Автор: http://www.jlady.ru/
13.06.2012 13:08 - Обновлено 16.05.2018 15:15



Кого-то природа наградила густыми , блестящим , сильными волосами , выгляд
ящими
как
на
рекламе
супер
дорогого
шампуня
.
Кого-то…но
не
всех
. А что
же
делать
остальным
–
коротко
стричься
,
прятать
волосы
под
платками
,
собирать
их
в
пучок
или
милую
прическу
«
конский
хвост

»? Вот-вот…
Примерно
так – как
конский
хвост
– и
выглядят
сухие
,
безжизненные
волосы
.
Можно
ли
справиться
с
этой
проблемой
?
Конечно
.
Природе
надо
помогать
. В
данном
случае
такой
помощью
будет
глубокое
увлажнение
волос
.

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

Только сначала необходимо разобраться в том, почему возникает эта проблема. А

причин тут несколько. Одна из самых распространенных – это слишком сухой воздух в помещении. Оно и понятно – современная техника не стоит на месте. Что дома, что на работе – сплошные кондиционеры и обогреватели. Конечно, в нашем климате без них не обойтись. Но для, и без того сухих, волос – это просто беда. Однако «зловредное» действие этих приборов вполе возможно нейтрализовать.

Во-первых, можно приобрести специальные комнатные увлажнители воздуха. Средство достаточно эффективное. Во-вторых, можно стать заядлой аквариумисткой и завести себе рыбок. Аквариум – особенно если он большой – прекрасно справится с проблемой сухого воздуха и, как следствие, сухих волос. Не любите рыбок? Ну, установите хотя бы маленький фонтанчик – благо, сейчас можно выбрать на любой вкус. Или начните разводить комнатные растения. В общем, выход всегда найдется – было бы желание.

Пересмотрите свое питание. Да-да, опять про это… А что делать, если в нашем организме все взаимно связанно? То, что вы едите, отражается на вашем состоянии. Необходимо включать в рацион продукты, богатые витамином А – он увлажняет и питает волосы от корней до кончиков. К таким продуктам относятся сливки, морковь, яичные желтки, сливочное масло, облепиха и т.д. Обязательно ешьте блюда, приготовленные с использованием пищевого желатина – холодец, желе, муссы, кисель. Для сухих волос также очень полезны белокочанная капуста, соевые продукты, каши и растительные жиры.

Ваши волосы требуют бережного обращения и ухода. Не отказывайте им в этом. Например, нельзя мыть голову горячей водой – это очень вредно, так как сильно пересушивает кожу. Обязательно приобретите специальную жидкость для кончиков волос. Она делается на основе силикона. Это средство выравнивает структуру волоса и «удерживает» влагу внутри. Постарайтесь не использовать утюжки, термо-бигуди и плойки.

Если вы совсем никак не можете обойтись без фена – приобретите себе модель с эффектом ионизации. Химическая завивка, частое окрашивание, сложные прически, требующие фиксации – все это очень вредно для сухих волос. Отправляясь в отпуск, обязательно возьмите несколько головных уборов и специальный увлажняющий спрей,

защищающий волосы от ультрафиолетовых лучей. И, конечно, не ходите без шапки при минусовой температуре – от холода волосы также обезвоживаются.

Ликвидируем последствия

Ну вот, практически со всеми факторами, вызывающими сухость волос, мы разобрались. Осталось ликвидировать последствия. Самый простой, но в тоже время и самый затратный, способ – обратиться к профессионалам. Сегодня в продаже появились специальные препараты и даже разрабатываются лечебные программы, преследующие одну цель – глубокое увлажнение волос. Вам, без труда, подберут все необходимые средства по уходу и назначат процедуры.

Но если, по каким- либо причинам, у вас нет возможности посещать салон, то это еще не повод « махнуть на себя рукой». Справиться с проблемой вполне по силам самостоятельно. Существует множество простых и эффективных рецептов масок, увлажняющих волосы до самых кончиков. Некоторые их них использовали еще наши бабушки и прабабушки. Почему бы и нам не взять их на вооружение?

Как приготовить домашнюю маску? Да очень просто. Следуя нескольким простым правилам, вы всегда сможете поддерживать свои волосы в хорошем состоянии. Причем, практически без каких-либо дополнительных затрат. Увлажняющую маску для сухих волос нужно наносить перед обычным мытьем головы. Для приготовления рекомендуется использовать стеклянную, деревянную или фарфоровую посуду. Металл не подойдет. Это связано с тем, что он может оказать вредное воздействие на некоторые составляющие масок.

Готовить маску для сухих волос следует непосредственно перед нанесением. Никогда не делайте маски «про запас» – от них не будет пользы, а некоторые могут даже нанести вред. Смешайте все ингредиенты в соответствии с выбранным рецептом. Наклонитесь над раковиной или ванной и нанесите маску на корни волос аккуратными массажными движениями. Затем распределите остатки по всей длине – до самых кончиков. Если в рецепте не указано иначе, держать увлажняющую маску надо 15-25 минут. Затем смыть – в зависимости от ингредиентов – шампунем или простой водой.

Маска из авокадо

С тех пор, как этот плод впервые появился на нашем рынке, прошло не так уж много

времени. А вот на Западе авокадо уже достаточно давно и успешно используют в косметологии. Например, он считается одним из самых эффективных продуктов для увлажнения сухих волос. Делать маску из авокадо очень просто. Очистите плод – он должен быть спелым. И разомните мякоть вилкой. Нанесите получившееся пюре на влажные волосы. Держать такую маску следует около 40 минут.

Маска «Майонезная»

Эту маску рекомендуют даже профессиональные парикмахеры и стилисты. Особенно она «спасает» в холодную погоду. Делается элементарно – главное, правильно выбрать майонез. Он должен быть натуральным и без консервантов. Определить достаточно просто – срок хранения у такого продукта не должен превышать двух месяцев. Майонез нужно просто наности на волосы. Делать такую маску можно не чаще, чем раз в неделю.

Маска «Морская»

Для ее приготовления вам потребуются:

- минеральная вода
- морская соль
- миндальное масло

Возьмите одну чайную ложку морской соли и тщательно растворите ее в стакане минеральной воды. Влейте большую ложку миндального масла и размешайте. Вотрите жидкость в кожу головы, а затем нанесите на волосы, распределив ее до самых кончиков. Закройте голову полиэтиленовым пакетом и повяжите теплый платок.

Маска «Касторовая»

Для нее вам понадобятся:

- глицерин
- касторовое масло
- уксус
- яйцо

Возьмите две больших ложки касторового масла и добавьте по одной маленькой ложке уксуса и глицерина. Размешайте. Вбейте яйцо. Нанесите на волосы и укутайте голову. Держать эту маску рекомендуется около часа. Смывать – теплой водой. Если вода будет слишком горячей, яйцо может «свариться» прямо в волосах и извлечь эти хлопья будет совсем не просто.

Как видите, глубокое увлажнение волос вполне возможно и в домашних условиях. Ничего сложного здесь нет. Совсем немного усилий и ваши волосы будут шелковистыми, блестящими и послушными. Такими – о каких вы всегда мечтали. Просто надо очень захотеть – тогда все обязательно получится.

Запись на консультацию по телефону: 8 (8634) 36 46 01 в Таганроге

Клиника работает ежедневно.

Часы приема врачей – с 10.00 до 15.00.

Суббота - с 10.00 до 13.00

E-mail: klinika@vvi-klinika.ru

Лицензия № ЛО-61-01-001709