



За волосами любого типа, любой длины, окрашенными или натуральными, надо ухаживать. И часто женщины в попытке организовать лучший уход «как в рекламе» забывают о главных, общих правилах, соблюдая которые, можно сделать любые волосы красивыми, здоровыми, густыми и блестящими.

1. Свет и воздух

Волосам это полезно – так что в теплую погоду не убирайте волосы под головные уборы. Конечно, их надо прятать от прямых и палящих солнечных лучей, но и только! В остальное время дайте коже головы доступ к кислороду и теплу. Обязательно носите не тесные головные уборы, чтобы не передавить кровеносные сосуды. Снимайте шапку в помещении зимой – перегрев приведет к потере волос.

2. Правильное питание

Даже суперсовременные средства, жутко дорогие, не сделают ваши волосы красивыми, если они не получают правильного питания. То есть если ваша диета содержит недостаточно витаминов, протеинов. Угрожают волосам и газированные напитки, и сладкое, и мучное, и конечно же кофе, алкоголь, соль... Сбалансированная натуральная диета – залог внутренней красоты.

3. Правильное мытье

Мыть волосы надо не реже пары раз в неделю, и не чаще раза в два-три дня. Во время мытья не только очистите волосы, но и помассируйте кожу головы пальцами, чтобы улучшить ее состояние. В завершение воспользуйтесь бальзамами-ополаскивателями. В конце не забудьте ополоснуть волосы прохладной водой.

4. Не сушить и не укладывать

Если не срочной-срочной необходимости, то отложите в сторону фен и средства для укладки. Они очень сильно травмируют структуру волос. В мокром виде вообще даже расчесывать волосы трихологи не советуют - потому что они легко повреждаются, растягиваясь под воздействием влаги.

5. Расчесывать часто

Запаситесь качественной расческой, и вперед – не реже трех раз в сутки. Не потому, что волосы путаются, а потому, что это стимулирует прилив крови к волосам, и питание конечно же, стимулирует этот прием и рост волос. Желательно по утрам и вечерам расчесываться, нагнув голову вниз, чтобы улучшить кровообращение.

6. Отдыхайте!

Если вы найдете время на полноценный отдых и на полноценный сон, то это сразу скажется на всей красоте – и на волосах в первую очередь. Недосыпание или перенапряжение днем портит вашу красоту. Прилягте на десять минут, прекратите работать и думать о работе, и ваш организм ответит вам. Сиеста – прекрасное решение.