

***Моей маме: твоя любовь, сила  
и целеустремленность вдохновляют. Я люблю тебя.***

---

УДК 687.5  
ББК 38.937  
Ф 88

Cozy Friedman, with Sheryl Berk  
COZY'S COMPLETE GUIDE TO GIRL'S HAIR

© 2011 by Cozy Press, LLC;  
Photographs copyright © 2011 by Alexandra Grablewski;  
Illustrations copyright © by Jennifer Playford;  
Published by arrangement with Artisan Books, a division of Workman Publishing  
Company, Inc., New York

Художественное оформление *Г. Булгаковой*

Перевод *И. Крупичевой*

**Фридман К.**

Ф 88 Прически для девочек. Полное руководство / Кози Фридман ; [пер. с  
англ. И. Ю. Крупичевой]. – М. : Эксмо, 2014. – 200 с.

ISBN 978-5-699-68902-6

Кози Фридман знает все о том, как причесывать девочек: она первая открыла салоны специально для детей и выпустила линию средств по уходу за детскими волосами. Ее книга – настоящая библия по детским прическам для родителей. В ней есть не только иллюстрированные пошаговые инструкции по созданию самых популярных детских причесок – косичек, узлов, пучков и «конских хвостов», но и информация о том, как подстричь волосы дома, как подобрать прическу к любому типу лица, как выбрать нужные инструменты и средства, как без боли распутать волосы, как часто их мыть и использовать ли кондиционер и, наконец, как поступать в непредвиденной ситуации – например, если у ребенка приклеилась жвачка в волосах.

**УДК 687.5  
ББК 38.937**

**ISBN 978-5-699-68902-6**

**© Крупичева И.Ю., перевод на русский язык, 2013  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014**

## Содержание

### **Предисловие 8**

### **глава 1 • 11**

#### **Великолепные волосы**

- Что такое волосы и откуда они берутся? **14**
- Все дело в генах! **14**
- «История волос» вашего ребенка **16**

### **глава 2 • 19**

#### **Типы волос**

- Прямые, кудрявые или волнистые? **22**
- Особые типы волос: африканский и азиатский **25**
- Объем волос **28**
- Состояние волос **30**

### **глава 3 • 33**

#### **Школа инструментов**

- Фены для волос **36**
- Информация о щипцах **39**
- Давайте накрутим! **41**
- Как пользоваться щеткой и расческой **44**

### **глава 4 • 49**

#### **Все об аксессуарах**

- Резинки **52**
- Заколки **52**

Ободки и повязки **54**

Украшения своими руками **56**

### **глава 5 • 59**

#### **Средства для ухода**

- О шампунях начистоту **62**
- Все о кондиционерах **66**
- Органические средства **66**
- Как распутать волосы **68**
- Как сделать пробор **69**
- Летний уход **70**
- Зимний уход **71**

### **глава 6 • 73**

#### **Волосы подают сигнал SOS!**

- Жвачка в волосах **76**
- Перхоть **76**
- Зеленые волосы **77**
- Статическое электричество **77**
- Сняли шапку и... **77**
- Сеченые кончики **77**
- Тусклые волосы **78**
- Педикулез **78**

### **глава 7 • 83**

#### **Поговорим о стрижках**

- О форме лица **87**
- О челках **88**
- Стрижки своими руками **89**

Как подстричь челку	<b>91</b>
Базовая прямая стрижка	<b>93</b>

#### **ГЛАВА 8 • 97**

##### ***Уход за волосами младенца***

Первая стрижка	<b>100</b>
«Плохие» дни младенческих волос	<b>102</b>
Стильные прически для крох	<b>104</b>

#### **ГЛАВА 9 • 107**

##### ***Кудрявые и прямые***

Кудрявая девочка	<b>110</b>
Четыре спирали	<b>113</b>
Мини-хвост	<b>114</b>
Маленькая спортсменка	<b>117</b>
Девочка с прямыми волосами	<b>118</b>
Волосы, собранные сбоку	<b>120</b>
Волны над плечами	<b>123</b>
Как звезда	<b>124</b>
На старт, внимание, сушим!	<b>126</b>

#### **ГЛАВА 10 • 129**

##### ***Трендовые хвостики***

Хвостики в виде петли	<b>134</b>
Хвостики в виде узла	<b>135</b>
Взрослый «конский хвост»	<b>137</b>
«Конский хвост» с переворотом	<b>138</b>
Три банта	<b>141</b>
Маленькая фея	<b>142</b>
Сказочная принцесса	<b>145</b>

#### **ГЛАВА 11 • 147**

##### ***Косички к бою!***

Базовая коса	<b>150</b>
Французская коса	<b>153</b>
Коса-«сердечко»	<b>155</b>
Косичка-«елочка»	<b>159</b>
Мини-косички	<b>160</b>
Французская коса-ободок	<b>163</b>

