Автор: admin
13.06.2012 15:22 -

Красивые густые волосы. Достижима ли мечта?

Во все времена одним из главных украшений женщины считались хорошие волосы. В период первобытнообщинного строя здоровые женские волосы являлись еще и признаком хорошей пригодности к выполнению функции материнства, признаком стойкости рода. Женщины с длинными густыми волосами представляли собой особую ценность в племенах. Таким женщинам поклонялись, верили в их магическую силу.

Времена матриархата далеко позади, а длинные пышные волосы по-прежнему в цене, это настоящий дар природы. Ими гордятся, их воспевают, им завидуют. Но не всем счастливым обладательницам «львиной гривы» удается сохранить волосы здоровыми на долгие годы.

Прическа подвергается постоянным экспериментам в угоду моде. Как женщины, так и мужчины стригут волосы, меняют их цвет, завивают, выпрямляют...

С годами наши волосы начинают «обижаться» на нас. Как мы следим за ними? Помыли да расчесали на скорую руку – вот и весь уход. А потом удивляемся: почему выпадают, секутся? Некоторые женщины ошибочно полагают, что если остричь свои волосы покороче, то и проблем станет меньше. С этим нельзя согласиться. Короткая стрижка тоже требует ежедневного ухода, иногда даже более тщательного, чем нетронутые парикмахером длинные волосы.

Между мечтой о густой шевелюре и ее реальным осуществлением лежит будничный труд: за волосами надо постоянно ухаживать. Сегодня существует масса всевозможных шампуней, гелей, кремов и масок. С помощью правильно подобранных средств можно сделать свои волосы просто замечательными. А можно сделать еще лучше, воспользовавшись народными рецептами. Применять народные средства удобно не только по причине экономии, они всегда дают хороший результат, хотя и здесь нужен верный подход.

Чтобы правильно ухаживать за волосами, надо прежде всего определить характер салоотделения кожи головы. Различают нормальные (с умеренным салоотделением), жирные (с повышенным салоотделением) и сухие волосы (с пониженным

салоотделением).

Для **тонких ломких сухих** волос очень полезен компресс из яйца, меда и растительного (лучше оливкового) масла. Взбейте 1 яйцо, добавьте к нему 1 чайную ложку меда и 2 чайные ложки масла. Вмассируйте смесь в кожу головы, укутайте горячим полотенцем. Через 30-40 минут вымойте голову. В чем смысл укутывания? Оно улучшает кровообращение. После такой процедуры волосы становятся послушными в укладке и выглядят очень красиво.

При **выпадении сухих волос** за 2 часа до мытья сделайте компресс из настоя трав подорожника, ромашки, шалфея и крапивы (в равных частях). Одну столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, через 2 часа процедите. В настой добавьте мякиш черного хлеба. Полученную кашицу нанесите по проборам на кожу. Голову покройте полиэтиленовой пленкой, а сверху махровым полотенцем. Через 2 часа вымойте волосы водой без мыла.

Для **жирных волос** хорошо использовать компресс из яйца и коньяка. Взбейте одно яйцо, добавьте 2 чайные ложки коньяка, вмассируйте смесь в кожу головы и оставьте под компрессом на 15-20 минут. Затем вымойте голову, как обычно. Вы получите двойной эффект – яйцо хорошо питает волосы, а коньяк стимулирует их рост.

Чтобы укрепить **выпадающие жирные волосы**, одну столовую ложку крапивы залейте стаканом кипятка, оставьте на сутки, процедите. Втирайте в кожу головы 2-3 раза в неделю.

Хорошо **укрепляет жирные волосы** луковая настойка. Мелко нарежьте луковицу средней величины, залейте ее половиной стакана водки. Через сутки процедите и втирайте в кожу головы 2-3 раза в неделю. После мытья волос делайте массаж головы.

Кстати, **массаж головы** полезен для укрепления волос любого типа. Он улучшает кровообращение кожи, благоприятно воздействует на нервную систему, регулирует деятельность сальных желез и таким образом улучшает качество и структуру волос, уменьшая их выпадение. Массаж делайте обеими руками. Наклоните голову вперед, охватите ее так, чтобы оба больших пальца были прижаты друг к другу на затылке, а

ладони на голове с боков. Прижмите пальцы к коже, сделайте 10-12 круговых движений, после чего постепенно перемещайте руки в разных направлениях.

На **все без исключения волосы** прекрасно действует ополаскивание настоем цветков липы. Две столовые ложки сухих цветков залейте 1 л крутого кипятка, через 30 минут процедите настой сквозь 2 слоя марли.

Светлые волосы будут выглядеть красивее, если вы ополоснете их настоем ромашки (2 столовые ложки на 1 л горячей воды), а **темные** – свежезаваренным чаем (концентрация та же).

Теперь **о нашем питании**. Для здоровых волос организму нужен витамин В (бобовые, мясо), кремний (овсяная каша, хлеб из муки грубого помола), сера (яйца, молоко). Ешьте больше рыбы, овощей, фруктов, сухофруктов, орехов. Старайтесь избегать слишком жирной, соленой и острой пищи.

И главное – не ленитесь, не придумывайте отговорки, не списывайте все на возраст. Если уж решили быть красивой – будьте! Удачи вам на вашем пути!

Автор - **Элла Рустамова**
Источник