобной волны, практически начинают выполнять выступающую лобную волну. Именно на ней находится в этот момент указательный палец левой руки. Все приемы ее проработки рассмотрены выше.

При выполнении холодной укладки волос волнами главное внимание следует уделять не только порядку расположения волн на волосах, но и точному соединению линий волн левой и правой сторон головы, В зависимости от модели прически эти линии соединяют различными способами. В прическе с боковым пробором волны должны соединяться на затылочной части головы. При этом второй крон первой волны большего участка волос соединяется с первым кроном первой волны меньшего участка. Таким образом, первая волна меньшего участка будет соединена со второй обратной волной большего. Следовательно, если волна на одном участке головы является выступающей, то на другом она будет обратной.

В прическе с прямым пробором расположение волн иное. Прямой пробор делит волосяной покров головы на две равные части. Поэтому количество и расположение волн должно быть симметричным, т.е. волны левой стороны головы не должны отличаться от волн правой стороны.

Соединяют волны на затылочной части головы. При этом первая обратная волна любой стороны головы соединяется с первой выступающей волной противоположной стороны и т.д.

Технологический процесс выработки волн при выполнении причесок без пробора ничем не отличается от рассмотренных выше. Волны на затылке соединяют в том же порядке: выступающие волны одной стороны головы - с обратными волнами другой стороны. Основное направление расчесывания волос - от лица к затылку.

Обычно в прическе без пробора форма волны на участках волос. обрамляющих лицо, отличается от формы волны на затылке: выходящие к лицу волны имеют суженную форму и расширяются на затылочных участках.

Учитывая, что прическа без пробора обычно характеризуется крутым изгибом линии крона первой волны, выполнять ее следует не всей плоскостью зубьев расчески, а лишь ее конном.

После выполнения волн на всех участках или на части волос (в зависимости от желания клиента) на голову надевают сетку, которая сохранит приданную волосам форму при сушке. С помощью указательного и среднего пальцев левой руки и расчески нужно подправить линии волн и другие элементы прически и после этого просушить волосы. После сушки сетку снимают, волосы расчесывают расческой и щеткой оформляют прическу.

Операция завивки (укладки)

Хотя укладка волос холодным способом с помощью гребенки и пальцев не является современным изобретением, фактически использование техники завивки волос этим способом началось с введения короткой стрижки и химической завивки. Если до этого времени она ограничивалась только укладыванием естественно-волнистых волос, то новоизобретенная завивка холодным способом производилась с помощью воды, гребенки и техники пальцев. Ее преимущество, по сравнению с термической завивкой, состояло в абсолютной безвредности для волос и большей прочности, да и сама волнистость имела более естественный вид.

Предварительные упражнения

Упражнения на пробной пряди. В противоположность термической завивке, где практиковалась только техника выработки волн, при усвоении техники завивки холодным способом упражнения делаются на маленьких и на более крупных прядях для того, чтобы после этого перейти к работе на париках, бюстах и пр. Таким образом, имеется гораздо большая возможность для дальнейшего совершенствования, при этом - без живой модели. При изготовлении пробных прядей нужно стараться перерабатывать слегка волнистые и тщательно распутанные волосы.

Каким образом производят указанные упражнения на пробной пряди? Прикрепив прядь иголками на специальной подушке, необходимо хорошо смочить волосы и гладко расчесать их. Автор умышленно отклоняется от традиционного метода обучения, в соответствии с которым оно начинается с упражнений по выработке волн, т. е., копируется формирование термической завивки.

Начинать следует с придания волосам формы, для чего с помощью гребенки в правой руке и среднего пальца левой руки создаем большие и маленькие дуги волн в различных вариантах. При этом начинающий прежде всего убеждается в том, что не только волна состоит из так называемых «надломов», которые с помощью шпилек выступают достаточно резко, напоминая собой рельсы, но и сами эти надломы являются лишь границей между двумя волнами. Прочность и естественность их зависит не от надлома, а исключительно от аккуратной выработки формы волн.

Приступим к выработке волн на пробной пряди. Вколов гребенку у начала пряди, начинаем выработку основной или начальной дуги справа налево. При этом средний палец левой руки все время скользит по волосам непосредственно за гребенкой. Выработав желаемую ширину начальной волны, средний палец оставляем туго прижатым на пробной подушке или голове, чтобы придержать выработанную волну. Теперь мы расчесываем волну в том же направлении влево, приблизительно на 2 см дальше, и кладем указательный палец, легко нажимая между гребенкой и средним пальцем таким образом, чтобы между ними пальмами оставалось расстояние приблизительно 0,5 см ширины.

Сразу же после этого направляем гребенку в надлом волны у внутреннего края указательного пальца и легким движением гребенки вверх в направлении новой волны укрепляем этим ее надлом. Точно так же повторяем ее окончательную выработку у внутреннего края среднего пальца, но уже в противоположном направлении. После этого следует выработка примыкающей новой волны. При этом необходимо следить, чтобы все лежащие внизу у надлома волны волосы были аккуратно захвачены гребенкой и расчесаны в новом направлении. Затем при помощи левой руки делается перекладка. Слегка прижимая средним пальцем дугу новосозданной волны, расчесываем волосы в первоначальном направлении приблизительно на 2 см дальше и на небольшом расстоянии от среднего пальца снова прижимаем волосы указательным пальцем. За этим следует выработка надлома, дуги волны и последовательная перекладка пальцев. Таким же образом повторяется выработка волн до самого конца пряди.

Описанное упражнение позволяет усвоить основную технику укладки волос. Теперь на более широких прядях приступим к укладке крупных волн. Есть два метода их выработки. Начнем с наиболее легкого. Точно так же, как на маленькой пряди, вырабатываем сначала всю ширину начальной волны с той лишь разницей, что одним движением гребенки и шириной пальца она еще не будет выработана полностью. Тут необходима повторная насадка гребенки в начало волны для расширения уже готовой ее части во всю ширину, пока не будет выработана вся ширина пряди.

Теперь так же, как в маленькой пробной пряди, следует выработка большой волны по всей ее длине и одновременно формирование начала новой волны. Обработка повторяется таким же образом до окончательной укладки всей пряди.

По второму, более сложному и трудному способу сначала укладывают полностью левую и правую части пробной пряди до самого конца, а потом вырабатывают одну за другой боковые пряди в эту, уже готовую первую форму.

Далее необходимо уложить на подушке пробную прядь в форме подковы и укрепить ее. В этом случае можно упражняться в укладке начальных волн и волос на темени. И здесь нужно постоянно следить за аккуратной укладкой и равномерным совпадением воли по всей длине пряди. И, наконец, последнее упражнение - укладка волос на парике. Было бы, однако, неправильно непосредственно после этих первых упражнений переходить к особенно ответственным работам над париками. В данном случае следовало бы сначала заняться обыкновенной выработкой волн несложной прически или намоткой всего волоса в локоны.

