

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1: Saç Kültürünü Anlamak	1
Saç Şekillendirmenin Tarihi	3
Stiller Yüzyılı	5
Gibson Kızı	5
Gibson Kızı Pompaduru.....	6
Marsel Dalgası	7
Bozulmayan Ondüle	7
Küt Kesim	8
Alabroz	9
Büyük Saç	9
Barış, Aşk ve Uzun Saç	10
Afro.....	11
Vidal Sassoon	11
Modern Anlamda Biçimlendirme	12
Yaygın Kültür ile Yaşama	12
Kendinizi Stil ile İfade Etmek	13
Benim Kendi Tecrübem.....	15
 BÖLÜM 2: Hikayenin Özü: Saç Nasıl Büyür	 17
Trikoloji (Saç Bilimi)	17
Bir Saç Uzmanı Bulma	17
Saçın Birleşimi	18
Anatomi 101	19
Kitikül	20
Saç İvir Zıvırı	21
Kabuk	21
Yapının Tarifi	22
Öz	22

Saçlı Deri-Saç Bağlantısı	23
Cilde Bakış	23
Meselenin Kökü	24
Onu Terle Islatmayın!	25
Ter Bezleri	26
Böbrekler İçin Zehir Attırıcı Çay	27
Böbrekler	28
Yağ Bezleri	28
Saç Ne İçindir?	29
Koruma ve Görünüş	30
İzolasyon	30
Saç Gelişimi	30
Saç Dökülmesi	31
Sadece Etkenler	33
Kel Bölgelerin Olası Nedenleri	33
Saç Dökülmesi ve Hormon Sistemi	34
Saç Dökülmesi ile Birlikte Yaşamak.....	35
Dong Quai.....	36

BÖLÜM 3: İçten Dışa Sağlık:

Saç Bakımına Ayurvedik Bir Yaklaşım	37
Ayurveda'ya Giriş	38
Yaşam Bilimi	38
Ayurveda ve Saç Bakımı	39
Ayurveda ve Modern Bilim	40
Vata	41
Pitta	41
Kafa	41
Doşanızı Tespit Etme Anketi	42
Doşaların Anlamları	44
Stres ile Başa Çıkma	46
Stres Tepkileri	46

Stres Salgını	48
Stresi Aşmayı Öğrenme	49
Gevşeme Tepkisi İçin Derin Nefes Alma	50
İyi Solunum Yapma Çalışmaları	51
Diafram Solunumu	51
İçeri ve Dışarı	52
Pranayama	52
Değişken Burun Solunumu	53
Sitali Solunumu	54
Kapalabhati Solunumu	54
Meditasyon	55
Meditasyon Uygulaması	57
Fiziki Etkinlik	58
Aerobik	59
Esneklik	59
Ağırlık Çalışması	59
Denge için Egzersiz	60
Eski Yoga Sanatı	60
Güzel Saça Beslenme Açısından Bir Yaklaşım	61
Sağlıklı Bir Diyetin Kuralları	62
Rejim Yapmanın Zararları	63
Karbonhidratlar	64
Proteinler	64
Yağlar	64
Yağ Asitleri ile Saç Gelişimimizi	
En Fazlaya Çıkarma	65
Vitaminler ve Mineraller	66
Serbest Radikaller ile Mücadele	67
Su	68
Ayurveda Yöntemi ile Beslenme	68
Tatlı Tat	69
Ekşi Tat	69

Tuzlu Tat	70
Acı Tat	70
Keskin Tat	71
Büzücü Tat	71
Sindirime Yardımcı Bitkiler	72
Tipiniz İçin Genel Kurallar	73
Vata	73
Pitta	74
Kafa	74
Eşgüdüm.....	74
Günlük Hayatta Akılcı Beslenmenin Üç Kuralı	75
Sağlıklı Bir Sentez	77

BÖLÜM 4: Saç Bakım Uygulamanızı Özelleştirme:

