



Нет некрасивых волос, есть только те волосы  
за которыми не правильно ухаживают.

*KRISTEN ELTZ*

# СХЕМЫ УХОДА ЗА НОРМАЛЬНОЙ КОЖЕЙ ГОЛОВЫ

Подробные инструкции по уходу за волосами.

ВКЛЮЧАЕТ СПИСКИ СРЕДСТВ ДЛЯ  
ЛЮБОГО КОШЕЛЬКА.

**Кому подойдет:** если голова не быстро  
становится жирной и если мыть голову нужно  
каждые два-четыре дня.

# Небольшое, но важное вступление.

Из данного гайда вы узнаете как правильно, в каком порядке и какие средства использовать в уходе за конкретными волосами для получения определенного эффекта. Также я подобрала для вас рабочие средства в разной ценовой категории для любого кошелька, от 100 руб до дорогих и профессиональных.

Важно понимать что данные схемы представлены как примеры ухода которые должны подойти волосам с конкретными проблемами, однако уход довольно индивидуален и одни волосы количество средств может слишком перегружать, а другим этого наоборот будет недостаточно. Поэтому представленные ниже схемы можно изменять и подстраивать под свои волосы, добавлять или убирать средства, а также комбинировать между собой. Несмотря на то что схемы максимально подобраны с учетом разных особенностей волос, вам все равно важно самостоятельно научиться чувствовать свои волосы и данный гайд призван вам в этом помочь.

Также запомните что не бывает некрасивых волос, есть только те за которыми не правильно ухаживают! И не обязательно использовать дорогие средства для того чтобы волосы выглядели шикарно, бюджетными, но подходящими и правильно используемыми тоже можно сделать идеальные волосы!



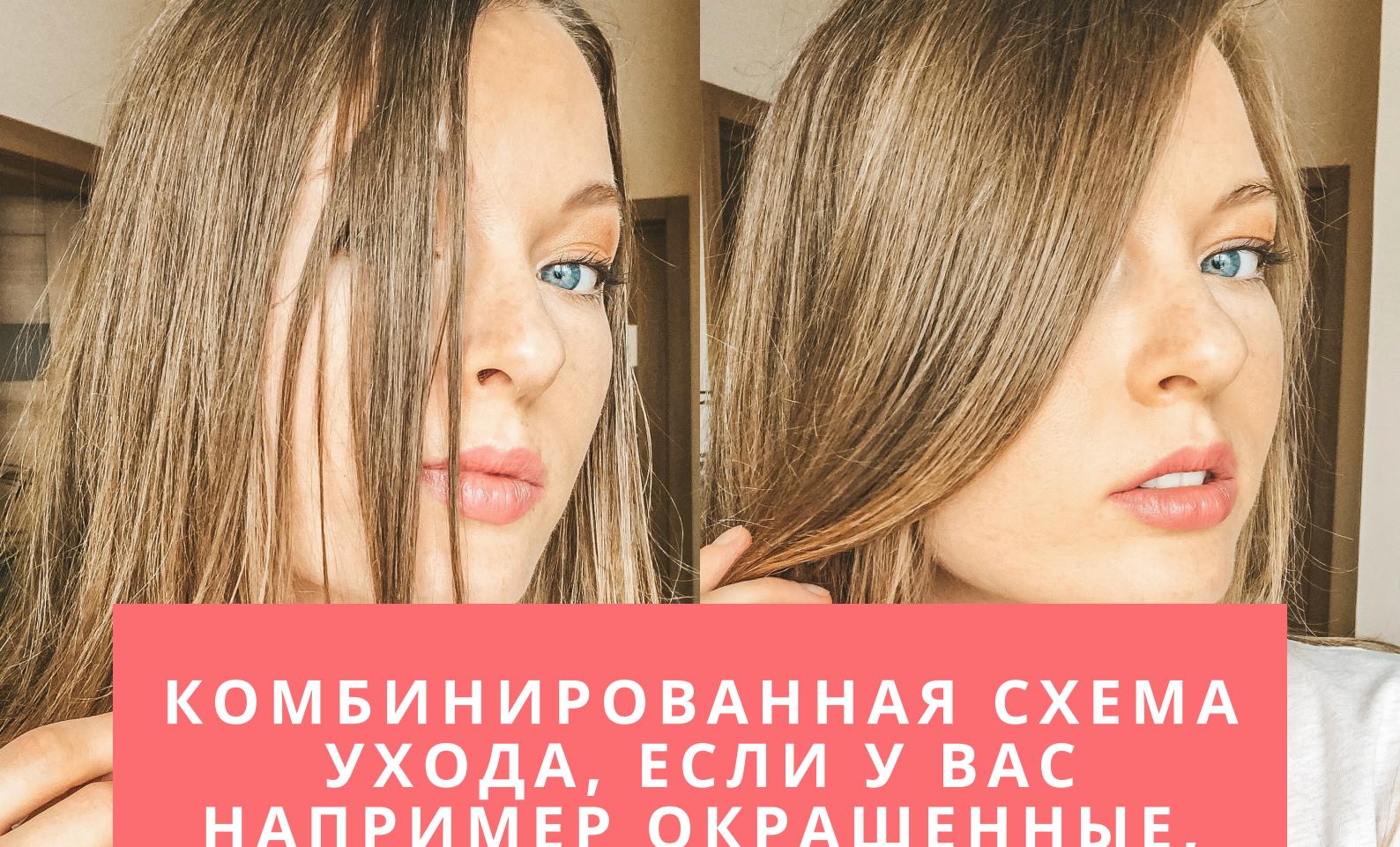
## СТАНДАРТНАЯ СХЕМА УХОДА:

