



Хороший штрих в заботе о своих волосах – не забывать делать массаж-пятиминутку.

Это во всех отношениях полезно, так как стимулирует кровоток, который несет к волосяным сумкам нужные вещества. Делать можно и нужно массаж теменной зоны, так как именно там нет мышц. Плавными движениями пальцев, не сдавливая и не пережимая ничего, сделайте несколько круговых движений в любом направлении. Заставьте кожу теменной зоны «двигаться» относительно кости. Пяти минут для этого достаточно, делать такой мини-массаж можно утром и вечером. Хорош массаж воротниковой зоны, особенно для тех, кому приходится помногу работать в положении сидя или согнувшись.

Есть и такие случаи, когда массаж – это крайне неудачная идея, делать его не нужно. Почему?

Первый случай связан с активным выпадением волосяного покрова. Подчеркиваем, что именно об активном выпадении либо сильно прогрессировавшей алопеции идет здесь речь. Пока «лечебный» эффект массажа дойдет до обессиленных волос, они скорее выпадут, чем станут сильнее.

Второй случай касается избыточного выделения жира. Стимулируя кожу головы массажем, мы одновременно заставляем сальные железы выбрасывать лишнюю дозу секрета, что делает «медвежью» услугу коже: будучи и так жирной, она получает двойную порцию, которая закрывает фолликулярные отверстия и не дает

Массаж: хорошо ли это - Сам себе трихолог

Автор: Administrator
13.08.2010 13:12 -

циркулировать воздуху, а также расти молодым волосинкам. Тут лучше обойтись легким массажем воротниковой зоны.