1. Виды укладок

Когда нам надо хорошо выглядеть, мы в первую очередь приводим в порядок свои волосы. Ведь во многом именно от прически зависит наш вид. Вот несколько простых, проверенных способов, которые не потребуют от вас много сил и времени, но при этом позволят вам быстро привести в порядок свою прическу, а значит, всегда оставаться на высоте и чувствовать себя уверенно.

* Ароматный. Когда будете мыть голову, добавьте несколько капель ароматического масла с запахом розмарина или мяты в ополаскиватель или маску для волос. Намочите полотенце в горячей воде, отожмите и завяжите чалмой. Держите примерно 10 минут, а затем тщательно смойте. Ваши волосы станут мягкими, блестящими, от них будет исходить нежный аромат.
* Моментальный. В целом вы довольны своей прической, но кое-где выбиваются непокорные прядки. Чтобы окончательно навести порядок, вам потребуется несколько капель увлажняющего лосьона для волос. Разотрите его и проведите ладонями по волосам. Укладка будет выглядеть идеально.
* Оригинальный. Хотите, чтобы прическа дольше держалась? После того как попользовались феном, дайте волосам как следует остыть. На это потребуется примерно полчаса. Не выходите из дома сразу, особенно во влажную погоду, не надевайте головные уборы. Иначе от модной укладки ничего не останется.
* Экономный. Если ваша прическа не держит форму, а такое часто происходит с теми, у кого тонкие легкие волосы, скорее всего вы злоупотребляете средствами по уходу за ними. В этом случае не надо забывать принцип: «Лучше меньше, да лучше». Лучше применять легкие лечебные средства и ополаскиватели направленного действия.

Также необходимо правильно наносить средства для укладки. Чтобы прическа не потеряла форму, сначала нанесите лак, а затем уложите волосы с помощью воска.

* Быстрый. Держите в рабочем шкафу пару бигуди. Они пригодятся для того, чтобы быстро придать прическе объем: отделите несколько прядей, нанесите на них средство для укладки волос, накрутите на бигуди. Подержите так несколько минут. Осторожно снимите бигуди и уложите волосы с помощью пальцев. Слегка помассируйте кожу головы, наклоните голову вниз, встряхните волосами, немного растрепите их и одним взмахом откиньте назад.
* Блестящий. Ваши волосы будут красиво блестеть, если при укладывании их феном держать его так, чтобы теплый воздух дул от корней в направлении кончиков. Затем в течение 2 минут обдувайте волосы холодным воздухом.
* Красочный. Добавить больше цвета и блеска в прическу поможет оттеночный мусс натурального тона ваших волос. Мягкие оттеночные красители не разрушают структуру волос и быстро смываются.
* Профессиональный. Если вы нанесли слишком много геля для волос, оберните голову примерно на 10 минут влажным теплым полотенцем - оно впитает в себя избыток геля. После этого высушите волосы феном.
* Простой. Ненатуральным блондинкам, чтобы срочно скрыть отросшие корни, можно нанести на волосы вдоль пробора немного светлой пудры или обычной пшеничной муки, затем тщательно вычесать волосы. Имейте в виду, держаться такой «камуфляж» будет в течение одного дня.
* Полезный. Волосы всегда будут выглядеть потрясающе, если вы правильно наносите на них питательные маски.

Делать это надо только снизу вверх: от кончиков к корням, а сами корни и вовсе оставлять нетронутыми. Тогда волосы в верхней части головы лучше держат форму[[27]](#footnote-27).

Пользуясь современными средствами для укладки: муссами, пенками, гелями, воском, вы сможете устроить на голове настоящий художественный беспорядок. Он на пике моды.

Средства для праздничной укладки

Чтобы в праздник выглядеть празднично, используйте декоративные средства для волос, которые сегодня выпускают многие фирмы. Буквально в считанные минуты они придадут вашей прическе особый шик и блеск. Вот только выбирать все эти муссы, пенки и краски лучше в тон своему костюму, тогда они будут смотреться эффектно.

Гели с блёстками. Они бывают всех цветов радуги. Наносить их лучше на отдельные пряди или только на челку или хвост.

Тушь для волос. Пользоваться ею надо очень аккуратно. Выделите небольшую прядь, отведите ее в сторону, чтобы не испачкать остальные волосы, и проведите кисточкой по локону от самых корней до кончиков. Старайтесь сильно не давить на кисть, распределение краски должно быть равномерным. Если прядь длинная, можно сделать несколько мазков.

Лаки с блёстками. Блёстки для волос порою «прячутся» в баллончике с лаком. Несколько простых движений, и ваша прическа не только прекрасно сохранится, но при этом будет еще нарядно сверкать.

Оттеночная пена. Она поможет изменить цвет волос на несколько дней. И при этом не только укладывает, но и окрашивает волосы. Подходит как для выделения отдельных прядей, так и для подкрашивания всех волос или какой-то их части.

Мусс для волос. Вы хотите быстро изменить цвет волос и придать им дополнительный объем? Мусс для волос - то, что надо.

Оттеночный лак. Он также добавит яркости прическе. В отличие от туши он дает не четкую яркую линию, а цветную вуаль с размытыми границами. Наносите его как угодно. Только баллончик держите не ближе, чем 30 см от головы[[28]](#footnote-28).

Как изменить имидж с помощью укладки

Иногда для того, чтобы изменить свой имидж, совсем необязательно делать стрижку или красить волосы. Достаточно поменять укладку, чтобы ваш облик заиграл новыми красками.

Скромные высокие прически

Даже совсем простой пучок придаст вашему лицу благородство, если при этом вы оставите более длинные пряди около ушей.

Открытый лоб

Короткие и длинные прически, открывающие лоб, оптически удлиняют лицо, создавая впечатление идеальных пропорций.

Короткая стрижка с челкой

Такие прически очень «стройнят» лицо в тех случаях, когда, во-первых, очень коротки, а во-вторых, подстрижены «ступенями».

Мягкие контуры

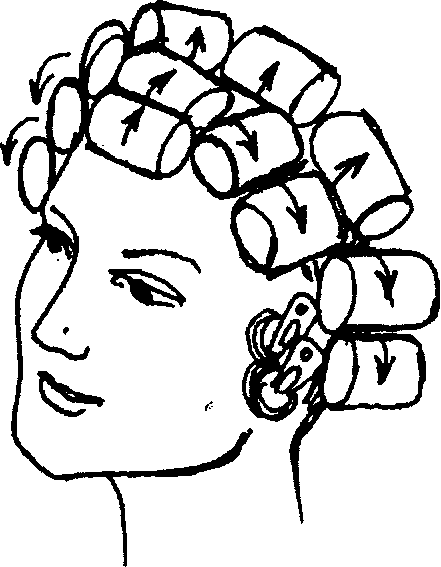
Если вы любите носить очень короткие волосы, то добьетесь удлиняющего эффекта, оставив более длинные боковые стороны и уложив их на лицо прядками.

