



Ваши волосы постоянно ломаются, выглядят сухими и постоянно остаются на расческе? Они потеряли волосы, плохо расчесываются, выпадают... Это – признаки заболеваний волос, причиной которых может быть и влияние окружающей среды, и неправильные средства для ухода, и плохое питание. Откуда она берется и что с этим делать – ниже.

Нередко волосы становятся ломкими, если вы подвергаетесь воздействию солнца, воды, сильного ветра. Становятся они такими и при слишком частом мытье волос, что очень вредно. Воздействие средств для укладки волос, агрессивных шампуней, фенов и утюжков, красок делает волосы как раз такими. Причина ломкости может быть в заболевании волос, при нарушениях в секреции сальных желез и так далее. Неправильное питание, применение лекарств, недоедание уничтожает волосы. Однако чаще всего страдающих от ломкости волос людей интересует не то, почему у них ломкие волосы, а что делать. Идеального рецепта нет, но есть множество советов, позволяющих сократить потерю волос из-за ломкости.

Не расчесывайте волосы, если они еще не окончательно высохли, что бы вам не твердили стилисты. Если вам так необходимо придать форму влажным волосам, то придавайте ее пальца, а расчесывайте волосы после высыхания. Желательно деревянной расческой.

Что делать с мытьем волос при ломкости? Мыть волосы надо настолько редко, насколько это возможно. Лучше всего выбирать для этого времени один день в неделю. Использовать только шампуни, необходимые как раз для такой структуры волос.

Красить волосы не желательно, осветлять так тем более. Но если без краски вы обойтись не можете, используйте ее не слишком часто. Не чаще чем раз за 60 дней. По возможности выбирайте то средство, в котором просто не аммиака.

Волосы ломкие – что делать? - Сам себе трихолог

Автор: Administrator
30.11.2013 23:56 -

Позаботьтесь, чтобы секреция сальных желез была правильной. Для этого делайте маски, необходимые для увлажнения волос, для подпитки их. Использовать масла для этого прекрасный выбор, но их предварительно надо погреть.

В плане питания обязательно позаботиться о правильном состоянии бактериальной среды. Малое количество питания приводит к нехватке таких важных элементов, как хром и цинк, как селен и так далее. Результатом подобного пренебрежения становится не лишь ломкость волос, но и депрессия, и нарушение сна, и хроническая усталость.