

Содержание

<i>Введение</i>	6
1. Первые впечатления	
<i>Волосы тесно связаны с нашей личностью</i>	10
2. Как устроены волосы	
<i>Начальный курс трихологии</i>	17
3. Почему люди страдают облысением. Причины возникновения этого заболевания и другие проблемы, связанные с волосами	
<i>Углубленный курс по трихологии</i>	22
4. Как зарабатывать 7 миллиардов долларов в год	
<i>Облысение — это самый прибыльный бизнес для многочисленных косметических фирм</i>	29
5. Несколько напутственных слов	
<i>Настройтесь на успех</i>	38
Начните с чистого листа.....	38
Фиксируйте свои достижения	40
6. Курс из 7 процедур для лечения волос	
<i>Как будет протекать лечебный процесс</i>	43
Процедура номер один. Волшебная стрижка.....	45
Процедура номер два. Надлежащее расчесывание	48
Процедура номер три. Стимуляция волосистой части головы.....	51
Процедура номер четыре. Отшелушивание	55
Процедура номер пять. Уменьшение сальности волос	57
Процедура номер шесть. Надлежащее мытье головы	58
Процедура номер семь. Укрепление волос.....	64
7. Другие рецепты шампуней	
<i>Какие травы подходят для ваших волос</i>	67
Алоэ и жожоба	72
Укрепляющее средство для волос	72
Сырые яйца.....	73
Пиво	74
Другие препараты для мытья головы:	
маска для поврежденных волос, шампунь для жирной кожи головы, шампунь от перхоти	74

8. Лечебные средства для волос	
<i>Бальзамы-ополаскиватели и кондиционеры</i>	76
Еженедельное втирание травяного настоя на масле	78
Кондиционер из муки и воды	79
Кондиционер для сухих волос	79
Кондиционер для жирных волос	81
9. Средства для укладки волос	
<i>Природные косметические препараты вместо</i> <i>покупных пенек и гелей</i>	83
Советы по безопасной укладке волос	88
10. Натуральные краски для волос	
<i>Как красить волосы, не повреждая их</i>	90
Как закрасить седину	91
Как осветлить волосы	95
Красноватый тон	96
11. Массаж волосистой части головы	
<i>Самая полезная процедура</i>	98
Наклонная доска	102
12. Уход за кожей лица	
<i>Здоровые волосы не бывают без ухоженной кожи</i>	104
Очищение	105
Протираание лица тоником	106
Увлажнение	108
Маска для лица	111
13. Вы то, что вы едите	
<i>Каким образом витамины, минералы и травы в еде</i> <i>способны улучшить состояние ваших волос</i>	114
Сделаем выводы	138
Оптимальный рацион питания для роста и восстановления волос	140
14. Почему необходима физическая нагрузка	144
15. Несколько слов в заключение	148
<i>Приложение 1. Кухня красоты от Рикетт</i>	153
<i>Приложение 2. Что закупить для лечения</i>	165
<i>Приложение 3. Дневник</i>	167
<i>Приложение 4. Фотографии до и после</i>	170
Об авторе	173