Автор: admin
25.08.2013 14:02 -

Как сохранить здоровье волос? Простые советы

Секущиеся кончики, бесцветные корни, сухие волосы – вам это знакомо? Мне да.

Я долго мучилась со своими волосами. Полки были забиты различными средствами для волос: бальзамы, маски, масла, тоники, спреи, кондиционеры. Но ничего не помогало. Или помогало на определенное время. После чего волосы опять становились сухими, тусклыми и безжизненными. И я нашла выход из ситуации. Оказывается, все очень просто.

1. Отказываемся от краски для волос

Да, это очень трудно. Особенно первое время, когда отрастают седые, бесцветные корни. Поскольку краситься я перестала давно, то моим волосам удалось вернуть первоначальный цвет. Но если вашим волосам уже ничего не поможет, и краска дает возможность закрасить седые волосы, то замените ее на хну или басму. Последний совет также подходит тем, кто хочет изменить цвет волос. С помощью хны и басмы можно получить любые оттенки, начиная от золотистого и заканчивая темно-каштановым. Кроме того, вы не только добьетесь желаемого цвета, но и укрепите свои волосы.

2. Ежемесячно ходим в парикмахерскую

Или хотя бы раз в два месяца. Состригать секущиеся кончики нужно обязательно. После стрижки волосы выглядят живыми и здоровыми. Не советую пользоваться маслами и спреями для секущихся кончиков – не помогает. Это бесполезная трата времени и денег.

3. Как можно реже пользуемся феном

Фен сушит волосы, делает их ломкими. По возможности откажитесь от сушки феном. Но если отказаться невозможно, то используйте специальные защищающие муссы для укладки волос.

4. Делаем маски из оливкового масла

Такие маски идеально подходят для сухих волос. Но если у вас другой тип волос, например, жирные у корней и сухие на кончиках, то можно наносить подогретое масло только на кончики волос. После чего нужно надеть утепляющую шапочку, и оставить на полчаса. После маски волосы становятся мягкими и блестящими.

5. Улучшаем кровообращение

Утром и вечером расчесывайте свои волосы специальной щеткой, около 30 минут. Такой прием способствует улучшению кровообращения и быстрому росту волос.

Как видите, советы очень простые. Если вы будете выполнять эти несложные указания, вам не понадобятся дорогостоящие маски, специальные масла, бальзамы и прочее.

В конце статьи хочу предложить несколько масок для волос из натуральных компонентов:

Маски для сухих волос

Маска для сухих волос из рябины и мёда
Вам понадобится: 1 ст.л. мёда, 1 яичный желток, 2 ст.л. ягод рябины.

Рябину разомните, отделите от нее сок в отдельное блюдце. Добавьте яичный желток и ложку мёда. Все хорошенько перемешайте, нанесите на волосы на 20 минут. После чего промойте волосы шампунем.

Маска для сухих волос из лука и мёда
Вам понадобится: 2 ст.л. оливкового масла, 1 головка репчатого лука, 1 яичный желток, 2 ч.л мёда.

Лук натереть на терке, смешать с маслом, мёдом и желтком. Нанести на волосы. Надеть шапочку для душа, сверху обмотать полотенцем. Оставить маску на час.

Маски для жирных волос

Маска для жирных волос из чеснока
Вам понадобится: 1 яичный желток , 1 ст.ложка лимонного сока, 1 ч.л мёда, 1 ст.л. сока столетника, 1 зубчик чеснока.

Чеснок измельчите, добавьте мед, лимонный сок, сок столетника и яичный желток. Все перемешайте. За пол часа до мытья головы вотрите смесь в корни волос.

Маска для жирных волос восстанавливающая
Вам понадобится: 1 ч.л. молока, 1 ч.л. обезжиренного творог, 1 ст.л. клубники.

Все перемешать до получения однородной массы. Смесь втереть в кожу головы и оставить на 15 минут. После чего смыть сперва теплой водой, затем прохладной.

Автор - **Лина Рик**
Источник