Автор: Administrator
22.12.2010 00:20 - Обновлено 22.12.2010 00:22

Мы продолжаем список проблем волос в зимний период и их решения.

Проблема № 4. Отопление высушивает воздух в помещениях, а вместе с ним высушивает и волосы. Из-за этого волосы могут стать сухими и ломкими, их структура становится более пористой, шероховатой, уменьшается блеск, волосы сильно секутся.

Решение: против такой проблемы лучше всего использовать народные методы.

Это и репейное масло, которое втирают в кожу головы, и ржаной хлеб, который запаривают горячей водой, а потом делают маски, и различные маски из яиц и меда. Таки маски прекрасно действуют на волосы, но при этом долго держатся на голове – от 30 мин до 3 ч. Поэтому такие средства нужно применять в выходной.

Кстати, именно от пересыхания, как выяснили трихологи, защищал волосы наших бабушек ночной чепец.

Проблема № 5. В холодное время года наш организм стремится защитить волосы и вырабатывает больше подкожного сала, что загрязняет волосы у корней. От этого их приходится чаще мыть, что повреждает пересушенные кончики.

Решение: расчесывать волосы по несколько (можно до 100) раз вечером перед сном. Делать это нужно не гребешком, а массажной щеткой, лучше всего – из натуральной щетины. Расчесывание распределяет сало от корней на кончики, которые в нем нуждаются, и стимулирует кровообращение кожи головы.

Проблема № 6. Недостаток витаминов в питании зимой приводит к проблемам с волосами.

Решение: разнообразьте свою диету живыми овощами, рыбой, желательно лососевых пород, орехами, смените кофе на зеленый чай, и не забывайте о влаге (не менее 5 чашек простой воды в день).