Автор: Administrator
14.05.2015 01:04 -



Длинные роскошные волосы – мечта каждой девушки, но вот отрастить их получается далеко не у всех. После стрижки и покраски мечтая вернуться к любимой длине, девушки замечают, что волосы просто не растут! Или растут так медленно, что ждать ну просто сил нет. Поэтому так много красавиц ищут совет, как же ускорить рост волос, и побыстрее обзавестись желанными сантиметрами. Как правило, в домашних условиях советуют применять такие методы, что с точки зрения трихолога не только бесполезны, но и опасны! Какие же средства действительно работают, и как нужно себя вести, чтобы волосы начали расти активно – ниже.

Здоровье внутри

Для начала попробуйте сделать самое сложное – улучшить свой рацион и начать действительно здорово питаться. Ни о каких диетах для отращивания волос речи идти не может – при недостаточном поступлении белков или жиров волосы просто не будут расти, а то и выпадать могут начать. Обратите внимание на поступление в организм полиненасыщенных жирных кислот, витаминов А и Е, постарайтесь употреблять больше рыбы, натуральных хлопьев и каш, овощей. Постарайтесь провериться у врача – отсутствие темпа роста волос или выпадение оных может стать следствием серьезного заболевания, и помочь его обнаружить.

Простые средства

Естественно, можно и по возможности, нужно приобрести у трихолога специальные профессиональные средства для стимуляции роста. Но если у вас такой возможности нет, можно применять и домашние средства. Только ради бога, оставьте в стороне маски с красным перцем – первое время они действительно способны улучшить кровообращение и стимулировать рост, но они же серьезно вредят коже головы и снизят качество волос. Применять их можно только после консультации трихолога, и то если он вам позволит, и лишь в установленном врачом порядке! Увлечение такими масками приводит к ожогам кожи головы, и волосы перестают расти навсегда – лучше уж пусть растут медленно, чем рисковать получить залысины на несколько лет.

Хороши будут масляные маски – но они подходят только тем, кто ранее не использовал красок для волос или даже хны. Потому что все это масляными масками с волос смывается. Натуральное, настоянное как минимум на соевом репейное масло, облепиховое при осторожном применении, смеси с использованием масла мяты перечной все это помогает и стимулирует кожу головы. Но применять такие маски стоит не чаще пары раз в неделю, и делать перерыв, потому что есть риск сделать кожу головы слишком жирной, особенно летом.

И не забывайте про самое простое и эффективное средство – не стягивайте волосы тугими узлами и массируйте кожу головы.