

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 9

Волосы — это сугубо личный вопрос. 11

Глава 1

АНАТОМИЯ И МНОГООБРАЗИЕ ВОЛОС . . 19

Волосы: их строение и задачи 21

Об украшении и защите 21

От корня до кончика 22

Щетинистый, мягкий, пушистый 29

Жизненный путь волоса. 32

*Цвет и структура —
широкий диапазон* 37

Глава 2

ПРОБЛЕМЫ С ВОЛОСАМИ

И ИХ ЛЕЧЕНИЕ. 49

Выпадение волос и его причины 51

Посещение дерматолога.

Помогите, у меня выпадают волосы!. 51

*Генетически обусловленное выпадение
волос* 61

<i>Выпадение волос, обусловленное гормонами</i>	77
<i>Выпадение волос, обусловленное аутоиммунным заболеванием</i>	80
<i>Выпадение волос, обусловленное стрессом</i>	87
<i>Выпадение волос, обусловленное заболеванием</i>	93
<i>Выпадение волос, обусловленное инфекцией</i>	96
Перхоть — кожа головы в стрессе	105
<i>Тихо падает перхоть</i>	105
Псориаз — чешется и болит	109
Себорейная экзема — становится жирно	113
Поврежденные волосы	116
<i>Повреждение чешуйчатого слоя — секущиеся кончики и ломкость волос</i>	116
<i>Блеск пропал — сухие и тусклые волосы. . .</i>	118
<i>Коротко о повреждениях волос</i>	122

Глава 3

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ И КОСМЕТИКА

ДЛЯ НИХ	129
--------------------------	-----

Правильный уход — вот что важно	131
--	-----

<i>Уход за волосами — муки выбора</i>	131
---	-----

<i>Шампунь, кондиционер, ухаживающий комплекс: что выбрать?</i>	132
---	-----

Об ингредиентах подробнее	153
<i>Снаружи чисто, внутри грязно</i>	153
<i>Самые важные маркировки</i> <i>в косметической</i> <i>промышленности</i>	170
Домашние средства — альтернатива?	176
<i>Из кухни в душ</i>	176
Расчески	188
<i>Как подобрать расческу?</i>	189
<i>Идеальная стрижка по расческе.</i>	190
Резинки для волос — как их правильно завязывать	194
<i>Укрощенная грива</i>	194
Памятка по уходу за волосами	203
Удаление волос — идеальная гладкость	211
<i>Бритье, нанесение крема, эпиляция,</i> <i>восковая или лазерная</i> <i>эпиляция?</i>	211
Глава 4	
ПИТАНИЕ ДЛЯ ВОЛОС	225
Здоровый, здоровее и витамины	227
Минералы — мал золотник, да дорог	238
Аминокислоты — строительные блоки всех белков	247
До свидания.	253

ПРИЛОЖЕНИЕ	255
Добавки в средствах по уходу за волосами	257
Об авторах.	264
Алфавитный указатель	266