### КАКИЕ СРЕДСТВА:

**-Скраб для кожи головы** один раз в неделю,  
сначала скраб, затем шампунь.

**-Шампунь для нормального типа** 2-3 раза в  
неделю.

\*как правильно использовать конкретные средства смотрите в  
памятке на последних страницах.



**КОМБИНИРОВАННАЯ СХЕМА  
УХОДА, ЕСЛИ У ВАС  
НАПРИМЕР ОКРАШЕННЫЕ,  
ПОВРЕЖДЕННЫЕ, КУДРЯВЫЕ  
ВОЛОСЫ ТО ВЫ МОЖЕТЕ  
КОМБИНИРОВАТЬ  
ШАМПУНИ:**

## КАКИЕ СРЕДСТВА:

**-Скраб для кожи головы** один раз в одну-две недели,  
сначала скраб, затем шампунь.

**-Шампунь с хорошим очищением** 1-2 раза в неделю.

**-Шампунь для окрашенных, кудрявых или  
поврежденных** 1 раз в неделю.

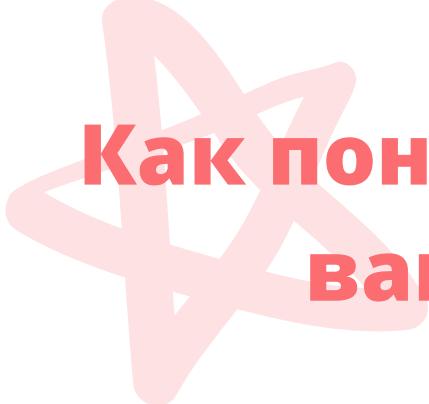
\*как правильно использовать конкретные средства смотрите в памятке на последних страницах.

# Как выбрать средства?

В первую очередь определитесь с общей суммой которую вы готовы потратить на средства из схемы, возможно какие-то уже у вас есть, просто вы их неправильно использовали и поэтому не видели результата на свои волосах. Попробуйте оставить пока свои средства и использовать в порядке указанном в схеме, а также дополните теми средствами которых не хватает, возможно в правильной комбинации вам понравится эффект.

Исходя из той суммы которую вы готовы потратить на все средства выберите те которые наиболее вам приглянулись из списка с примерами и которые подходят вам по цене. Необязательно брать все средства из одной ценовой категории. Например вы готовы потратить 600 рублей на все. У вас уже есть два средства, вам нужно еще два, вы можете взять одно самое бюджетное, а второе подороже.

Также пожалуйста не забывайте о том что все косметические средства это всегда индивидуально, понять подойдет ли вам конкретное средство или нет можете понять только вы сами, попробовав его на своих волосах. Никто за вас не сможет сказать заранее подойдет вам это средство или нет и какой эффект будет именно на ваших волосах. Может быть миллион крутых отзывов и средство может быть действительно хорошим, но именно вам не подойти, так бывает. Не останавливайте поиски и пробуйте найти то средство которое вам подойдет.



