



За волосами любого типа, любой длины, окрашенными или натуральными, надо ухаживать. И часто женщины в попытке организовать лучший уход «как в рекламе» забывают о главных, общих правилах, соблюдая которые, можно сделать любые волосы красивыми, здоровыми, густыми и блестящими.

### **1.☐☐☐ Свет и воздух**

Волосам это полезно – так что в теплую погоду не убирайте волосы под головные уборы. Конечно, их надо прятать от прямых и палящих солнечных лучей, но и только! В остальное время дайте коже головы доступ к кислороду и теплу. Обязательно носите не тесные головные уборы, чтобы не передавить кровеносные сосуды. Снимайте шапку в помещении зимой – перегрев приведет к потере волос.

### **2.☐☐☐ Правильное питание**

Даже суперсовременные средства, жутко дорогие, не сделают ваши волосы красивыми, если они не получают правильного питания. То есть если ваша диета содержит недостаточно витаминов, протеинов. Угрожают волосам и газированные напитки, и сладкое, и мучное, и конечно же кофе, алкоголь, соль... Сбалансированная натуральная диета – залог внутренней красоты.

### **3.☐☐☐ Правильное мытье**

Мыть волосы надо не реже пары раз в неделю, и не чаще раза в два-три дня. Во время мытья не только очистите волосы, но и помассируйте кожу головы пальцами, чтобы улучшить ее состояние. В завершение воспользуйтесь бальзамами-ополаскивателями. В конце не забудьте ополоснуть волосы прохладной водой.

### **4.☐☐☐ Не сушить и не укладывать**

Если не срочной-срочной необходимости, то отложите в сторону фен и средства для укладки. Они очень сильно травмируют структуру волос. В мокром виде вообще даже расчесывать волосы трихологи не советуют - потому что они легко повреждаются, растягиваясь под воздействием влаги.

### **5.☐☐☐ Расчесывать☐ часто**

Запаситесь качественной расческой, и вперед – не реже трех раз в сутки. Не потому, что волосы путаются, а потому, что это стимулирует прилив крови к волосам, и питание конечно же, стимулирует этот прием и рост волос. Желательно по утрам и вечерам расчесываться, нагнув голову вниз, чтобы улучшить кровообращение.

### **6.☐☐☐ Отдыхайте!**

Если вы найдете время на полноценный отдых и на полноценный сон, то это сразу скажется на всей красоте – и на волосах в первую очередь. Недосыпание или перенапряжение днем портит вашу красоту. Прилягте на десять минут, прекратите работать и думать о работе, и ваш организм ответит вам. Сиеста – прекрасное решение.