Объем

Пышный верх прически будет удлинять и стройнить лицо, а вот объемные боковые части дадут обратный эффект.

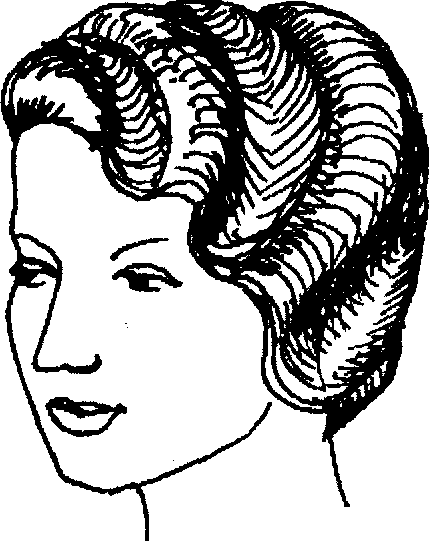
Накручивание волос на бигуди

Оно наиболее удобно тогда, когда требуется определенное их натяжение при укладке или придание волнистости. Кудрявые либо слишком сильно завитые волосы накручивают на толстые бигуди, а прямые - на более тонкие. Чаще всего накручивание на бигуди применяется при выполнении больших по объему причесок, так называемых надувных. Но применяют его и при выполнении причесок гладких, плетеных, украшенных листиками, стрелками и другими декоративными локонами.



Укладка с помощью щипцов

При выполнении щипцами воли на всей голове можно применить один из двух способов. Первый заключается в захватывании щипцами как можно более крупных партий волос - это способ быстрый, но не дающий слишком хороших результатов. Второй, более верный способ состоит в разделении волос на отдельные слои и систематическом выполнении на них (по очереди) щипцевой завивки по всей поверхности головы.



Способы и техника укладки

Чтобы воплотить в жизнь все модные тенденции, нужно овладеть техникой укладки волос. Применяются следующие способы:

* укладка волн пальцами и расческой, называемая также укладкой «на пальцах» или плиссировкой;
* укладка локонов (накручивание гак называемых колец);
* накручивание колец на бигуди;
* смешанные способы;
* завивка феном.

Плиссировка

Плиссировкой называется прием придания контуров волн с помощью пальцев и расчески после предварительного увлажнения волос. Плиссировка выполняется на остриженных, промытых волосах, натурально или искусственно уложенных волнами.

Качество выполнения волн - дело навыка и ловкости пальцев левой руки парикмахера. Средний палец левой руки поддерживает вычесанную дугу, всегда направленную назад при прическах с пробором. Эту дугу нужно вычесать полукрутом, направляя его вперед, и указательным пальцем выжать первую вершину волны. Этот палец выжимает («взбивает») выпуклости, составляющие вершину волн, продвижением (утюжкой) волос в направлении среднего пальца. Парикмахер держит расческу снаружи тремя пальцами правой руки, а мизинцем и большим - изнутри и вычесывает волосы ею вплоть до основания, всегда в направлении укладки новой волны. В основе плиссировки - направленное вычесывание полукружий.

Стойкость и глубина возникших таким образом волн зависят исключительно от умения работать расческой и пальцами.

Начинается плиссировка направленным вычесыванием прядей, доходящим вплоть до кожи. После образования первой волны исполнитель прикладывает к ней продвигающийся за расческой средний палец левой руки и, по-прежнему расчесывая прядь, прижимает ее указательным пальцем. Обычно ширина волны должна составлять 3-4 см, а ее глубина - половину ширины. Полукруглый вид волны придает ей устойчивость.

При создании волн придерживаются следующего принципа: на большой голове образуют широкие волны, на маленькой - узкие. Во время плиссировки касаются волос только указательным и средним пальцами левой руки; расческа в это время должна перемещаться в правой руке. Парикмахер работает левой стороной расчески, держа правую сторону несколько выше.

Упражнение для правильного хода расчески

* + выпрямить легко согнутый большой палец так, чтобы левая сторона расчески выдвигалась вперед, а затем выпрямить мизинец;
  + изменить положение расчески сгибанием и выпрямлением попеременно трех средних пальцев, а также большого и мизинца; спинка расчески остается тогда в одном и том же положении, зубья же перемещаются вперед или назад.

Во время сушки волосы распрямляются, поэтому, чтобы сохранить приданное им направление, их нужно подвязать либо приколоть соответственно выгнутыми расческами, зажимами, шпильками, а также ленточками или тесемками. После просушки волосы расчесывают согласно направлению их укладки.

Укладка локонов

При укладке локонов пользуются специальным стержнем, который называется навивателем.

При хорошо выполненной укладке локонов можно получить разнообразные, даже весьма изысканные волны, контуры волн, локоны, возвышения, французские локоны и гладкие прически. Полученные этим способом прически весьма разнообразны и устойчивы.

Можно выполнять укладку плоских, спиральных локонов или обоих видов одновременно.

Спиральные локоны выполняют, накручивая волосы в направлении окончаний на стержень, пальцы либо на специальные бигуди; затем локон спускается со стержня (пальца) и прикалывается зажимом или шпилькой. Для накручивания набирается прядь квадратной (1-2 см), прямоугольной или треугольной формы.

Нужно следить, чтобы волосы не скручивались, не сплетались и не ломались. Прядь волос необходимо тщательно вычесать расческой в запланированном направлении.

Спиральное накручивание - более тугое и плотное, чем плоское, и больше отстает от основания. Пряди накрученных волос после просушки и вычесывания придают прическе пушистость, пышность и естественную волнистость.

Плоские локоны накручивают с конца или с середины волос. С помощью соответствующего прикалывания их можно преобразовать в так называемые стоячие локоны.

Если после укладки волос парикмахер собирается вычесывать волны, то при накручивании прядей он должен соседним рядам локонов придавать обратным поворот.

При накручивании плоского локона пряди волос следует основательно вычесать от основания в запланированном направлении и только потом накручивать вплоть до основания либо до установленной точки.

Во время накручивания, скалывания и после вычесывания волосы не должны спутываться. Плоские, также как и спиральные локоны должны иметь равномерно округлую форму от кожи до окончаний.

Следует соблюдать особую осторожность при спускании волос со стержня или пальца, а также во время прикалывания, чтобы не испортить правильной округлой формы отдельных локонов.

Если волосы слишком завиты либо от природы волнистые, применяют соответствующую жидкость и довольно сильна натягивают их при накручивании (лучше накручивать на бигуди).

Нужно также следить за концами волос: если они сушатся внутри локонов, то при вычесывании образуется более пружинистая волна, если остаются снаружи, возникнет мягкая пологая волна.