# Как понять подходит ли вам средство?

Понять подходит ли конкретное средство можно не сразу, обычно через 3-5 непрерывных использований, так как все средства имеют накопительный эффект, то сразу же отвергнуть средство стоит в случае если появились побочные эффекты, аллергия, жжение, зуд, в остальных случаях стоит испробовать его несколько раз чтобы окончательно понять какой эффект на ваши волосы оно оказывает.

Средство вам подходит если вы видите от него положительный эффект, если волосы и кожа головы с ним чувствуют себя лучше и если нет никаких побочных эффектов и аллергических реакций.

**Скраб для кожи головы** вам подходит если после его использования вы чувствуете что кожа головы чище, шелушение стало меньше, кожа дышит и нет никаких аллергических реакций, зуда, покраснений и излишне сильного выпадения волос. Во время и после использования скраба может наблюдаться усиленное выпадение, однако это нормально, так выходят волосы которые уже отмерли и просто сидят в коже, при интенсивном воздействии волосы легко выходят. Но если волосы лезут клоками и если в остальное время волосы стали выпадать больше, то на это стоит обратить внимание, отменить скраб и посмотреть изменится ли ситуация.

# Как понять подходит ли вам средство?

**Шампунь для нормального типа** вам подходит если он хорошо очищает кожу головы и волосы, если после его использования волосы рассыпчатые у корней, не слипаются в пряди. Также во время сушки феном вы не должны чувствовать запах кожного сала, и сразу после использования не должно появляться чувство стянутости кожи, сухости, шелушения, раздражения и зуда.

**Шампунь с хорошим очищением** вам подходит если он хорошо очищает кожу головы и волосы, если после его использования волосы рассыпчатые у корней, не слипаются в пряди, если после него вам легко придать волосам объем, также волосы могут скрипеть сразу после мытья, это значит что оно хорошо промыты. Также во время сушки феном вы не должны чувствовать запах кожного сала, и сразу после использования не должно появляться чувство стянутости кожи, сухости, шелушения, раздражения и зуда.

**Шампуни для окрашенных, кудрявых или поврежденных волос** вам подходят если после них есть ощущение мягкого ухода и очищения, волосы после таких шампуней не будут хорошо промыты, но все равно должны быть довольно чистыми, главная задача таких шампуней мягко очищать волосы, при этом не вымывая уход и пигмент краски, а также не сушить и не раздражать кожу головы.

Список средств указанный ниже как пример того среди каких категорий и названий вам нужно искать подходящее для конкретной схемы средство, вам не обязательно выбирать его из списка. Данная подборка основана на личном опыте, а также на отзывах других людей, данные средства зарекомендовали себя как наиболее эффективные в своей ценовой категории.

# **ПРИМЕРЫ СРЕДСТВ**

## **СКРАБЫ ДЛЯ КОЖИ ГОЛОВЫ:**

**БЕЛИТА СКРАБ-АКТИВ ОБНОВЛЯЮЩИЙ  
ДЛЯ КОЖИ ГОЛОВЫ "МОРСКОЙ  
КОЛЛАГЕН. ОЧИЩЕНИЕ И  
МИКРОЦИРКУЛЯЦИЯ"**

<https://www.ozon.ru/context/detail/id/158473962/>

**141 РУБ**

**NATURA SIBERICA СКРАБ ДЛЯ КОЖИ  
ГОЛОВЫ, ОБЛЕПИХОВЫЙ, 200 МЛ**

<https://www.ozon.ru/context/detail/id/137600571/>

**280 РУБ**

**КАРОУС TREATMENT  
ОЧИЩАЮЩИЙ СКРАБ ДЛЯ КОЖИ  
ГОЛОВЫ PRETREATMENT 150 МЛ**

<https://www.ozon.ru/context/detail/id/135577305/>

**358 РУБ**

**ESTHETIC HOUSE СРЕДСТВО СКРАБ  
ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ КОЖИ ГОЛОВЫ СР-1  
HEAD SPA SCALP SCALER, 250 МЛ.**