Doğru Ürünleri Seçme	79
Ne İstiyorsunuz?.....	80
Bitkilerden Laboratuarlara Bitkilere	81
Saç Bakım Töreni.....	82
Şampuan Seçimi	83
Şekillendirici Seçimi	84
Bileşenler Listesini Okuma	85
Antioksidanlar	86
Antiseptikler	86
Deterjanlar	86
Tüketicinin Gücü	87
Emülsiyon Yapıcılar	87
Güneşten Koruyucular	88
Islatıcılar	88
Kaydırıcılar	88
Koku	89
Koruyucular	89
Nemlendiriciler	89

Proteinler	89
Silikonlar	90
Şelatörler	90
Taşıyıcılar	90
Vitaminler	90
Yumuşatıcılar	91
Yüzey Gerilimini Azaltanlar	91
Sakınılacak Bileşenler	92
İmidazolidinil Üre ve Diazolidinil Üre	92
Kokamid Dea, Mea veya Mipa	93
Nitrozaminler	93
Parabenler	93
Propilen Glikol	94
Sodyum Lauril Sülfat	94
Etiketleri Okuma	94
Bütün Saç Tipleri İçin	
"Dengeleyici" Şampuan	95
Bütün Saç Tipleri İçin	
Günlük Yıkabilir Şekillendirici	95
Kötü Haber	96
Saç ve Saçlı Derinizi Değerlendirme	98
Saçınızın Durumunu Belirleme	99
Sekiz Adımda Mükemmel Şampuanlama	102
Şampuanlama İçin Acele İp Uçları	103
Kepek ile Uğraşma	104
Son Bir Hatırlatma	106
BÖLÜM 5: Doğadan Bileşenler Kullanma	107
Sıvı Bitki Yağları	107
Aspir	108
Ayçiçeği	108
Badem	108

Buğday Özü	108
E Vitamini	109
Hindistan Cevizi	109
Hint Yağı	109
Jojoba	109
Kanola	110
Susam	110
Zeytin	110
Şifalı Bitkiler	111
Ada Çayı (<i>Salvia Officinalis</i>)	111
Altıncık (<i>Calendula Officinalis</i>)	111
Atkuyruğu (<i>Equisetum Arvense</i>)	112
Biberiye (<i>Rosmarinus Officinalis</i>)	112
Bitkisel Terkipler	112
Biringaraj (<i>Eclipta Alba</i>)	113
Defne Yaprağı (<i>Laurus Nobilis</i>)	114
Dul Avrat Otu (<i>Arctium Lappa</i>)	114
Fesleğen (<i>Ocimum Basilicum</i>)	114
Hatmi (<i>Althea Officinalis</i>)	114
Isırgan (<i>Urtica Dioica</i>)	114
Kekik (<i>Thymus Vulgaris</i>)	115
Kına (<i>Lawsonia Türleri</i>)	115
Lavanta (<i>Lavandula Officinalis</i>)	115
Limon Otu (<i>Cymbopogon Citratus</i>)	115
Maydanoz (<i>Petroselinum Crispum</i>)	116
Mercanköşk (<i>Origanum Vulgare</i>)	116
Nane (<i>Mentha Türleri</i>)	116
Papatya (<i>Chamaemelum Nobile</i> , <i>Matricaria Recutita</i>).....	116
Sabun Otu (<i>Saponaria Officinalis</i>)	116
Sarısabır (<i>Aloe Vera</i>)	117
Esans Yağları	117

Yama Testi	118
Ada ayı	118
Ardı	118
Bahe Nanesi	119
Uyarılar.....	119
Bergamot	120
Biberiye	120
akmuz.....	120
ay Aėacı	120
Fesleğen.....	121
Gl.....	121
Havuç Tohumu	121
Kekik	121
Lavanta.....	122
Limon	122
Limon Otu	122
Mercanköşk.....	122
Neroli	123
kaliptus	123
Papatya	123
Portakal	123
Sandal Aėacı	123
Sedir	124
Servi.....	124
Tüylü Ada ayı.....	124
Yasemin.....	124
Ylang-Ylang	125
Doğal Gıda Maddeleri	125
Avokado	125
Bal	126
Bira	126
Elma zsuyu	126