Накручивание на бигуди

Это разновидность как плоского накручивания - плоские стоячие локоны скручиваются с окончания, так и спирального - когда волосы накручиваются с основания на специальные бигуди или же накрученные волосы вместе с бигуди под прямым утлом прикалываются к основанию.

Для спирального накручивания применяются специальные бигуди различной толщины и длиной приблизительно 3 см, с обоих концов они завершаются косыми зубчиками-захватами, которые при накручивании прядей волос с конца (позволяют быстро и просто укрепить бигуди в волосах, закрепив зубчики у кожи. Эти бигуди хорошо держатся в волосах без дополнительного прикалывания, которое необходимо при накручивании от основания спиральным способом. Такие бигуди выполняют из пластмасс, стойких к химикалиям и повышенной температуре; в них имеются отверстия, способствующие более быстрой сушке волос. Зубчики расположены в направлении, облегчающем закрепление бигуди в волосах при накручивании пряди вправо или влево.

Накручивание волос на бигуди наиболее удобно тогда, когда требуется определенное их натяжение при укладке или придание волнистости. Кудрявые либо инком сильно завитые волосы накручивают на толстые бигуди, а прямые - на более тонкие. Чаще всего накручивание на бигуди применяется при выполнении больших по объему причесок, так называемых надувных. Но применяют его и при выполнении причесок гладких, плетеных, украшенных листиками, стрелками и другими декоративными локонами.

Для накручивания берут прядь волос шириной валика бигуди, вычесывают ее в противоположном направлении, придавая спинкой расчески нужную форму. Во время накручивания учитывают естественное направление роста волос.

Накручивание производится с конца пряди - при этом нужно следить за его равномерностью, чтобы волосы не зажимались и не путались. Накрученный локон прикалывается зажимом или шпилькой. Направление накручивания и способ расположения бигуди имеют принципиальное значение для результатов работы.

Смешанные способы укладки

В повседневной практике обычные влажные прически выполняют с использованием смешанной техники, например плиссировки с укладкой локонов, укладки локонов с накручиванием на бигуди, плиссировки с накручиванием на бигуди либо всех трех видов техники одновременно.

Очень короткие волосы на затылке (2-4 см) укладывают с помощью плиссировки, виски и тыл головы - локонами, а верхнюю партию волос накручивают на бигуди. Использование какой-либо одной техники в данном случае было бы возможно, но потребовало бы значительно большего объема работы.

Укладка волос с помощью фена

Укладка волос с помощью фена осуществляется в зависимости от длины волос с применением расчески, круглой и плоской щеток.

Укладка длинных волос выполняется при помощи расчески методом выделения прядей волос, начиная от макушки в средней части затылочной зоны и продолжая попрядную укладку всех прядей в направлении к краевой линии роста волос шеи.

1. Технология выполнения укладок

Технология укладки с помощью расчески и фена

После выполнения стрижки разделите волосяной покров головы на зоны и приступите к укладке прядей волос средней части затылочной зоны. На слегка влажные волосы нанесите состав для укладки волос, затем возьмите в правую руку фен, а в левую - расческу-хвостик и приступите непосредственно к формированию локонов. Хвостиком расчески, находящейся в левой руке, выделите прядь и подхватите ее мизинцем правой руки, затем зубьями расчески-хвостика вычешите прядь, одновременно выполняя поддув феном, при этом формируя форму завитка. Выделенную следующую прядь захватите вместе с предыдущей и выполните такой же прием укладки пряди. Так попрядно выполните укладку всех прядей волос в прическу, образуя локоны.

Укладка прядей с длиной до плеч и ниже (стрижек типа «Каре») выполняется с помощью круглой щетки. Предварительно разделив волосяной покров головы на зоны, производите укладку попрядно, выделяя пряди горизонтальными проборами в направлении от макушки к краевой линии роста волос шеи сначала в средней части затылочной зоны, затем в боковых частях этой зоны, височно-боковых зонах и теменной зоне[[29]](#footnote-29).

Технология укладки прядей волос с помощью круглой щетки небольшого диаметра

Возьмите в левую руку круглую щетку небольшого диаметра и хвостиком этой щетки выделите прядь. Подхватите эту прядь мизинцем правой руки, затем зубьями вычешите эту прядь перпендикулярно голове и осуществляйте формирование волн с поддувкой феном; при этом, формируя волну на конце пряди, натягивайте прядь щеткой, одновременно прокручивая ее и подсушивая феном. Выделив следующую прядь, захватите ее вместе с предыдущей и выполняйте такой же прием укладки, как и с предыдущей прядью. Так попрядно выполняйте укладку всех прядей. Укладка прядей длиной до середины уха (стрижек типа «Наташа») выполняется с помощью плоской щетки, приподнимая пряди волос у корня.

Технология укладки прядей волос с помощью плоской щетки

Предварительно разделив волосяной покров головы на зоны после выполнения стрижки, слегка увлажнив волосы и нанеся средство для укладки волос, приступите к укладке нижней затылочной зоны (дайте направление прядям волос с помощью плоской щетки).

Затем при помощи круглой щетки выполните укладку прядей волос верхней затылочной зоны, используя прием, применяемый в стрижке «Каре». Пряди теменной зоны укладываются попрядно плоской щеткой, последовательность выделения прядей - от макушки к лицу. Особенность укладки плоской (жесткой) щеткой заключается в том, что при поднятии пряди у корня и одновременном подсушивании феном создается пышность волос. Пряди височно-боковых зон укладываются также плоской щеткой в любом направлении: к лицу, от лица, по росту волос или иначе; последовательность выделения прядей в процессе укладки - от затылочной зоны к лицу. Так попрядно выполняется укладка всех прядей.

Как видно, укладка прядей в коротких стрижках (женских и мужских) выполняется с помощью плоской щетки. Последовательность выделения прядей - от середины затылочной зоны к височно-боковым. Пряди волос всей затылочной зоны укладываются попеременно с одной и с другой стороны от пробора, приподниманием их у корня. Пряди височно-боковых зон укладываются в направлении от лица к макушке с одновременной поддувкой феном, пряди теменной зоны укладываются с помощью плоской щетки выделением их в последовательности от макушки к лицу, причем вычесав прядь щеткой, приподняв ее у корня, зафиксировав и просушив феном, следующую прядь вычесывают вместе с предыдущей. Так попрядно выполняют укладку всех прядей.

Внешний вид прически значительно зависит от наличия и укладки челки. Форма челки может придавать прическе неброский или торжественный вид, то есть «лицо» прическе зачастую делает челка, иногда она имеет значение «прически в прическе». Поэтому, приступая к укладке прядей волос челки, тщательно продумайте стиль, который определит челка.

Укладывайте челки с помощью любых инструментов в зависимости от предлагаемой формы челки. После укладки волос с помощью фена пряди волос расчесываются расческой с вилочкой.