<https://www.ozon.ru/context/detail/id/154711847/>

**970 РУБ**

## **ШАМПУНИ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ТИПА:**

**ЧИСТАЯ ЛИНИЯ ШАМПУНЬ ДЛЯ ТОНКИХ  
И ОСЛАБЛЕННЫХ ВОЛОС ПШЕНИЦА**

<https://www.ozon.ru/context/detail/id/141540873/>

**119 РУБ**

**LE PETIT MARSEILLAIS ШАМПУНЬ ДЛЯ  
НОРМАЛЬНЫХ ВОЛОС**

<https://www.ozon.ru/context/detail/id/138601842/>

**159 РУБ**

**PANTENE МИЦЕЛЛЯРНОЕ ОЧИЩЕНИЕ**

<https://www.ozon.ru/context/detail/id/141885328/>

**269 РУБ**

**KAARAL VOLUME 100ML**

<https://www.ozon.ru/context/detail/id/151492554/>

**282 РУБ**

**WELLA PRO SERIES "ОБЪЕМ НАДОЛГО"**

<https://www.ozon.ru/context/detail/id/7270862/>

**299 РУБ**

\*цены на сайтах могут измениться

# **ПРИМЕРЫ СРЕДСТВ**

## **ШАМПУНИ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ТИПА:**

<b>ANTENE PRO-V ОЧИЩЕНИЕ И ПИТАНИЕ</b>	<b>289 РУБ</b>
<a href="https://www.ozon.ru/context/detail/id/33434580/">https://www.ozon.ru/context/detail/id/33434580/</a>	
<b>EASY SPA ШАМПУНЬ ДЛЯ НОРМАЛЬНЫХ И ЖИРНЫХ ВОЛОС VETIVER</b>	<b>389 РУБ</b>
<a href="https://www.ozon.ru/context/detail/id/143820930/">https://www.ozon.ru/context/detail/id/143820930/</a>	
<b>MATRIX BIOLAGE HYDRASOURCE</b>	<b>684 РУБ</b>
<a href="https://www.ozon.ru/context/detail/id/34749031/">https://www.ozon.ru/context/detail/id/34749031/</a>	
<b>LLIN PROFESSIONAL BASIC LINE С ЭКСТРАКТОМ ЛИСТЬЕВ КАМЕЛИИ</b>	<b>672 РУБ</b>
<a href="https://www.wildberries.ru/catalog/3860931/detail.aspx?targetUrl=ES">https://www.wildberries.ru/catalog/3860931/detail.aspx?targetUrl=ES</a>	
<b>SCHWARZKOPF HYALURONIC MOISTURE KICK</b>	<b>730 РУБ</b>
<a href="https://www.wildberries.ru/catalog/6228409/detail.aspx?targetUrl=SS">https://www.wildberries.ru/catalog/6228409/detail.aspx?targetUrl=SS</a>	

## **ШАМПУНИ ДЛЯ КОМБИНИРОВАНИЯ:**

<b>LADOR DAMAGED PROTECTOR ACID SHAMPOO, PH 4.5</b>	<b>290 РУБ</b>
<a href="https://www.wildberries.ru/catalog/10341806/detail.aspx?targetUrl=ES">https://www.wildberries.ru/catalog/10341806/detail.aspx?targetUrl=ES</a>	
<b>WELLA PRO SERIES "ЯРКИЙ ЦВЕТ"</b>	<b>299 РУБ</b>
<a href="https://www.ozon.ru/context/detail/id/34360040/">https://www.ozon.ru/context/detail/id/34360040/</a>	
<b>BONACURE COLOR FREEZE PH4.5</b>	<b>546 РУБ</b>
<a href="https://www.wildberries.ru/catalog/10341806/detail.aspx?targetUrl=ES">https://www.wildberries.ru/catalog/10341806/detail.aspx?targetUrl=ES</a>	
<b>LAKME COLOR STAY SHAMPOO SULFATE-FREE</b>	<b>676 РУБ</b>
<a href="https://www.wildberries.ru/catalog/8710995/detail.aspx?targetUrl=SS">https://www.wildberries.ru/catalog/8710995/detail.aspx?targetUrl=SS</a>	

\*цены на сайтах могут измениться

# **ПРИМЕРЫ СРЕДСТВ**

**ШАМПУНИ ДЛЯ КОМБИНИРОВАНИЯ:**

**KAARAL PURIFY COLORE SHAMPOO**

<https://www.ozon.ru/context/detail/id/138126417/>

**686 РУБ**

**WELLA PROFESSIONALS / INVIGO  
COLOR BRILLIANCE**

[https://www.wildberries.ru/catalog/5463748/detail.aspx?](https://www.wildberries.ru/catalog/5463748/detail.aspx?targetUrl=SS)  
[targetUrl=SS](#)