Elma Suyu Sirkesi.....	126
Jelatin	126
Mayonez.....	127
Muz	127
Su	127
Süt	127
Tuz	127
Votka.....	128
Yumurta	128
İnanılmaz Yumurta	128
Karıştırma ve Uydurma	129

BÖLÜM 6: Kendi Şampuan ve Şekillendiricilerinizi

Hazırlayın	131
Doğru Bileşenleri Seçme	131
Saç ve Saçlı Deri için Yağ Uygulamaları	135
Saç ve Saçlı Deri Bitkisel Yağ Uygulaması.....	136
Bitkisel Yağ	139
Ayurvedik Yağ	140
Şampuan Formülleri	141
Sabun Tanımları	141
Sabun Otu Şampuanı	141
Saf Şampuan	142
Değişik Sorunlar İçin Saf Şampuan	144
Saç Durulamaları	146
Ne Zaman Durulamalıyım?	146
Durulamaların Uygulanması	147
Durulama Tarifleri	148
Bitkisel Haşlama Durulaması	148
Hassas, Kaşıntılı Saçlı Deri Durulaması	149
Uygulama İp Ucu	149
Limon Suyu Renk Arttırıcı Durulaması	150

Hacimlendirici Isırgan Saç Durulaması	150
Güçlendirici Protein Durulaması	151
Onarıcı Elma Suyu Sirkesi Durulaması	151
Elma Suyu Kepek Tedavisi	152
Hassas Saçlı Deri İçin Bitkisel	
Sirke Durulaması	153
Temizleyici ve Uyarıcı Saç ve Sağı	
Deri Durulaması	154
Sağ Rengi Durulamaları	155
Hacimlendirici Bira Saç Durulaması	156
Sağ ve Sağı Deri Şekillendiricileri	156
Çok Amaçlı Şekillendirici	157
Uyarıcı Zencefil İksiri Sağı Deri Uygulaması	157
Yoğun Protein Şekillendirici Uygulaması	158
Her Türli Sağ İçin Yatıştırıcı Kalıcı	
Şekillendirici	159
Bütün Sağ Tipleri İçin Uyarıcı	
Kalıcı Şekillendirici	160
Avokado Kuru Sağ Şekillendiricisi	160
Nemlendirici Muz Sağ Şekillendiricisi	160
Mayonez Sağ Şekillendiricisi	161

BÖLÜM 7: Kesim ve Stilinizi Kişiselleştirme 163

Kesim Stili Yaratır	163
Doğal Görünüşünüz ile Çalışma	164
Kesim Kuralları	165
Sağ Kesim Hattı	166
Hat Tipleri	166
Hatlar ve Sağ Çizgileri	167
Sağ Kesiminin Şekli	168
Küt Kesim	168
Katlı Kesim	169

Bir Sonraki Saç Stilinizi Video Hayali	170
Kademeli Kattlar	171
Kayar Kesim	173
Tek Tip Katlar	173
Karışımlar	174
Düz Saçın Aksı Kıvrıkcık Saçın Kesimi	175
Profesyoneller ile Görüşme	176

BÖLÜM 8: Günlük Şekillendirme Uygulamalarınız İçin

Teknikler ve Doğal Formüller	177
Şekil Verici Ürünler ile Çalışma	178
Şekil Verici Ürünler Neden Kullanılır?	178
Dört Adımda Şekil Verme	179
Ticari Şekil Verici Ürünler	180
Tüketici Duyarlılığı	181
Düzleştirici Jeller ve Kremler	181
Jel	182
Kalıplayıcı Çamurlar ve Kremler	182
Köpük veya Mus	182
Parlatıcı Ürünler	183
Pomatlar.....	183
Saç Spreyleri	184
Çevresel Hassasiyet	185
Sıvı Jeller ve Şekil Verici Losyonlar	185
Kendi Şekil Verici Ürünlerinizi Hazırlama	186
Aroma Şekil Verimi	186
Bir Bileşenli Şekil Verici Yedekler	186
Keten Tohumu Jeli	187
Şeker Su Saç Spreyi	188
Turunçgil Saç Spreyi	190
Bitkisel Saç Yağı Parlaklığı	191
Elektriklenmeyi Önleme	191