1. Элементы прически

Прически, будь они женские, мужские или детские, - состоят из отдельных элементов. К ним относятся: пробор, волна, крон, локон, букли и т. д.

Пробор - это линия, разделяющая волосяной покров головы на две части. Проборы бывают прямые, косые, комбинированные и полупроборы.

Волна - это определенная часть прически, где волосы имеют плавный изгиб, ограниченный с двух сторон линиями, называемыми кронами. Волны бывают прямые, косые и поперечные. В зависимости от их формы различают узкие, широкие, крупные, глубокие и плоские волны. В зависимости от положения волны в прическе относительно лица различают обратные и выступающие лицевые волны[[30]](#footnote-30).

Крон - это линия наивысшей части волны, которая отделяет одну волну от другой. Кроны могут быть различными по высоте и толщине - высокие, низкие, острые и тупые. Толщина и высота крона влияет на долговечность прически.

Локон - это завитая в трубочку прядь волос - вверх или вниз. По положению локонов в прическе различают: прямые (горизонтальные), косые, спускные, вертикальные.

Букли - это взбитые (начесанные) пряди волос, уложенные в прическу, концы которых закрепляют в основании следующей букли. Они могут быть различны по высоте и по направлению.

Валик - это часть волос, уложенная по краевой линии роста волос. Для большого объема она начесывается или вовнутрь укладываются дополнительные волосы.

Итак в третьей главе я пришла к выводу о том, что существует большая разновидность укладок. Укладки можно выполнять с помощью фена и щипцов.

Глава IV. Практическая работа

Кожа

Каждый квалифицированный мастер-парикмахер должен знать не только анатомическое строение кожи, но и сущность процессов ее жизнедеятельности. Ему необходимо также иметь ясное представление о способах ухода за кожей и борьбы с кожными заболеваниями.

Кожа выполняет разнообразные функции и играет большую роль в жизни организма. Она защищает внутренние органы от внешних воздействий, предохраняет от механических повреждений, регулирует температуру тела, вырабатывает кожное сало, выводит из организма излишнюю влагу и некоторые продукты распада белков, накопление которых в организме недопустимо, защищает организм от инфекций, принимает всевозможные внешние раздражения, передает их в мозг и доводит до нашего сознания.

Структура кожи достаточно сложна. Условно в коже можно различить 3 основных слоя: верхний - надкожицу (эпидермис); средний - собственно кожу (дерма); подкожный слой, или подкожную жировую клетчатку.

Каждый из трех основных слоев, в свою очередь, можно условно разделить на несколько составных. Так, в надкожице из множества слоев два наиболее важных: верхний, роговой слой, состоящий из ороговевших (старых) клеток, и более глубокий, так называемый зародышевый. Надкожица не имеет ни кровеносных сосудов, ни нервных окончаний; в нижней ее части находятся мелкие пигментные зернышки, придающие коже окраску. На поверхности надкожицы регулярно происходит шелушение, причем у здорового человека оно выражается незаметно для глаза. В зародышевом слое надкожицы постоянно происходит размножение клеток.

В собственно коже (среднем основном слое) имеются пучки тончайших волокон соединительной ткани и упругие эластичные волокна, между которыми располагаются кровеносные сосуды, нервные окончания и потовые железы. Именно из-за обилия эластичных волокон кожа обладает способностью возвращаться в прежнее состояние после растяжения или сдавливания, этот слой кожи служит основанием роста волос.

Самый глубокий слой кожи (подкожная жировая клетчатка) можно представить как сетку, состоящую из волокон и петель, между которыми располагаются жировые клетки. Этот жировой слой защищает тело от ударов, давления и, самое главное, от холода.

Строение кожи на отдельных участках тела различно. Так, кожа туловища, в которой наиболее равномерно распределены эластичные волокна, отличается особой эластичностью и упругостью. В коже лица надкожица имеет меньшую глубину, отчего и вся кожа значительно тоньше, чем, например, на руках и ногах. Кожа ладоней и подошв отличается наибольшей плотностью. В коже волосистой части головы слабо развит роговой слой и сравнительно тонкая подкожица. Кроме того, в ней содержится большое количество сальных желез.

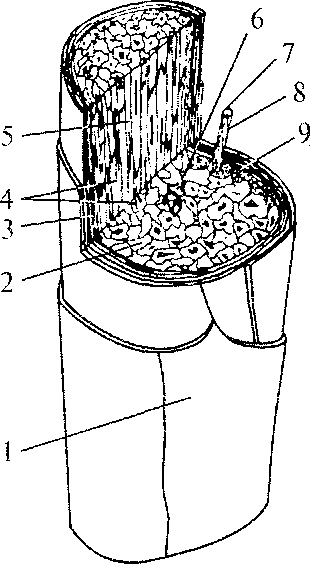
Важную функцию выполняют железы, находящиеся в коже человека. Потовыделение является результатом действия потовых желез. Оно помогает поддерживать постоянную температуру тела. Потовые железы имеют вид свернутых в клубок трубочек, идущих вверх в виде спирали. Пот выделяется через поры - выводные протоки, которые выходят на поверхность кожи в виде мельчайших отверстий.

Роль сальных желез в коже человека тоже очень велика. Так, при понижении температуры внешней среды сальные железы покрывают кожу тонким защитным слоем жира. Кроме того, сальные железы выделяют кожное сало, делают кожу более эластичной и предохраняют от высыхания и появления трещин. Выводные протоки сальных желез часто выходят на поверхность кожи вместе с волосом.

Волосы

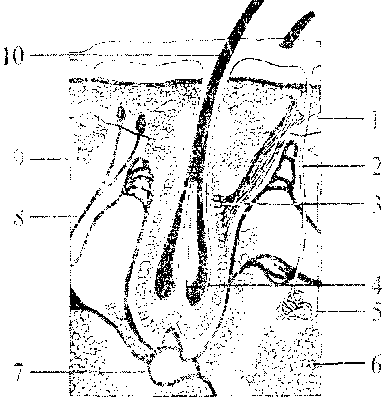
Волосы - что это такое? Научный ответ на этот вопрос, возможно, вас удивит. Волосы - это придатки. Точнее сказать, волосы - это роговые придатки кожи (так же, как и ногти).

Волос состоит из двух частей - стержня (это, собственно говоря, сам волос, то, что выступает над кожей) и корня, скрытого в толще кожи. Корень располагается в волосяном мешочке - фолликуле. Фолликул напоминает по форме палец перчатки. В самой глубине его находится сосочек, сотканный из мельчайших кровеносных сосудов - капилляров. Сосочек снизу входит в волосяную луковицу, из которой растет волос. Питательные вещества, необходимые для роста волоса, поступают в луковицу через сосочек. Волосяной сосочек и фолликул пронизаны большим количеством нервных окончаний, которые осуществляют связь волоса со всем организмом.



