Автор: Administrator
19.03.2012 23:00 - Обновлено 19.03.2012 23:04



Для того, чтобы волосы были здоровы не обязательно пользоваться дорогими средствами, которые обещают вам восстановить здоровье вашей шевелюры. Для того, чтобы его сохранить или восстановить можно обойтись всего лишь соблюдением некоторых несложных правил.

Одно из правил это то, что нужно следить за тем, какую воду вы используете для мытья. Важной в первую очередь является их температура. Вода не должны быть слишком холодной или горячей. Наиболее оптимальна температура от тридцати пяти до сорока пяти градусов. Причем ее оптимальность сильно зависит от того, какой тип волос у вас.

Для тех, у кого сухой тип волос оптимальной будет температура ближе к верхнему порогу, а для тех, кто обладает жирным типом, температура должна быть ближе к нижней границе. Вообще, высокая температура для здоровья волос может быть весьма вредной. И это следует учесть при сушке. Сушить лучше натуральным способом. Но уж если вы используете фен, ведь есть некоторые ситуации, в которых он все равно необходим, то следует выбирать холодный режим. И при этом стараться держать фен на расстоянии не меньше сорока сантиметров. И стараться направлять воздух снизу вверх.

Здоровье волос, как не странно, сильно зависит от того, как человек питается. Для того, чтобы они оставались здоровыми человеку нужны витамины и минералы, которые, как известно, содержаться овощах и фруктах. Так что если хотите иметь полностью

здоровый организм, и как следствие красоту, старайтесь добавить в свое питание витамины и микроэлементы. И старайтесь избавиться от вредных привычек. Например, курение наносит этому аспекту красоты очень существенный вред. Такой же вред наносит и растворимый кофе. Но это не значит, что следует отказаться от этого напитка вовсе. Просто следует заменить растворимый кофе натуральным. Он не оказывает никакого влияния.

Очень хорошим средством для того, чтобы поддержать их здоровье будет простое расчесывание. Для того, чтобы достигнуть эффекта, который вам нужен, нужно просто расчесывать их перед сном и делать это в течение никак не менее пяти, а то и десяти минут.