Sanatın Aletleri	192
Elektrikli Gereçler	192
Dikkat.....	193
Elektriksiz Şekil Verici Aletler	194
Taraklar ve Fırçalar	195
Kolay Bir Uygulama	195
Uzun Saç İçin İp Ucu	196
Doğru Fırçayı Seçme	196
Bakım, Temizleme ve Uyarılar	198
Fırça Kullanmanın İp Uçları	199
Şekil Vermeye Giriş	200
Doğal Yıkama ve Yap	200
Saç Şekillendirme Yaklaşımı	200
Saç Kurutma Makinası İle Şekil Verme	202
Doğru Ayarı Seçme	204
Bir Saç Kurutma Makinası İle Çalışma	204
Her Şeyden Önce İlimlilik!.....	208
Saç Sağlığı İçin Hızlı İp Uçları	209

BÖLÜM 9: Değişik Durumlar: Renk, Dalga ve

Gevşetici Saç Uygulamaları	211
Doğru Saç Boyama Uygulamasını Seçme	212
Geçici Renk	213
Allerji Alarmı	213
Geçici Kalıcı Renk	214
Yarı Kalıcı Renk	215
Daha Kalıcı Bir Yapının Renkleri	215
Demet Testi	216
Doğal Saç Boyaları	216
Kına: Saç Boyamaya Zehirsiz Bir Yaklaşım	217
Kırışan Saçları Boyamak İçin Kına Kullanma	218
Adım Adım Kına Uygulaması	218

Kına Karışımları	220
Ondüle ve Gevşetme Hizmetleri	223
Kalıcı Ondüle ve Gevşeticiler İçin Bakım ve Uyarılar	224
Koruma	226
BÖLÜM 10: Salon ve Güzellik Kliniği Deneyimleri	227
Olağanüstü Bir Salon ve Kozmetik Uzmanı Bulma	227
Resim Net Mi?	230
İyi Bir Salonu Nasıl Bulursunuz?	232
Bilgi Hakkında	233
Gelişen Salon Endüstrisi	234
Zehir İçermeyen Salonlar	234
Günlük Sağlık Klinikleri	235
Spafinder (Klinik Bulucu)	235
Güzellik ve Sağlığa Eş Güdümlü Bir Yaklaşım	236
Ruh ve Güzellik	237

BÖLÜM 2

Hikayenin Özü: Saç Nasıl Büyür

Saçınızın sağlığını etkileyebilecek nedenler yaşınız, genel sağlık durumunuz, çevre, ve yaşam tarzınızı, özellikle beslenme ve bedensel çalışmanız ile ilişkili olarak, içerir. Saçınızı nasıl sağlıklı tutacağınızı öğrenmeniz için, bu etkenlerin her birinin saç gelişimini – aynı şekilde kaybını – nasıl etkilediğini ve saçınızın yapısını ve dokusunu nasıl beslediğini veya bozduğunu anlamak zorundasınız.

Bir zamanlar bir tıp kitabında saçın “ruhun barometresi” olabileceğini okumuştum. Görünüşü– onu nasıl şekillendirdiğimizin yanı sıra sağlık durumu – ile saç akımızda olan biteni yansıtabilir, ve genel sağlık durumumuzun çok iyi bir yansıtıcısı da olabilir.

TRİKOLOJİ

(Saç Bilimi)

Trikoloji saçı inceleyen bilim ve uygulamalardır veya, daha özel olarak, saç ve saçlı deri hastalıklarının fiziki, duygusal ve çevresel nedenlerini inceleyen bilim dalıdır. İsim Yunanca “saç” anlamına gelen *tricos* kelimesinden türetilmiştir. Bu konuyu kozmetik uzmanlığı okulunda pek çok öğrenciye okuttum.