Строение стержня волоса: 1 - кутикула; 2 - паракортекс; 3 - оболочка; 4 клеточные мембраны; 5 - корковый слой; 6 - мозговой слой; 7 - микроволокна; 8 - макроволокна; 9 – ортокортекс.

В луковице происходит деление клеток - нигде во всем человеческом организме клетки не образуются быстрее, чем здесь. В отличие от растений, растущих верхушкой, волос растет от корня. Клетки, образующие его, как бы постоянно выталкиваются снизу вверх сквозь слой кожи наружу. Но по мере того как клетки движутся прочь от луковицы, они отмирают, и волос, как мы его видим, - это уже не живая, а мертвая ткань, поэтому его не больно стричь.



***Строение корня волоса:*** 1 – эпидермис; 2 – дерма; 3 - выпрямляющая мышца; 4 - волосяной фолликул; 5 - сальная железа; 6 - кожное сало (гиподермис); 7 - кровеносные сосуды; 8 - нервные окончания; 9 - сальная железа; 10 - стержень волоса

На срезе волоса под микроскопом ясно видны три слоя. Внешний слой оболочка волоса (кутикула) - состоит из прямоугольных клеток, которые прикрывают ствол волоса как чешуя рыбы или чешуйки еловой шишки. У здорового человека чешуйки смазаны кожным салом, они плотно лежат, прикрывая ствол волоса.

Следующий слой - самый толстый, в нем расположены удлиненные клетки, содержащие пигмент. От состояния этого слоя зависят прочность и толщина волоса, а также его окраска.

Центральная часть волоса относится к его толщине, как толщина грифеля к карандашу.

Эта часть - сердцевина - называется и мозговым слоем.

Основными составными частями волос являются белковые комплексы - кератин и меланин. Кроме того, волосы человека имеют определенное количестве жирового вещества, холистерола, минеральных соединений и мышьяка.

Основную часть волоса составляет кератин - это ороговевший белок, из которого состоят также поверхностные частицы кожи и ногти. Как и каждый белок, кератин состоит из аминокислот, наиболее важной и характерной из которых является цистиновая. Кератин - это вещество, удивительное по своим качествам. Во-первых, он стоек к воздействиям температуры, микробов, грибков, многих химических веществ. Он очень прочен: разорвать один волос нетрудно, но попробуйте-ка разорвать целую прядь - вам это не удастся. Недаром в фольклоре многих народов есть истории о девушке, которая спустила свои длинные волосы из окошка, а прекрасный юноша взобрался по ним, как по веревке[[31]](#footnote-31).

Меланин - белок, содержащий азот, серу, кислород, а также небольшое количество железа и мышьяка. Меланин является пигментом и влияет на окраску волос.

К физическим свойствам волос относятся прочность, эластичность, гигроскопичность, электропроводность и т. п.

Волосы обладают большой гибкостью и эластичностью. Известно, что длину сухого волоса при растяжении можно увеличить на 20-30%, смоченного холодной водой - до 100% первоначальной длины. После снятия растягивающей силы волос довольно быстро возвращается в первоначальное состояние.

Благодаря кожному жиру, покрывающему волосы, они задерживают на своей поверхности пыль, т. е. обладают абсорбционной способностью.

Волосы характеризуются хорошей электропроводностью, например при расчесывании в сухом состоянии они легко наэлектризовываются.

Значительная сопротивляемость к загниванию характеризует устойчивость волос к биологическим воздействиям.

Человеческий волос обладает гигроскопичностью - способностью впитывать влагу, а также глицерин, животные и растительные жиры; объем волоса при этом может увеличиваться на 10-25%.

Не проникают внутрь волоса и остаются на его поверхности такие вещества, как минеральные масла, вазелиновое масло и вазелин.

Щелочи и окисляющие средства уменьшают прочность волос, но усиливают их способность впитывать воду, отчего волосы могут увеличить свой объем в 2-3 раза. При натягивании и закручивании смоченных щелочным раствором волос происходит необратимое изменение их формы. Этим свойством объясняется возможность перманентной завивки.

Окисляющие средства (например, пероксид водорода) утончают волосы, делают их менее эластичными, отчего они становятся более ломкими и пористыми.

Существенные изменения претерпевают волосы под действием высокой температуры. Деформация волоса, растягиваемого под действием водяного пара, носит также длительный характер. Именно на этих свойствах основывается принцип холодной и горячей завивки.

Длинные волосы на голове растут группами по 3-9 штук.

Когда рождается ребенок, у него в коже уже есть все фолликулы будущих волос (и бороды и усов тоже). Пока жив фолликул, пока не отмер сосочек на его дне, он не прекратит свою работу - будет порождать новый волос.

Волос вырастает из кожи прямым или вьющимся - это зависит от внутреннего строения его корня. Если корень ровный, волос вырастает в форме правильного цилиндра и растет прямым. Если корень изогнут, стержень волоса имеет овальное сечение и, выходя из кожи, начинает завиваться в локоны или кудри. Независимо от толщины волос на голове каждого из нас их обычно от 90 до 140 тысяч. Больше всего волос на головах блондинов, однако их волосы самые тонкие. Затем идут брюнеты, а наименьшее количество волос на голове у рыжих, однако их волосы самые толстые, и поэтому создается впечатление, что их очень много.

В толще кожи вокруг каждого фолликула расположены 2-5 сальных желез. Их протоки выходят в фолликул, и выделяемый жир смазывает волос, придавая ему блеск и гибкость. Расчесывая волосы, мы распространяем эту смазку по всей длине волоса - без нее волосы становятся сухими и ломкими. Однако если железы работают слишком активно, волосы делаются жирными.

Каждый фолликул (кроме бровей и ресниц) окружен миниатюрной кольцевой мышцей. Когда она сокращается от холода - волос приподнимается. При этом также опоражниваются сальные железы, кожа смазывается естественным жиром, ее теплопроводность уменьшается. Как вы знаете, эти мышцы могут сокращаться и от страха.

Кроме сальных желез, в коже расположены и потовые железы. На волосистой части головы их до 300 на 1 квадратный сантиметр.

Волос проходит три стадии развития - активного роста, замедления и покоя. В здоровом организме разные волосы проходят эти три стадии в разное время, поэтому они выпадают незаметно. Период роста для волоса составляет около 3 лет, затем следует период в 2-3 недели, когда волос уже не растет, но еще не выпадает. Наконец он падает с головы, и через 3-4 месяца на его месте появляется новый. Таким образом, при здоровом состоянии волос 14% из них находится в стадии покоя, 1% - в стадии остановки роста, 85% - в стадии активного роста. В этом случае ежедневно с головы падает 60-80 волос. Скорость роста волос на голове равна в среднем 0,35 мм в сутки. С возрастом скорость роста волос замедляется. В летнее время года волосы растут быстрее, чем зимой, а ночью - быстрее, чем днем. Наибольшее количество волос выпадает в марте - апреле и в сентябре.

