

Шампунь, вода, массаж, здоровье: что нужно нашим волосам?

Из преданий известно, что в далёком прошлом римляне за полцены продавали плешивых рабов. Ведь волосы всегда были не только украшением, но и убедительным признаком силы и здоровья, а также служили защитой от вредного влияния среды. Что же изменилось сегодня?

Мы живём намного дольше, и получить плешь у нас больше вероятности. Да и вредностями в современной жизни ни один день не обделён. Поэтому и заботиться о шевелюре нужно с «младых ногтей».

В наш изобильный и изощрённый век голова идёт кругом от разнообразия косметических средств. Один бренд за другим пытаются нас соблазнить и увлечь своими новшествами. А ведь какое-то столетие назад шампунями и не пахло! Как не пахло ещё множеством химических соединений, входящих в состав современных средств для помывки головы.

Непосвящённые могут подумать, что чем дороже средство, тем оно полезнее. Однако львиную долю в стоимости любой продукции составляют рекламные расходы и заработная плата производителей. А эти показатели, согласитесь, совсем не влияют на качество. Вполне вероятно, что от нового великолепия больше изменится ваш кошелёк, чем волосы.

Я всегда помню: чем изделие проще и натуральнее, тем оно совершеннее. Наши прабабушки, не имея и сотой доли того, что доступно нам, не знали проблем с волосами. Рецепты и приёмы передавались из поколения в поколение. И они были действенны, потому как не отягощались маркетинговыми соображениями. Покупая дорогую вещь, мы зачастую просто кормим своё тщеславие.

Волосы быстро загрязняются (особенно летом), но ежедневное мытьё не рекомендуется: это, оказывается, для волос вредно. Прямые солнечные лучи тоже нежелательны. Казалось бы, что может быть лучше для здоровья волос, чем вода и солнце? Всё верно. Только смотря какая вода и смотря в каких количествах солнце.

Согласно «закону пива», причёску как правило губит не шампунь, её губит «жёсткая» вода. «Жёсткость» воды характеризуется повышенным содержанием солей кальция и магния, часть которых удаляется кипячением. **Главный компонент при мытье головы не шампунь, а вода** !

Действие любого удивительного шампуня испортит «жёсткая» вода. Вода для мытья должна быть «мягкой», приятно тёплой температуры (38–40°C). Если же вода «жёсткая», то присутствующие в ней соли, вступая в химическую реакцию с моющим средством, образуют нерастворимый осадок, покрывающий волосы сероватым налётом. Лучше воду вскипятить заранее и дать ей отстояться, а потом отрегулировать температуру свежей кипячёной порцией воды, добавляя немного пищевой соды.

Шампунь лучше всего использовать разбавленным, к тому же наносить его непосредственно на волосы не следует. Постарайтесь намыливать волосы всего лишь раз. Эти нехитрые приёмы нужны для того, чтобы химические вредности не успели сродниться с вашей шевелюрой. Мытьё оканчивайте споласкиванием прохладной водой: это тоже придаёт волосам крепость.

Блондинкам рекомендуется споласкивать волосы ромашковым отваром. Всем остальным – водой с добавлением уксуса, а лучше лимонного сока. Вода должна быть чуть кисловатой на вкус. Если вы не торопитесь, то лучше всего не пользоваться феном, а сушить волосы нагретым полотенцем. Китайки сушили их шёлковой тканью: волосы после этого становятся блестящими.

Очень полезен для волос массаж и расчёсывание щёткой. Эта ежедневная процедура должна занимать не менее 5–10 минут.

Выпадение старых и отмерших волос – процесс естественный. Но чрезмерное выпадение волос при нормальном уходе является сигналом того, что стоит обратить внимание на своё здоровье. Это может быть следствием нарушения работы нервной или эндокринной систем.

В таких случаях гигиенического ухода недостаточно – необходимо лечение. Хотя приватные полумеры в виде настоев трав и бальзамов ещё никому не мешали.

Укреплению и росту волос способствуют такие травы, как зверобой, корень лопуха, шишки хмеля, листья мать-и-мачехи, календула, отвар берёзовых почек и листьев берёзы, а также сок алоэ. Напомню, что очень важно движение на свежем воздухе и сбалансированное питание.