**790 РУБ**

**WELLA PROFESSIONALS ИНТЕНСИВНО  
ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ FUSION  
SHAMPOO**

[https://www.wildberries.ru/catalog/5463733/detail.](https://www.wildberries.ru/catalog/5463733/detail.aspx?targetUrl=SS)  
[aspx?targetUrl=SS](#)

**999 РУБ**

\*цены на сайтах могут измениться

# **ПАМЯТКА.**

## **КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА**

### **СКРАБ ДЛЯ КОЖИ ГОЛОВЫ**

До мытья шампунем наносится скраб, наносить его нужно непосредственно на кожу головы. Голову нужно намочить, как один из способов нанесения - по проборам, сухие волосы перед мытьем разделяются на проборы, кистью мочатся корни и затем пальцем наносится скраб.

Также можно перелить скраб в баночку или тюбик с острым носиком (например от перекиси или шприц), намочить голову и выдавливать скраб на кожу, так будет проще всего если найти удобную тару. Можно наносить просто пальцами, но будет больший расход так как много скраба будет просто оставаться в волосах, а на кожу будет попадать мало.

После нанесения пальцами массируется голова в течении 1 минуты, затем все смывается и уже используется шампунь, намыливать шампунь лучше также два раза чтобы хорошо вымыть частички скраба. Использовать скраб стоит раз в неделю, но это зависит от индивидуальных потребностей и чувствительности кожи головы, поэтому может понадобится чаще или реже.

# **ПАМЯТКА.**

## **КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА**

### **ШАМПУНЬ С СУЛЬФАТАМИ**

Перед мытьем обязательно нужно расчесать волосы, для того чтобы их было проще распутать после мытья, а также чтобы во время мытья можно было равномерно нанести маску или бальзам и не спутывать волосы еще больше.

Далее нужно хорошо намочить голову теплой водой, мыть нужно не в горячей и не в холодной воде, обязательно в теплой, потому что в прохладной воде жир просто замерзает и плохо будет смываться, а в горячей воде наоборот сальные железы начинают активно вырабатывать сало и голова может очень быстро зажирниться сразу после мытья в горячей воде, это кстати одна из причин почему может быстрее грязнится голова.

Далее шампунь нужно налить в ладошку и добавить туда воды, немного растереть в руках и нанести эту мыльную массу только на кожу головы, также очень важно добавлять побольше воды на волосы, чтобы пена не была сухой. Подушечками пальцев не надавливая, делать зигзагообразные и круговые движения по росту волос, чтобы своими волосами очищать кожу головы.

Очень важно намылить и смыть шампунь два раза. Первый раз шампунь мылится не очень хорошо и смывает верхнюю грязь, а второй раз уже окончательно голова и волосы очищаются от сала и грязи.

Мыть голову стоит по мере необходимости, как только чувствуете что голова грязная значит нужно мыть, у всех разные типы кожи головы, поэтому для каждого своя норма как часто мыть, для одних нормой может быть каждый день, для других раз в неделю, к сожалению свой тип поменять нельзя и приучить мыть голову реже нельзя, можно лишь продлить свежесть правильным уходом.

Для жирного типа используйте каждый день или через шампунь для жирного типа, а раз в неделю, можно чаще давать отдохнуть коже головы и использовать мягкий шампунь.

# **ПАМЯТКА.**

## **КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА**

### **ШАМПУНЬ БЕЗ СУЛЬФАТОВ**

Шампунь без сульфатов используется точно также как и шампунь с ними, единственное отличие в том что шампунь с сульфатами нужно вспенить и сразу смыть, а шампунь без сульфатов нужно вспенить и выдержать 1-2 минуты, так как очищение часто происходит за счет абсорбирующих веществ которым нужно немного времени чтобы впитать жир и грязь. Шампунь без сульфатов рекомендуется использовать только в комбинации с сульфатным шампунем. Использование только лишь шампуня без сульфатов на постоянной основе будет давать плохое очищение, при постоянном недоочищении жир и уход будут копится и будет казаться что волосы всегда грязные или стали гораздо быстрее грязнится.