Автор: admin
30.05.2014 17:07 -

Как правильно ухаживать за длинными волосами?

Мода на стрижки и прически меняется, но длинные волосы никогда не выходят из моды. Практически любая девушка мечтает иметь ухоженные, густые длинные волосы, но не у каждой получается их отрастить.

Часто из-за неправильного ухода длинные волосы становятся ломкими, тусклыми, секутся на концах и выпадают. Почему же так происходит? Длинные волосы нуждаются в особом уходе. Им требуется намного больше питательных веществ.

Состояние наших волос во многом зависит от того, что мы едим. Если хотите отрастить длинные волосы, откажитесь от строгих диет. В вашем рационе обязательно должны присутствовать овощи, фрукты, хлеб грубого помола, молочные продукты, мясо и рыба. Принимайте комплексы витаминов и микроэлементов. Росту волос способствуют прежде всего витамины А, С, В6, В12 и Е, а также ниацин и цинк.

Улучшить состояние волос помогут также питательные маски, которые легко купить в магазине или приготовить самой. Нельзя мыть голову слишком горячей водой.

И самое главное – после мытья обязательно используйте бальзам-ополаскаватель! Это главное условие красивых волос. Неважно, какой фирмы будет ваш бальзам-ополаскиватель. Все они обладают одним главным свойством – способствуют сглаживанию микрочешуек волос. Если не пользоваться бальзамом, после мытья микрочешуйки цепляются друг за друга, в результате волосы будут путаться и даже ломаться.

Старайтесь не сушить волосы феном. Если всё же вам приходится это делать, используйте щадящие режимы и направляйте струю теплого (ни в коем случае не горячего) воздуха сверху вниз.

Полезно ополаскивать волосы отваром листьев крапивы или цветов ромашки.

Расчесывайте волосы деревянными, а не пластмассовыми расческами, отдавая предпочтение массажным щеткам. Они массируют кожу головы, тем самым улучшая кровообращение вокруг волосяных луковиц и усиливая рост волос. Также полезно массировать кожу головы кончиками пальцев не реже двух раз в день. Попробуйте, и через месяц вы убедитесь, что состояние волос заметно улучшилось.

При окраске волос старайтесь не использовать краски, в составе которых есть аммиак. Оптимальным было бы вообще не использовать химические красители, тем более, что сейчас большой выбор натуральных оттеночных, на основе трав.

Постарайтесь уделять своим волосам должное внимание, длинные волосы требуют особенно заботливого ухода.

Автор - **Виктория Белкина**
Источник