

www.detkityumen.ru

Как восстановить волосы после зимы

Ещё бы – холод и смог городских улиц, перепады температур, снижение иммунитета, недостаток солнечного света и витаминов, частое мытье и укладка из-за шапок, батареи центрального отопления...

Происходит всё более сильное обезвоживание кожи головы, а волосы выглядят несвежими. Они становятся более сухими и безжизненными или же становятся более жирными, быстро пачкаются и вновь и вновь требуют мытья и укладки, которые ещё больше иссушают и повреждают волосы.

Что же делать, чтоб вырваться из этого порочного круга по весне? Поговорим о восстановлении волос в домашних условиях.

Мытье

Чтобы уменьшить вред от частого мытья волос используйте шампуни без сульфатов, которые сушат кожу, и силиконов, создающих непроницаемую для воздуха и ухаживающих средств блестящую пленку на волосах, выбирайте органические или домашние шампуни.

В органических шампунях сульфаты заменяются продуктами специальной обработки масел (например, кокосового), которые не так обильно пенятся, зато прекрасно очищают и увлажняют волосы, не нанося вреда, а силиконы – смолой под названием гуаровая камедь, которая вам знакома по составу многих пищевых продуктов. Используя такой шампунь, оставьте его на волосы на несколько минут и мягко массируйте кожу головы, чтобы активные компоненты шампуня успели оказать свое целебное воздействие.

Постарайтесь не мыть волосы каждый день. Волосы травмируются при мытье, а также при неизбежной последующей сушке феном и укладке. Если волосы пачкаются быстро попробуйте сухой шампунь, который поглощает избыток жира, создает объем и полностью удаляется при расчесывании.

Сведите к минимуму использование фена и утюжка.

Уход

Используйте увлажняющие кондиционеры, бальзамы и маски. Попробуйте наносить их “против шерсти”, то есть от кончиков к корням, как бы втирая средство под чешуйки волос, чтобы питательные вещества проникли глубже. Тщательно ополосните волосы, чтобы на них не осталось и следа шампуня или бальзама, так волосы дольше останутся свежими.

Важное условие для восстановления волос в домашних условиях – это регулярные маски. Маски могут быть любыми, в зависимости от типа ваших волос, маски от перхоти или выпадения волос – неважно, главное – регулярность.

Использование несмываемых средств придаст волосам блеск и ухоженный вид. Однако не переборщите с количеством – иначе волосы будут тяжелыми и выглядеть несвежими.

Ну и наконец – для весны характерно сезонное выпадение волос. Регулярно делайте массаж кожи головы руками или расческой, за 30-60 минут до мытья волос. Обогащите рацион овощами, зеленью, специями, ягодами, пейте травяные чаи. Делайте масляные и разогревающие маски (как, например, маски с горчицей, корицей, луком). Больше двигайтесь, занимайтесь спортом, избегайте стрессов.

по материалам группы [Здоровье и красота](#)

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category144/category145/3692/