

Как спасти волосы?

У каждого из нас на голове есть волосы, хотя бывают и исключения. Кто-то любит короткие волосы, кто-то длинные. Волосы бывают светлые, темные, различных цветов и оттенков. Кому-то нравятся блондинки, а кому-то брюнетки...

Красивые, ухоженные волосы являются хорошим дополнением к нашему образу. Хотя роскошная шевелюра дается от природы не каждому. В наше время появилось достаточно всяких средств по уходу за волосами. И вполне возможно самим исправить ошибки природы.

Волосы – практически единственная деталь нашей внешности, которую можно изменить без помощи пластического хирурга. Ведь именно хорошо подобранная стрижка помогает нам быть более привлекательными и даже сделать карьеру. Вряд ли со мной кто-то поспорит, что мужчины любят длинные волосы у женщин. Но вне зависимости от длины волос, они должны быть ухоженными, чтобы к ним хотелось прикоснуться.

Прямые волосы привлекают к себе больше внимания, чем вьющиеся или локоны. Поскольку прямые волосы обычно больше блестят. Хорошо сделанная стрижка повысит вашу уверенность в себе. Короткая стрижка сделает вас свободней и оптимистичней.

Опрятные и аккуратные волосы свидетельствуют о том, что их владелец терпелив и спокоен.

С приходом зимы волосы теряют часть своей жизненной силы. Волосы становятся ломкими, кончики секутся. Волосы начинают испытывать стресс от понижения температуры, изменения образа жизни и питания.

Волосы испытывают дискомфорт от постоянного нахождения под шапкой. Также страдают волосы от душных помещений, обогревателей. Сухой воздух негативно влияет на состояние волос. В норме у человека в день выпадает до 100 волос. Если большее количество в день выпадает, то нужно принимать меры.

Когда моете голову, массируйте кожу головы – это улучшает кровообращение и активизирует рост волос. Старайтесь есть побольше витаминов. Ешьте сухофрукты, цитрусовые, цветную капусту, шпинат. Пейте больше воды и зеленого чая. Неплохо попить поливитаминные препараты.

Ставьте банку с водой возле батарей и обзаведитесь увлажнителем воздуха. Используйте косметические средства, которые подходят вашему типу волос. Делайте маски для волос, но не чаще 1 раза в неделю.

Лосьон для волос, укрепляющий ослабленные волосы, тусклым возвращает блеск, избавляет от перхоти: *сделайте крепкий настой зеленого чая (3-4 ложки на стакан воды). Добавьте по несколько капель лимонного сока, витаминов А и Е в масляной форме. Перемешайте. Вотрите в кожу головы, укутайте голову полотенцем. Через час вымойте волосы.*

А эта маска придаст насыщенный медно-каштановый оттенок темным волосам и укрепит их: *возьмите 1 пакетик хны, 1 ч. ложку молотого кофе, 0,5 стакана кефира и 1 яичный желток. Смешайте и варите на водяной бане 40 минут. Полученную маску нанесите на чистые влажные волосы, наденьте кулечек или купальную шапочку, оберните голову полотенцем. Подержите маску час и тщательно смойте волосы.*

Еще наши бабушки мыли волосы ржаным хлебом, яичным желтком вместо шампуня. Хорошо ополаскивать волосы настоями ромашки, крапивы. Они укрепляют и способствуют росту волос.

Можно втирать в кожу головы репейное масло, оно также укрепляет волосы и способствует их росту.

Хорошо высыпайтесь, следите за своим питанием. Используйте шампуни с витамином В5. Не пересушивайте волосы! Старайтесь не пользоваться фенами и плойками.

И тогда ваши волосы будут сиять красотой и здоровьем! Удачи Вам!

Как спасти волосы

Автор: admin

23.12.2013 20:13 -

Автор - **Любовь Музыка**

[Источник](#)