



Расчесывать волосы – дело важное и нужное, не просто так у наших предков это был ритуал. Сегодня же многие забыли, как правильно надо заниматься своими волосами. А ведь это во многом обеспечивает нормальное состояние кожи головы и не только.

Стоит отметить, что обязательно выполнять подобную процедуру никак не реже чем пару раз в сутки. Один раз утром, непосредственно перед уходом за волосами, обязательно расчесать волосы перед тем, как вы будете их мыть. Второй раз расчесывать внимательно надо вечером.

Каждый день мы расчесываем волосы и не обращаем внимания, что эта процедура обеспечивает идеальное состояние волос. Такая процедура помогает распространять секрет сальных желез по поверхности волос ровным слоем. Благодаря такой процедуре, обеспечивается улучшение кровообращения в коже головы, что улучшает состояние волос.

Сколько времени надо приводить волосы в порядок при помощи щетки или гребешка? В первую очередь все думают, что выполнять эту процедуру требуется только до тех пор, пока вы не доведете состояние волос до хорошего вида. Но это не так – вы выполняете терапевтическую процедуру. В прошлом считалось, что сто ежедневных движений щеткой обеспечивает нормальное состояние волос. И сегодня надо применять такие же правила.

Для того, чтобы правильно расчесывать волосы, желательно делать это в положении, в котором к голове будет приливаться больше крови. Это положение, к примеру, лежа. Расположиться на диване или кровати, после чего свесить голову вниз с его поверхности и можно приступать. Начинать стоит от затылка, а потом продолжать в остальных направлениях. Тогда вы ощутите, насколько тепло становится голове,

## Правильно расчесываем волосы - Сам себе трихолог

Автор: Administrator  
21.07.2013 23:18 -

---

благодаря приливу крови кожа начинает лучше восстанавливаться, и снабжать лучше волосы, что сохраняет их от выпадения.

Вторым вариантом является положение, сидя или стоя. При этом нужно просто наклонить голову вниз, если вы сидите, то она должна оказаться чуть ли не между коленями. Вот только если вы обладаете проблемами с давлением, то не стоит задерживаться в таком положении намного больше.

При применении даже массажной расчески просто обязательно чередовать движения ее с поглаживаниями ладонкой от корней и к кончикам, чтобы распределять секрет сальных желез по всей поверхности волоса, чтобы они были мягкими и блестящими.