Ничто не может заставить волос расти быстрее, чем ему положено, и, как правило, достигнув длины сантиметров в 25, дальше волос растет уже вдвое медленнее.

В норме конец волоса - заостренный, в нем отсутствует внутренний слой. Если с волосом не все в порядке, конец его растрескивается и начинает топорщиться подобно кисточке. Иногда трещина идет вниз по волосу - тогда говорят, что волосы секутся.

Цвет волос определяется сочетанием трех красителей - черного, красного и желтого. Черные и темно-коричневые волосы указывают на преобладание черного пигмента. Рыжие волосы получили окраску от красного пигмента со следами черного или желтого. Окраску волосам блондинок придает желтый пигмент с примесью красного. Когда волосы седеют, они на самом деле не белеют, а просто утрачивают окраску. Пигмент исчезает из толщи волоса, и его заменяют микроскопические воздушные пузырьки. Волос становится белым, но поскольку он растет среди других, еще окрашенных волос, в целом создается впечатление серого цвета. Раньше или позже поседеют волосы - это зависит от наследственности. Рассказы о том, как волосы седеют за одну ночь, по-видимому, правдивы, однако такое встречается крайне редко. Но известно, что от сильного шока или заболевания волосы могут поседеть очень быстро.

Уход за сухой кожей

Сухая кожа тонкая, нежная, с едва заметными порами. Если за ней не ухаживать, она быстро увядает, тускнеет, начинает шелушиться, появляются мелкие морщины. Сухость кожи обычно вызывается нарушением функции сальных желез, которые производят недостаточно жира для образования защитной пленки. Кожа начинает терять влагу, эластичность, становится слишком чувствительной к колебаниям температуры, к ветру, холоду, солнечным лучам.

При сухой коже нельзя умываться жесткой холодной водой, пользоваться мылом. Лучше использовать миндальные или пшеничные отруби, которые очищают и смягчают кожу, или лосьоны - их нетрудно приготовить самой. Утром сухую кожу можно очистить теплым растительным маслом, молоком с водой (1:2) или раствором крахмала (1 ч. ложка на 1 л воды), а вечером - очищающими лосьонами или масками. Утром после очистки кожи ее хорошо осушают, наносят немного смягчающего крема и лишь затем делают макияж. Перед выходом на улицу в морозную или жаркую погоду лицо следует смазывать кремом. Сухой коже требуется не только влага, но и жир, поэтому вечером ей необходим жирный питательный крем (его также можно приготовить в домашних условиях). Очень полезны маски: они увлажняют, разглаживают и питают сухую кожу, делают ее упругой. В кремы и лосьоны для сухой кожи можно добавлять эфирные масла герани, ромашки, розы, жасмина, сандалового дерева, иланг-иланга.

К сухому типу кожи тяготеет чувствительная кожа: она мгновенно и порой непредсказуемо реагирует на стрессы и косметические средства, начинает стягиваться, покрывается пятнами. Главное при уходе за такой кожей - не перегружать ее косметикой и не использовать в составе косметических средств растения, которые могут раздражать ее (например, календулу, арнику, ромашку).

Уход за сухими волосами

Сухие волосы плохо отражают свет и потому выглядят тусклыми. Они тонкие, ломкие, легко спутываются, секутся на концах.

Сухость кожи головы и волос возникает по разным причинам: при нарушениях нервной или эндокринной системы, недостатке витаминов (особенно витамина А) и железа, неправильном уходе (слишком частом мытье волос, использовании горячего фена и т. п.). Для сухих волос вредны частая окраска, осветление перекисью водорода, химическая завивка; они очень чувствительны к резким колебаниям температуры, морской и хлорированной воде, жарким солнечным лучам. И когда волосы начинают истончаться, секутся, теряют блеск и эластичность, появляется перхоть, их приходится лечить. Необходимо регулярно делать питательные и увлажняющие маски, укреплять волосы маслами, бальзамами, кремами. Секущиеся волосы расщепляются на концах. В этом случае следует отказаться от частых завивок и пользоваться только деревянными или пластмассовыми щетками и расческами с неострыми редкими зубцами, а в кончики волос втирать питательные укрепляющие средства. Если волосы секутся очень сильно, помочь может только стрижка, причем лучше горячими ножницами.

Сухие волосы требуют особо бережного ухода, и многие средства для этого можно приготовить собственными руками в домашних условиях. В составы для ополаскивания и втирания, в бальзамы, маски, кремы следует включать яичный желток, мед, жирный кефир, сметану, лечебные растения.

После выполнения практической части я дала некоторые рекомендации по уходу за поврежденными волосами, т.к. они секлись, кожа головы была сухой и цвет волос очень тусклый. Предложила повременить укладку волос щипцами методом Марселя и заняться лечением восстановлением структуры волос.

Заключение

Изучив первую главу моей дипломной работы я пришла к выводу, что все инструменты используемые парикмахером подвергаются дезинфекции. Существует много средств для этого. А также как правильно оборудовать помещение в парикмахерской.

Во второй главе мы узнаем как правильно подбирать средство по типу волос и кожи головы. Как правильно наносить моющие средства на волосы, и как правильно проводить мытье головы клиента.

Итак в третьей главе я пришла к выводу о том, что существует большая разновидность укладок. Укладки можно выполнять с помощью фена и щипцов.

После выполнения практической части я дала некоторые рекомендации по уходу за поврежденными волосами, т.к. они секлись, кожа головы была сухой и цвет волос очень тусклый. Предложила повременить укладку волос щипцами методом Марселя и заняться лечением восстановлением структуры волос.

У каждого человека свой тин волос: у кого-то длинные, у кого-то короткие, у кого-то тонкие, у кого-то густые и так можно и дальше перечислять.

Всем людям хочется быть красивыми, иметь свою «изюминку». И чтобы стать красивым, необходимо привести в порядок прежде всего свои волосы: сделать модную стрижку, сделать завивку или укладку. Всё это можно сделать самостоятельно, но в домашних условиях без необходимых и специальных инструментов это практически невозможно. Поэтому люди и обращаются в парикмахерские.

Парикмахеров можно сравнить с волшебниками, потому что они творят красоту, они делают невозможное возможным. Для этого им и необходимо знать все тонкости и особенности парикмахерского дела.

Для того, чтобы сделать укладку волос мастер должен знать все её особенности. Они должны знать:

* что укладка может быть сделана холодным способом;
* что укладывать волосы можно с помощью щипцов;
* что укладывать волосы можно с помочило бигуди;
* что укладывать волосы можно с помощью фена.