#### **ГЛАВА 12 • 165**

##### ***Прически за пару минут***

Двойная спираль	<b>169</b>
Базовый пучок	<b>170</b>
Беззаботный «конский хвост»	<b>173</b>
Очаровательная петля	<b>174</b>
В стиле хиппи	<b>177</b>

#### **ГЛАВА 13 • 179**

##### ***Прически для особых случаев***

Пучок балерины	<b>183</b>
Паутинка	<b>185</b>
Голливудский шик	<b>188</b>
Французский пучок	<b>190</b>
Идеальная прическа для фото	<b>192</b>

#### ***Слова благодарности • 195***

#### ***Алфавитный указатель • 198***



## ***Предисловие***

Если бы в мои двенадцать лет мне кто-нибудь сказал, что я стану авторитетом в области девчачьих волос, я бы рассмеялась. У меня от рождения были кудрявые волосы, а я мечтала о прямом пружинистом каре, как у фигуристки Дороти Хэмилл, которой я жутко завидовала. Мне потребовалось много лет на то, чтобы научиться управляться со своими волосами, укладывать их так, чтобы нравилось самой.

И вот уже почти двадцать лет я являюсь владелицей салонов *Cozy's Cuts for Kids* в Нью-Йорке. Среди наших клиентов и дети знаменитостей, и дети-модели, и обычные дети. Каждый ребенок уникален, каждый выглядит по-своему, но все они хотят быть красивыми и особенными. Прическа — лучшее украшение любого наряда. Она может передать настроение, характер, отметить особый момент. И девочки это понимают с самого раннего возраста.

На протяжении многих лет люди просили меня написать книгу, поделиться опытом. Хотя задача собрать воедино весь объем информации казалась непосильной, я признаю, что идея меня увлекла. Я мама двух сыновей, поэтому дома мои навыки и знания никому не нужны! А ведь я знаю о волосах абсолютно все. В этом отличие моей книги. Не имеет значения, какой тип волос у вашей девочки, какой они длины и текстуры, — она будет выглядеть великолепно.

Я спросила родителей, о чем они хотят узнать. И услышала в ответ: как без боли распутать волосы, как часто их мыть и использовать ли кондиционер, как поступать в непредвиденной ситуации.

Затем я обратилась к самим девочкам — и спросила, какие прически им нравятся. Гламурные? В стиле хиппи? Сказочная принцесса? О какой бы прическе ни мечтала ваша малышка, вы найдете ее в этой книге. Я собрала самые популярные в нашем салоне прически — косички, высокие прически, узлы, пучки и «конские хвосты» — и добавила к каждой из них пошаговые инструкции.

Даже если у вас совершенно нет свободного времени, обещаю, что у вашей девочки будут замечательные волосы. Если ваша дочка, племянница или внучка хочет новую стрижку (или мечтает о прическе какой-нибудь знаменитости), просто перелистайте эти страницы, и вы найдете десятки идей и простые инструкции. Я даже включила в книгу самые важные секреты нашего салона: как подстричь волосы дома, как подобрать прическу к любому типу лица, как выбрать нужные инструменты и средства.

Наслаждайтесь прическами, и пусть вам будет весело... Потому что, когда вы девочка, волосы только для этого и нужны.

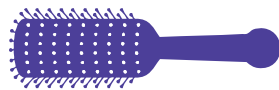
С любовью,





ГЛАВА 1

***Великолепные  
волосы***









**Девочки любят волосы.** А почему бы их не любить? Они красивые, их можно долго расчесывать, выбирать и примерять разные прически и стили, и никакая фея для этого не нужна. Прическа, как и одежда, — средство самовыражения. Иногда с ее помощью девочка говорит миру: «Я чувствую себя глупышкой», а в другие дни заявляет: «Я уже большая!» Девочка меняет прическу — и свою личность — с помощью пары заколок, косичек или локонов. Это настоящее волшебство! Подумайте, как вы, взрослая женщина, чувствуете себя и выглядите на десять лет моложе благодаря новой стрижке.

А представьте, как действует новая укладка на ребенка. Поэтому волосы вашей девочки должны быть здоровыми и красивыми. И чтобы они были такими, вы должны узнать о них побольше.

## **Что такое волосы и откуда они берутся?**

Каждый волос вырастает из волосяного фолликула, расположенного в дерме. У каждого волосяного фолликула свое кровоснабжение и нервные окончания (поэтому вам больно, когда кто-то тянет вас за волосы!). Часть волоса, скрытая в волосяном фолликуле, называется корнем. В основании корня расположена волосяная луковица. В нее поступают питательные вещества, в ней образуются новые клетки. Часть волоса, которую вы видите над поверхностью кожи, — это волосяной стержень, или сам волос. Это мертвая ткань, так же как и ногти на руках и ногах и внешний слой вашей кожи. В стержне нет нервных окончаний, поэтому вы ничего не чувствуете, когда волосы стригут.