Причём, если волосы жирные, полезно употреблять кисломолочные продукты (кефир, простокваша, творог). Рекомендуются фрукты и овощи, в которых много витаминов и микроэлементов. Но употребление животных жиров и вообще любой жирной пищи нужно свести к минимуму.

Если же волосы сухие и склонны к выпадению, то это может говорить о недостаточности функции щитовидной железы. Сухость кожи и головы часто связана с отклонениями в работе печени или с недостатком некоторых витаминов (особенно витамина А). Пища, богатая витамином А, – это сливочное масло, молоко, яйца, печень трески, рыбий жир. Из овощей и фруктов – хурма, апельсины, морковь, тыква, капуста. Не забывайте: мы – то, что мы едим!

Жирные волосы хочется мыть ежедневно, но этого делать не следует. Лучше попробуйте через день протирать кожу головы по проборам ватными шариками, смоченными 5-процентным раствором борной кислоты, в которую добавлена десятая часть лимонного сока и столько же спирта. Уменьшает салоотделение и способствует росту волос экстракт хинной коры. Он рекомендуется брюнеткам и шатенкам, так как может несколько изменить цвет волос.

Сухие волосы можно мыть реже, чем жирные и нормальные. При сухих волосах очень помогает мытьё головы подогретой обезжиренной простоквашей. Процедура напоминает окрашивание волос. Только потом, после 20-минутной выдержки, нужно тщательно сполоснуть волосы несколько раз горячей водой без мыла. Этот способ очень популярен у мусульманок.

Если вам мусульманские рецепты не подходят, то простоквашу можно заменить желтками: два желтка + 50 мл воды + 100 мл водки (коньяка) + 5 мл нашатыря. Эту смесь взбалтывают и втирают в голову, а затем промывают горячей водой.

Раньше англичанки мыли волосы дождевой водой с солью. Сейчас это действие не применимо: чистая дождевая вода осталась в преданиях и, может быть, за Уральским хребтом (и то не везде). Итальянки, одаренные от природы богатыми волосами, мыли голову отваром из корней крапивы. Креолки на Кубе готовили себе отвар из розмариновых листьев. А на Кавказе женщины и раньше, и сейчас моют волосы белой (голубой) глиной.

В одной книге по косметике XIX века говорится, что частая короткая стрижка волос не только замедляет их рост, но и вообще вредносна для здоровья всего организма.

Подозреваю, что это был один из способов остановить женскую эмансипацию, которая демонстрировалась в то время короткой стрижкой. Может, это всего лишь предрассудок. Но ведь существует же обычай, не рекомендующий стричься женщинам во время беременности.

Хотя от одного опытного мастера я слышала нечто обратное: на кончиках волос скапливается негативная энергия. Он считает, что если вокруг не комфортные условия жизни, то нам хочется постричься, чтобы сбросить этот негатив. Эзотерики предполагают, что волосы служат нам антенной для приёма энергии извне. По их мнению, самая энергетически благоприятная причёска – «конский хвост».

Несколько откровений об окраске волос. В природе абсолютно всё гармонично, в том числе не случаен и цвет наших волос.

Природа изначально выбрала для нас лучшее, что нам подходит. Поэтому хорошенько подумайте, прежде чем кардинально измениться. Хороши перемены в цвете – в ту или другую сторону – не более чем на два тона. Есть расхожее мнение, что белый цвет молодит. Правильно, но до определённого возраста. Если же кожа, мягко говоря, зрелая, то морщины и дефекты у блондинок как раз заметнее. Увы, вы получите эффект, обратный желаемому. Для того, чтобы не ошибиться с выбором цвета, можно воспользоваться примеркой париков.

Красивые волосы – всегда **здоровые** волосы!

Шампунь, вода, массаж, здоровье: что нужно нашим волосам

Автор: admin

19.02.2013 13:43 -

Здоровых животных распознают по блестящей мягкой шерсти. Да простят меня читатели, но этот закон природы распространяется и на нас с вами.

Автор - **Светлана Смирнова**

[Источник](#)