Список использованных источников и литературы

1. Александр Мысин «Прически с заколками для длинных волос», АСТ Астрель, Москва, 2009
2. Байтон Д. Элегантные прически для длинных волос на все случаи жизни. «Эскмо», 2010
3. Булгакова И. «Большая книга домашнего парикмахера». – «Владис», 2009
4. Бумакова И. «Большая книга домашнего парикмахера». – Ростов-на-Дону, 2010
5. Власов Р.И. Парикмахерское искусство – М.: Издательство торговый центр А3, 2009
6. Гутыря Л.Г. «Парикмахерское мастерство» – М., 2009
7. Джоржино Фаулер. Стильные прически и укладки. «Эскмо», 2010
8. Дэвис Байтон «Элегантные прически», М.: Эксмо, 2009
9. Е.Карпова «Секреты красоты». ООО «Издательство Астрель», 2009
10. Зайцева И.А. Стрижки и прически – ООО ТД «Мир книги», 2010
11. Ильина Т.В. «История парикмахерского искусства» - М. Высшая школа, 2009
12. Кудинова Л.А. Длинные волосы. Из-во «Эскмо», 2009
13. Кэмеров П. Уэйдсон Дж. Прически для длинных волос. Из-во «Ниола-Пресс», 2010
14. Лано-Бриз Мастер-класс: прически 2М.: АСТ, СПб. Астрель – СПб., 2010
15. Лео Палладино: Женские прически, профессиональный подход, пер.с англ. – М.: Издательский дом, Ниаля 21-й век, 2009
16. Назарова Е. «Женские прически» – М., 2010
17. Нестерова Д. Энциклопедия домашнего парикмахера – М., АСТ, 2009
18. Панченко О.А. «Стрижка, мелирование, прическа» – С.-Пб., 2009
19. Плотникова И.Ю. Технология парикмахерских работ. Издательский центр «Академия», 2010
20. Реникова А.А. «Парикмахер-стилист». – Ростов-на-Дону, 2009 г.
21. Савина А.А. Прически, завивки, укладки. С-Пб. «Дельта», 2009
22. Современная энциклопедия «Мода-стиль», Авана 2010
23. Сорокина Л.Н. Производственное обучение парикмахеров широкого профиля. 2009
24. Сыромятникова И.С. История прически – М: «Искусство» 2009
25. Уход за волосами. – М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2009
26. Учебное пособие будущих парикмахеров косметологов, стилистов и визажистов. Э.Алексеевой, С.Шестернеевой – М.: «Крон-Пресс», 2010
27. Филатова С.В. «Энциклопедия современного парикмахера». – М.: РИПОЛ классик, 2010
28. Франц Неллиссен «255 Новейших причесок», ТОО «Внешсигма» - М.: 2009
29. Ханикова А.А. «Парикмахер – стилист» - Ростов-на-Дону, 2009
30. Черясова И.А. «Завивка и укладка в домашних условиях» - М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2009

1. Власов Р.И. Парикмахерское искусство – М.: Издательство торговый центр А3, 2010 [↑](#footnote-ref-1)
2. Ильина Т.В. «История парикмахерского искусства» - М. Высшая школа, 2009 [↑](#footnote-ref-2)
3. Бумакова И. «Большая книга домашнего парикмахера». – Ростов-на-Дону, 2007 [↑](#footnote-ref-3)
4. Зайцева И.А. Стрижки и прически – ООО ТД «Мир книги», 2010 [↑](#footnote-ref-4)
5. Джоржино Фаулер. Стильные прически и укладки. «Эскмо», 2010 [↑](#footnote-ref-5)
6. Дэвис Байтон «Элегантные прически», М.: Эксмо, 2009 [↑](#footnote-ref-6)
7. Гутыря Л.Г. «Парикмахерское мастерство» – М., 2009 [↑](#footnote-ref-7)
8. Филатова С.В. «Энциклопедия современного парикмахера». – М.: РИПОЛ классик, 2010 [↑](#footnote-ref-8)
9. Кудинова Л.А. Длинные волосы. Из-во «Эскмо», 2009 [↑](#footnote-ref-9)
10. Уход за волосами. – М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2009 [↑](#footnote-ref-10)
11. Панченко О.А. «Стрижка, мелирование, прическа» – С.-Пб., 2009 [↑](#footnote-ref-11)
12. Современная энциклопедия «Мода-стиль», Авана 2010 [↑](#footnote-ref-12)
13. Нестерова Д. Энциклопедия домашнего парикмахера – М., АСТ, 2009 [↑](#footnote-ref-13)
14. Бумакова И. «Большая книга домашнего парикмахера». – Ростов-на-Дону, 2010 [↑](#footnote-ref-14)
15. Гутыря Л.Г. «Парикмахерское мастерство» – М., 2009 [↑](#footnote-ref-15)
16. Кэмеров П. Уэйдсон Дж. Прически для длинных волос. Из-во «Ниола-Пресс», 2010 [↑](#footnote-ref-16)
17. Александр Мысин «Прически с заколками для длинных волос», АСТ Астрель, Москва 2009 [↑](#footnote-ref-17)
18. Учебное пособие будущих парикмахеров косметологов, стилистов и визажистов. Э.Алексеевой, С.Шестернеевой – М.: «Крон-Пресс», 2010 [↑](#footnote-ref-18)
19. Плотникова И.Ю. Технология парикмахерских работ. Издательский центр «Академия», 2010 [↑](#footnote-ref-19)
20. Лео Палладино: Женские прически, профессиональный подход, пер.с англ. – М.: Издательский дом, Ниаля 21-й век, 2009 [↑](#footnote-ref-20)
21. Сорокина Л.Н. Производственное обучение парикмахеров широкого профиля. 2009 [↑](#footnote-ref-21)
22. Власов Р.И. Парикмахерское искусство – М.: Издательство торговый центр А3, 2009 [↑](#footnote-ref-22)
23. Байтон Д. Элегантные прически для длинных волос на все случаи жизни. «Эскмо», 2010 [↑](#footnote-ref-23)
24. Черясова И.А. «Завивка и укладка в домашних условиях» - М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2009 [↑](#footnote-ref-24)
25. Филатова С.В. «Энциклопедия современного парикмахера». – М.: РИПОЛ классик, 2010 [↑](#footnote-ref-25)
26. Сыромятникова И.С. История прически – М: «Искусство» 2009 [↑](#footnote-ref-26)
27. Франц Неллиссен «255 Новейших причесок», ТОО «Внешсигма» - М.: 2009 [↑](#footnote-ref-27)
28. Савина А.А. Прически, завивки, укладки. С-Пб. «Дельта», 2009 [↑](#footnote-ref-28)
29. Назарова Е. «Женские прически» – М., 2010 [↑](#footnote-ref-29)
30. Ханикова А.А. «Парикмахер – стилист» - Ростов-на-Дону, 2009 [↑](#footnote-ref-30)
31. Е.Карпова «Секреты красоты». ООО «Издательство Астрель», 2009 [↑](#footnote-ref-31)