Автор: admin
13.07.2013 20:04 -

Как правильно ухаживать за волосами и сохранять их здоровье зимой?

Зимой наш организм переживает особый стресс, а это не может не отразиться на состоянии волос. Волосы становятся ломкими, тусклыми и подчиняются только законам электростатики. Основные причины этого – острая нехватка витаминов, резкие перепады температуры и губительное действие фена, а также сухость воздуха, создаваемая отоплением в наших квартирах и офисах. Что же нужно делать, чтобы сохранить здоровье, блеск и красоту волос даже зимой?

Правильно питайтесь!
Уделяйте особое внимание питанию. Для того чтобы волосы были красивыми и здоровыми, Ваше основное меню должно включать морепродукты, птицу, нежирное мясо, яйца, орехи, натуральное растительное масло, хлеб из муки грубого помола, семена подсолнечника, морскую капусту, нежирный йогурт, геркулес, а также много фруктов и овощей.

Принимайте витамины!
Это полезно не только для улучшения волос. Ваш организм перенесет зиму с наименьшими потерями. Для волос самые необходимые витамины – А, С и Е. Витамин А помогает волосам расти, витамин С – укрепляет их, заботится о корнях и свежести, Е – возвращает волосам здоровый блеск и защищает от УФ-лучей.

Питайте и увлажняйте волосы!
Центральное отопление и автомобильная печка – основные враги наших волос. Батареи создают в помещении сухой воздух, почти такой же, как в пустыне. Плюс к этому мы гораздо чаще используем фен и всегда досушиваем волосы до конца, боясь подцепить простуду, если выйдем из дома с мокрой головой. Отдавайте предпочтение увлажняющим шампуням и кондиционерам. И обязательно делайте раз-два в неделю питательные маски.

Касторовое и другие масла интенсивно питают и смягчают волосы, защищают от вредных воздействий, обволакивают их, укрепляют корни и улучшают структуру волос, делая их более гибкими и прочными. Прекрасно воздействуют на волосы маски с репейным маслом: достаточно нанести его на 20 минут один раз в неделю, и результаты не заставят себя ждать! Витамин F и эластин предупреждают сухость, шелушение и

образование перхоти – средства с таким действием сейчас особенно актуальны.

Будьте осторожны!
Кроме общих рекомендаций по уходу, существуют и сезонные противопоказания. Что же нельзя делать с волосами зимой? Во-первых, если волосы сухие и ломкие, не стоит дожидаться разгара зимы для того, чтобы их подстричь и покрасить, а сделать это нужно за месяц до начала холодов. Во-вторых, откажитесь от мытья волос под горячей водой в это время года, иначе это будет способствовать их ломкости.

Как можно реже пользуйтесь плойкой и феном с горячей сушкой. Однако если волосы еще не высохли, а из дома выходить уже пора, то ни в коем случае не отправляйтесь на улицу с влажными волосами! Мокрые волосы быстро замерзают на морозе, а это сделает их крайне ломкими. Лучше нанести на некоторое время кондиционер на волосы, а затем уже высушить феном.

Носите шапку!
Если вы не хотите навредить собственным волосам, ни за что не отказывайтесь от шапки, даже если она слегка повредит вашей укладке или красивой праздничной прическе. От холода кровеносные сосуды головы сужаются, и ограничивается доступ витаминов и питательных веществ к корням волос. От этого волосы слабеют и даже могут начать выпадать. Поэтому подумайте в первую очередь о здоровье своих волос. Ведь только здоровые волосы могут быть красивыми.

Автор - **Ксюша Аксюткина**
Источник