Автор: Administrator
21.12.2011 01:29 -



Многие современные женщины, да и мужчины страдают от проблемы чрезмерной жирности волос. Конечно, это можно понемногу исправлять специальными шампунями, но так как мы уже знаем, что большинство проблем с волосами происходит изнутри организма, то будет вполне справедливым задать вопрос – что становится причиной повышенно жирности волос, и как это изменить?

Довольно часто проблема жирности волос появляется в подростковом возрасте. При таких проблемах скорей всего это изменение гормонального фона, который потом может стать и нормальным. Здесь переживать так сильно не стоит. Намного больше проблем несет жирность, если она проявляется в зрелом или юношеском возрасте, когда баланс гормонов уже должен окончательно сформироваться.

Первым, что необходимо сделать для того, чтобы уменьшить такие проблемы, это скорректировать свою диету. Довольно часто причиной проявления чрезмерной активности сильных желез становится неправильное питание, когда организм продуцирует слишком много жира. При этом для такого типа выделения не подходит обычный жир, только тот, что сформирован при использовании углеводов. Именно их количество и необходимо уменьшить. То есть желательно исключить или довести до минимума потребление сладкого, в особенности сахара, мучных продуктов. Если вы будете при этом потреблять картофель, то он будет безопасным только при вымачивании в воде не меньше чем на сутки, и при этом с периодическими сменами воды.

Кроме того, нельзя использовать слишком мягкие шампуни. Они не принесут необходимого эффекта. Но и слишком жесткие также не рекомендуются – потому что они заставят ваши волосы наоборот компенсировать слишком сильную потерю сала.

И обязательно запомните такие мелочи. Частое расчесывание, особенно если расческа имеет достаточно острые зубчики и тем более царапает кожу, также стимулирует сальные железы и приводит к увеличению количества выделяемого ими секрета.