Автор: admin
07.09.2014 11:51 -

Что делать с волосами после отпуска?

После летнего отдыха многие жалуются на плачевное состояние собственных волос. Морская вода, ветер, солнце негативно сказываются на них, приводят к сухости, ломкости, обесцвечиванию. Безжизненный вид собственной шевелюры мало кого оставит равнодушным. Наша статья призвана помочь утратившим былую красоту волосам вернуться к жизни.

Итак, отражение в зеркале Вас не радует, копна волос с секущимися кончиками раздражает, а воспоминания об отдыхе омрачены его жуткими последствиями? Не спешите паниковать! Сейчас самое время активно заняться уходом за волосами. Главное, что им сейчас нужно – это питание и увлажнение.

В первые две недели после отпуска откажитесь от:
– ежедневного мытья головы (мыть голову следует не чаще, чем раз в 2-3 дня);
– использования фена (плойки, щипцов для укладки волос);
– стрижки, покраски, химической завивки волос;
– муссов и пенок для укладки, лака для волос.
Всё это не только не поможет волосам восстановиться, но и приведёт к ещё более плачевному результату.

Достичь нужного эффекта можно с помощью специальных бальзамов-кондиционеров, лечебных масок, сывороток, массажа (самомассажа) кожи головы. Бальзам увлажнит волосы, сделает их более податливыми при расчёсывании. Маска восстановит волосы изнутри, придаст им сияния и силы. Возможно, Вам придётся сменить свой шампунь, выбрав более подходящее средство, содержащее пантенол, растительные компоненты. Хорошими помощниками в процессе восстановления волос могут стать масла, богатые жирными кислотами, – оливковое, пальмовое. Нанесённое на волосы масло можно оставить на всю ночь.

Обязательно нужно **соблюдать правильный режим питания**: употреблять в пищу продукты, богатые витаминами А, В и Е, кальцием, калием, цинком (рыба жирных сортов, печень, морепродукты, растительные масла). И, конечно, не стоит забывать о поливитаминных препаратах. Они помогут восстановиться не только Вашим волосам, но и всему организму, истощённому активным времяпровождением.

Для укладки используйте специальные увлажняющие кремы или спреи: они имеют более щадящее (и восстанавливающее) действие, нежели муссы и лаки. Старайтесь выбирать средства с SPF (Sun Protection Filters). Солнце продолжает светить и в сентябре, воздействуя на волосы и забирая остатки влаги в них. Избегайте пребывания на ветру, особенно холодном, или воспользуйтесь головным убором.

Если позволяют средства и время, **обратитесь в салон красоты**. Специалисты быстро приведут в порядок состояние Ваших волос, предложат различные программы интенсивной терапии волос на основе натуральных компонентов. Процедуры в салоне намного эффективнее домашних, к тому же можно получить рекомендации от профессионалов. Также здесь Вам посоветуют подходящую стрижку и укладку.

В случае если для посещения специальных салонов у Вас нет ни времени, ни средств, **на помощь придут проверенные годами «домашние» рецепты**
. Вот некоторые из них:

1. Распределить по всей длине волос оливковый майонез (или тёплую простоквашу). На голову надеть шапочку из полиэтилена, сверху утеплить махровым полотенцем. Длительность процедуры – 30 мин. (простокваша) или1 час (майонез).

2. Смешать в равных пропорциях сок лимона, белокочанной капусты и шпината. Втереть смесь в кожу головы, распределив остатки по всей длине волос. Надеть шапочку, утеплить полотенцем. Длительность процедуры – 30-60 мин.

3. Смешать желток одного яйца, 1 ч.л. мёда и 1 ст.л. майонеза. Нанести полученную маску на кожу головы, остатки распределить по волосам. Надеть шапочку, утеплить полотенцем. Длительность процедуры – 2 часа.

4. 5 ст. л. оливкового масла смешать с соком одного лимона. Нанести на кожу головы и волосы. Длительность процедуры – 30 мин.

5. Смешать 2 ст. ложки натурального йогурта, 1 ст. ложку клубники, 0,5 ч. ложки масла

из проращённых зерен пшеницы. Нанести по всей длине волос. Длительность процедуры – 20 мин.

По окончании процедур следует тщательно промыть волосы тёплой водой с шампунем.

Надеемся, рекомендации по уходу за волосами и кожей головы в постотпускной период придутся кстати и помогут нашим читателям с успехом решить эту проблему.

Автор - **Виктория Аблогина**
Источник