Kozmetik uzmanları saç biliminde temel bilgilere sahiptirler ve aynı zamanda müşterilerinin kendilerini sadece güzel değil ama sağlıklı da hissetmeleri için onların saçları, ciltleri ve tırnaklarını güzelleştirme ve iyileştirme sanatı ve biliminde yetenekler kazandırılmışlardır. Diğer taraftan saç uzmanları kozmetik uzmanlığı lisanslarının üzerinde ve çok ötesinde saç bilimi konusunda çok fazla uygulama ile uzman seviyesinde yetiştirilmişlerdir. Eğer saç ve saçlı derinizde her hangi bir sorununuz varsa baş vurmanız gereken profesyonel sertifikalı bir saç uzmanı olmalıdır. Saç uzmanları her hangi ve her türlü saç ve saçlı deri sorunları konusunda çok bilgilidirler. Onlar saç gövdesi, saçlı deri içine gömülü olan saç kökü, ve belirli saç sorunlarına veya saç dökülmesine neden olan anormallikleri için saçlı derinin kendisini etrafıca ve mikroskopik olarak inceleyebilirler.

BİR SAÇ UZMANI BULMA

Bir saç uzmanı saçınız veya saçlı deriniz ile ilgili olabilecek her türlü problemlerinize çözüm üretebilecek yüksek bilgi ve beceriye sahip olan bir kişidir. Uluslar Arası Saç Uzmanları Birliği dünya çapında saç uzmanları yetiştirme ve sertifika verme konusunda bilinen en etkin kuruluştur.

SAÇIN BİRLEŞİMİ

Saçın % 97’si protein ve % 3’ü nemdir. Keratin denen bu kuvvetli, lifsi protein bizim tırnaklarımız ve hayvanlarda pençe, tüy, boynuz ve kürklerin yapısına da katılır. Bunun sizin için anlamı nedir? Bu hem dahili hem de harici yollardan saç yapısını tedavi ederken en yararlı olacak iki etkene işaret etmektedir: protein (güçlendirmek ve kuvvetlendirmek) ve su (nemlendirmek).

Her saç son derece kuvvetli ve esnek bir liftir. Bununla beraber, bu lif saçımıza yaptığımız her şeyle – yıkama, havlu ile kurulama, saç kurutma makinesi ile kurutma, sıcak perma, kimyasal olarak renk ve yapı değiştirme – kolayca tehlikeye giren karmaşık bir yapısı vardır, durumu kavradınız. İyi durumda olduğunda, bir saç teli oldukça esnektir; normal boyunun %30’u kadar esner ve tekrar eski boyuna geri döner. Baş parmağınız ve işaret parmağınız arasında tuttuğunuz bir tutam saçınızı dikkatle gererek kendi saçınızın esnekliğini test edin. Saç tutamınızın üzerindeki gerilimi kaldırın ve normal boyuna geri dönüp dönmediğini görün. Eğer dönemiyorsa veya kırılıyorsa, saçın esnekliği zayıf demektir. Bu saçınızın kırılğan ve neme gereksinimi olduğunu gösterir.

Saçınızda aranması gereken bir diğer özellik onun gözenekliliği, veya nemi emme ve tutma özelliğidir. Sağlıklı saç suda ağırlığının % 50’si kadar sıvı emme yeteneğine sahiptir ve bir saç demeti normal çapının % 120’si kadar şişebilir. Normal saç gözeneksizden az gözenekli, çok gözenekliye kadar değişen derecelerde gözeneklere sahiptir. Saç hasar gördüğünde, koruyucu bölümünden (kütikül denir – sayfa

16'ya bakın) katmanlar kaybeder ve aşırı gözenekli bir hal alır. Gözenekliliği test etmek için, bir miktar saçınızı kavrayın, baş ve işaret parmaklarınız arasında, uçlarından saçlı derinize doğru ovun. Eğer bunun ardından saç aşırı kaba görünüyorsa, bu kütikülün saç lifinden ayrı durduğu ve ovulunca “yıprandığı” anlamına gelir. Bir diğer iyi test – güzellik salonlarında batma yüzme testi denir – kafanızın tepesinden, arkasından ve iki yanından alınan saç telleri bir kabın içindeki suya atılır. Eğer 5 ila 10 saniye içinde batarlarsa, saçlarınız aşırı gözenekli demektir. Bu tür saçlar çok kırılgandır ve iyice şekillendirilmesi gerekir.