Автор: Administrator
14.05.2014 13:13 -



Всем волосам, чтобы они были красивыми, мягкими, блестящими и тем более длинными, требуется максимальный уход. Волосы также, как и все остальные части тела, требуют внимания, питания, и конечно заботы – только тогда они станут крепкими, красивыми, будут радовать вас день за днем. А чтобы правильно заботиться о волосах, укреплять их и сделать свою шевелюру предметом зависти, требуется соблюдать определенные правила.

Основные законы укрепления волос:

1. Правильное питание – с обязательным потреблением морепродуктов, сыра, яиц, и куриного, желательно белого, мяса.
2. Принимайте витамины, специально предназначенные для роста волос, которые можно купить почти в любой аптеке.
3. Прекратите температурное издевательство над волосами. Утюжки, фены, и даже очень горячая вода – все это вредит вашим волосам, делает их сухими и ломкими. По возможности вообще откажитесь от этого стресса для волоса.
4. Краски выбирайте те, в которых нет аммиака. Очень вредная субстанция, что сегодня легко может быть заменена многими другими вариантами. На рынке легко найти и стойкие красители, в составе которых не будет такого ингредиента
5. Массажируйте голову. Это делать легко, можно выполнять такие процедуры во время повседневных дел. К примеру, во время просмотра телевизора. Обязательно массирующими действиями баловать кожу головы при мытье.
6. Применяйте правильные шампуни. По возможности в них не должно быть лаурилсульфата натрия – сегодня в силу своей дешевизны и универсальности он добавляется почти во все моющие средства для волос и тела. И одинаково вреден что голове, что коже тела.
7. Никаких детских шампуней. Многие пытаются рассказывать, насколько они полезны, но реальной пользы для взрослого от такого средства не будет. Ведь структура средства и система воздействия создана специально для детских волос.
8. Пользуйтесь укрепляющими средствами. Сегодня немало продается спреев, что обеспечивают уход за волосами без воздействия воды. Чтобы укрепить структуру волос, такое средство надо использовать не реже чем пару раз в неделю.
9. Электротерапия может неплохо помочь волосам. Сегодня существует огромное количество средств, дающих возможность улучшать состояние луковиц при помощи переменного тока
10. Подстригайте посеченные кончики волос.
11. Не позволяйте воздействовать на них экстремальным температурам. Для мытья волос лучше всего использовать слегка теплую или слегка прохладную воду.
12. Не подсушивайте волосы при помощи полотенец
13. Забудьте о расчесывании до высыхания волос

14. Используйте маски