

Как правильно ухаживать за волосами?

Ведущий специалист в области альтернативной медицины с богатым опытом применения лекарственных растений, член «Британской медицинской ассоциации по лечению травами» и член-корреспондент «Британской холистической медицинской ассоциации», Китти Кемпион получила широкое признание как автор книг и глава медицинского центра. Представляем Вашему вниманию отрывок из «Книги Китти Кемпион по косметике на травах», одной из книг, которые принесли автору широкую известность и доказали эффективность многих альтернативных лекарственных средств.

1. Выберите щетку для волос типа нечастого гребня, чтобы легко расчесывались сухие волосы. Зубья расчесок из натуральных материалов слишком мягкие, чтобы стимулировать кожу головы, часто запутываются в волосах и повреждают их. Идеально подойдет щетка для волос, имеющая мягкую, резиновую основу, которую легко мыть нейлоновой щеткой, со свободно расположенными зубьями, имеющими закругленные концы.
2. Алюминиевые расчески с широкими зубьями можно применять, только если волосы накопили много статистического электричества. Они помогут снять его.
3. Эффективного кровоснабжения кожи головы можно достичь путем ежедневного ее массажа кончиками пальцев. Начинайте с основания шеи и продолжайте массаж в направлении лба неширокими круговыми движениями.
4. Всегда защищайте волосы от солнечных лучей и соленого ветра (носите шляпу или шарф). Хлор способствует выведению йода из организма, поэтому надевайте шапочку, купаясь в бассейне. Если вы купаетесь в море без шапочки, выходя на берег, не забывайте споласкивать волосы. В случае, когда сделать это не представляется возможным, высушите их полотенцем и наденьте шарф.
5. Мойте голову мягким шампунем регулярно и всегда ополаскивайте подкисленным растительным средством или кондиционером. Многие применяют слишком много шампуня. Одной или двух чайных ложек шампуня обычно бывает достаточно, а я обычно развожу это количество в четверти чашки воды.

Споласкивайте, споласкивайте и споласкивайте волосы после шампуня. Это тот критерий, по которому я определяю, насколько хорош данный салон красоты. Многие из них не уделяют должного внимания этому важному этапу. В противоположность общему мнению, нежелательно использовать шампунь, показатель pH которого располагается в нижней части шкалы, можно перекислить волосы.

6. Никогда не применяйте горячую сушку для волос с колпаком, а если вы используете ручной фен, держите его на расстоянии 10 см от головы, постоянно меняя его положение. Не применяйте электробигуди или электрические щипцы.

7. Никогда не спите в бигудях. Волосы повреждаются, кожа головы травмируется, и вы не сможете выспаться.

8. Не применяйте бигуди с металлическими зубцами. Используйте пластиковые или резиновые и сохраняйте их в такой же чистоте, как и щетку для волос и расческу.

9. Применяйте обручи, покрытые пластиком, а не резиной. Но еще лучше, если вы воспользуетесь тканевыми ленточками, гребешками или чем-то подобным, что есть на рынке.

10. Рекомендую не делать перманента, хотя знаю, что мой совет нереален. Поэтому я рекомендую вам хотя бы не экспериментировать с перманентом в домашних условиях. Обратитесь к хорошему парикмахеру.

11. Не проводите расческой по волосам в противоположном от головы направлении.

12. Отвар мыльного корня представляет собой естественный шампунь – отличный и нежный. Дымянка и алтей полезны, но недостаточно эффективны. После их применения ополаскивайте волосы растительным средством.

Как правильно ухаживать за волосами

Автор: admin

13.05.2013 10:15 -

Будьте красивыми!

Автор - **Людмила Овчаренко**

[Источник](#)