Каждый волосяной стержень состоит из трех слоев.

**Кутикула** — это верхний слой волоса. Защитные чешуйки, похожие на черепицу, защищают стержень волоса. Этот тонкий бесцветный слой придает волосам блеск.

**Внешний слой** — это в действительности средний слой, который находится между кутикулой и сердцевинной. Именно в нем содержатся цепочки белка, которые составляют структуру волос. Структура определяет поведение волос. Стержень состоит из мягкого белка, придающего волосам эластичность, то есть способность менять направление и растягиваться. Чем мягче белок, тем легче укладывать волосы. В стержне содержится меланин — окрашивающий волосы пигмент. Во внешнем слое происходят изменения, когда волосы окрашивают, подвергают химической завивке или выпрямлению.

**Сердцевина** — это центральная часть волосяного стержня, но не у каждого волоса она есть. В плотных волосах с заметной текстурой сердцевина обычно есть, а в тонких и белокурых, как правило, отсутствует. Она состоит из больших, округлых, свободно соединенных клеток, в которых содержится кератин. До сих пор эксперты еще не определили истинное предназначение сердцевинки.

## **Все дело в генах!**

Волосы вашей девочки — это не случайность. Она получила их по наследству. Текстуру волос — вьются они или прямые — определяют семейные гены. Даже если у вас абсолютно прямые волосы, а у вашей девочки крутые завитки, то этот тип волос есть в хромосомах кого-то из ее родственников по материнской или отцовской линии. Гены

также определяют цвет волос и возраст, в котором появится седина. Меланин — это пигмент, который придает цвет коже и волосам. Есть два типа меланина: эумеланин (он определяет черный и коричневый цвет кожи и волос) и феомеланин (он определяет рыжий и белокурый цвет волос и светлый цвет кожи). Соотношение двух этих пигментов определяет цвет волос.

**Блондинка:** эумеланина почти нет, феомеланина очень много.

**Брюнетка:** много эумеланина и мало феомеланина.

**Рыжая:** мало эумеланина и много феомеланина.

**Темные коричневые и черные волосы:** очень много эумеланина и почти нет феомеланина.

### ***Волосы: несколько удивительных фактов***

- Волосы почти полностью состоят из белка: 91%.
- Хотя на всем теле может быть более миллиона волосяных фолликулов, всего 10% от этого количества находятся на голове!
- Не у всех женщин одинаковое количество волос на голове, и зависит это от их цвета. У блондинок примерно 140 000 волос, у брюнеток — 100 000, а у рыжеволосых — 85 000.
- У каждого волосяного фолликула есть маленький мускул. Эта мышца сокращается, поднимая волос, когда вам холодно или страшно (так волосы защищают кожу и сохраняют тепло).
- Чем длиннее ваши волосы, тем старше их кончики.
- У девочек волосы растут медленнее, чем у мальчиков.

## ***Дорогая Кози!***

***Очень тонкие волосы моей восьмилетней дочки растут очень медленно. Правда ли, что стрижка поможет им стать гуще и расти быстрее?***

*Нет никаких научных данных в пользу того, что стрижка действительно ускоряет рост волос и повышает их плотность. Но по опыту могу сказать, что внешне это именно так и выглядит. Моя теория такова: когда мы состригаем сеченые кончики и придаем волосам форму, то они кажутся гуще, а когда отрастают, мы замечаем это быстрее, поскольку форма теряется.*

## ***«История волос» вашего ребенка***

У каждого ребенка волосы растут по-разному. Младенцы часто теряют все волосы, с которыми родились, в течение первых шести месяцев жизни. Иногда волосы сразу же начинают расти снова, но при этом у них меняется цвет и текстура. Пока ваша девочка растет, ее волосы будут продолжать меняться до двадцати с небольшим лет.

За месяц волосы отрастают примерно на 2,5 см или чуть меньше, то есть примерно на 15 см в год. Со временем волосяные фолликулы «включаются» и «выключаются». Средний цикл роста волос продолжается от двух до семи лет и состоит из трех фаз: анагенной, катагенной и телогенной. В первой фазе — анагенной — в волосяной луковице образуются новые клетки. В любой момент жизни от 80 до 90% волос на вашей голове находятся именно в этой фазе. Во время следующей фазы — катагенной — волосы перестают расти, потому что в луковице прекращается деление клеток. Во время третьей фазы — телогенной — из этого же фолликула начинает расти новый волос, который выталкивает старый волос до тех пор, пока он не выпадет. Большинство людей теряют от ста до двухсот волос каждый день.

Максимальная длина, до которой могут отрасти волосы, также определяется генами. Некоторые девочки могут обзавестись локонами, как у Рапунцель, а другим сложно отрастить волосы чуть ниже плеч.



