

Как восстановить былую густоту волос?

Увы и ах, в наше время этот вопрос волнует довольно многих представительниц прекрасного пола... В детстве у большинства из нас были густые волосы, причем у каждой разные – у кого-то жесткие и объемные, у кого-то – мягкие и шелковистые, кому-то «в наследство» достались кудряшки, а кто-то даже о наличии утюжка ни разу не задумывался... Нас ведь много, таких разных. Однако сохранить столь ценный «дар природы» удастся далеко не всем.

К сожалению, причин для уменьшения густоты нашей любимейшей гривы может быть просто масса: стрессы, продолжительная болезнь, плохое питание, неправильный уход и многие-многие другие факторы... Как говорится, имя им – легион. Однако не все так плохо, и всегда есть возможность исправить ситуацию. В данной статье я хочу привести несколько советов о том, каким образом можно приобрести столь желаемую нами роскошную шевелюру.

Совет первый, и самый главный! Меняйте свой образ жизни в максимально правильную и здоровую сторону! Вещь банальная, казалось бы, но! Если ваше питание – 90% фастфуд, а витамины вы упорно игнорируете, если сон по 3-4 часа в день – это ваше обычное явление, про физкультуру вы не вспоминали со времен школьной скамьи, то вероятность наличия и появления в ближайшем будущем шикарнейшей косы у вас близка к нулю...

В какой бы новомодной клинике вы ни обследовались, какие бы дорогие препараты ни принимали, внешнее воздействие поможет лишь на период применения, далее ситуация если не ухудшится, то все вернется на круги своя в течение ближайшего полугода. Ведь волосы – это индикатор нашего состояния здоровья, поэтому применение временных средств, пусть и лучших, равносильно косметическому ремонту сгнившего дома.

Совет № 2: если у вас есть возможность, обследуйтесь у врачей. Совет, конечно, тем, у кого есть:

а) либо много свободного времени и спокойствие удава, чтобы сидеть в наших очередях в больницах;

б) либо немалое количество денег, чтобы пройти лечение в специализированной клинике.

Подчеркиваю – лечиться надо именно в клинике, а не у трихолога. Почему так? Привожу пример из собственной жизни. Моя подруга сходила на подобную «консультацию», за каких-то 15-20 минут оставила почти 2000 наших деревянных, плюс под влиянием рекомендаций «специалиста-профессионала» потратила ещё тысячу на приобретение «профессиональных шампуней», а когда я услышала совет, медленно сползла с дивана, на котором, собственно, её ждала, нервно похихикивая. «Ну в общем, у вас тут волосы растут, а тут не растут... В принципе, здоровые более или менее... Знаете, я ничего толком сказать не могу, вам надо обследоваться у эндокринолога, невропатолога, и вообще, знаете, по врачам побегайте, анализы посдавайте»... Может, это ей так не повезло, но где гарантия, что повезет вам? Ну тут, как в песне, «думайте сами, решайте сами»...

С другой стороны, если вы сами знаете обо всех своих болячках, но никаких мер не принимаете... Опять-таки, ваш выбор.

Совет □ 3: Наберитесь терпения. Милые мои дамы, вы же волосы потеряли не за год и не за два? Тогда не ждите чуда через пару месяцев, лечение волос, как и кожи, к примеру – процедура не из быстрых. Более или менее заметных результатов добьетесь максимум через год. Честно. Не раньше.

Совет □ 4 (он же метод)! Рекомендую абсолютно всем как не требующий никаких финансовых вложений, ваши затраты времени будут минимальны, и при всем при этом он является **наиболее эффективным. Это растирание кожи головы...** Да-да-да, и чем чаще, тем лучше. Руками растирать не советую, лучше всего смочить волосы и начать растирать их махровым полотенцем. Процедура очень болезненная – честно, сама на себе пробовала, выдержать 2 минуты такого массажа тем, у кого сосуды сужены (чаще всего из-за стрессов), является пыткой. Но терпите! Ибо будете вознаграждены. Делать сию процедуру необходимо как минимум раз в день.

Внимание! Будьте готовы к тому, что волосы будут выпадать более интенсивно в первое время. Уточняю, первое время – минимум месяц или два. Через 4-5 месяцев начнется рост новых волос. Ну и сами считайте, сколько лет вам понадобится, чтобы они доросли

до необходимой длины.

PS. Кстати, расчесывание волос по 100 раз в день как раз преследует ту же цель.

Совет □ 5: сведите к минимуму, а лучше вообще исключите все укладочные средства, муссы, пенки, гели, лаки, использование фена... Про окрашивание, химическую завивку, карвинг, перманентное выпрямление волос, обесцвечивание и прочие «прелести» индустрии красоты вообще молчу. Дайте отдохнуть волосам. Знаю, для многих задача может казаться в принципе невыполнимой, но не так страшен черт, как его малюют, поверьте уж мне.

Совет □ 6: Очень рекомендую регулярно снимать сечку по мере её появления, но не чаще 1 раза в месяц.

В парикмахерские идите с осторожностью – во-первых, снимают там по цене стрижки, если хотите убрать сечку по всей длине, во-вторых, лишитесь сантиметров трех как минимум. Но опять-таки, если у вас есть свой хороший проверенный специалист, то можете смело доверять себя в его руки.

Мой личный способ: берете прядку волос, чем тоньше, тем лучше, скручиваете её, и вот то, что будет торчать – смело снимайте ножничками. Процедура – затратная по времени (обычно 1-2 часа при тонких негустых волосах) и требует значительной усидчивости, но имеет ряд преимуществ:

- она бесплатна;
- качество снятия сечки будет гораздо выше, чем в парикмахерской;
- волосы лучше растут, т.к. кончики «дышат».

И, наконец, совет □ 7 – выполняйте все в комплексе, пожалуйста, и именно тогда вы сможете добиться потрясающих результатов!

Как восстановить былую густоту волос

Автор: admin

25.04.2014 11:24 -

Искренне надеюсь, что мои советы помогут всем представительницам прекрасной половины человечества в их стремлении сделать себя ещё совершеннее и прекраснее.

Автор - **Татьяна Панфилова**

[Источник](#)