**Маски против выпадения волос**

«Загрязнённая экология – это основная причина того, что периодически приходится очищать расчёску от выпавших волос», - так легче думать многим занятым людям, которым либо некогда, либо не хочется уделить своим волосам необходимое время и внимание. Но причины кроются не столько даже в особом подборе ухаживающих средств или в окружающей среде, сколько в психологическом состоянии, режиме дня, своевременном здоровом сне и питании. Кстати, соблюдая правильное питание, насыщенное необходимыми полезными веществами, и здоровый сон, предназначенный для отдыха, – можно искоренить данную проблему, либо полностью, либо основную её часть. Если же нет возможности соблюдать покой и «равновесие» своего организма, то всегда найдётся куча полезных и эффективных способов, которые помогут предотвратить процесс выпадения.

Итак, какие **маски против выпадения волос** лучше всего подойдут для решения данной проблемы?

Выбирая эффективные методы, лучше всего обратиться за советом к нашим бабушкам, так как ещё несколько лет назад никаких «химических помощников» не было, зато народные средства были всегда. Вот перечень самых быстродействующих масок, которые выделила одна из моих знакомых - владелица густой косы, знающая бабушкины рецепты:

**Оздоровительная маска, приготовленная из репчатого лука**. Готовится она очень легко, так как для её «изобретения» понадобится лишь головка вышеуказанного лука и толика мёда. Лук натирается на тёрке, превращается в кашку, затем смешивается с небольшим количеством мёда и при помощи лёгкого поглаживания кожи головы наносится на волосы. Ощущение маски достаточно неприятное, но при создании парникового эффекта подобное чувство немного притупляется. Оставить на волосах маску следует минут на 30. Кстати, после приготовления луковой маски – шелуху лучше не выкидывать, так как она обладает лечебными веществами, как и сама луковица, а значит, помогает укрепить волосы. Поэтому шелуху, снятую с нескольких луковиц, следует залить 1 литром кипяченой воды, затем данный раствор довести до кипения. Использовать его нужно как ополаскиватель, а избавиться от неприятного лукового запаха можно при помощи промывания волос в воде, смешанной с яблочным уксусом (не больше одной чайной ложечки).

**Горчичная маска против выпадения волос**. Способ приготовления: к 2 столовым ложкам горчичного порошка добавить и размешать один желток свежего яйца. Всё перемешивается и добавляется 2 большие ложки любого масла, будь то растительное, оливковое, репейное, миндальное или кокосовое. После повторного взбивания добавляется пара ложек проточной воды. Полученную массу снова перемешать. Маска к применению готова! Но у данного средства имеются свои особенности: во-первых, наносить её следует на сухие и грязные волосы по проборам, которые соблюдаются с расстоянием в сантиметр между каждым. Затем создаётся парниковый эффект, но в данном случае, маска должна впитываться ровно один час. Последнее условие необходимо соблюдать, учитывая то, что первичное применение, скорее всего, осложнится сильным жжением головы и поэтому, подержать её лучше минут 20, а в последующем увеличивать по чуть-чуть «рацион». Во-вторых, маска может подсушить концы и поэтому, чтобы их сберечь, лучше всего нанести на проблемные кончики специальное смягчающее средство. В-третьих, людям с сухой кожей данная маска не подойдёт категорически, так как приведёт к пересушиванию корней волос. В-четвёртых, курс лечения проводится в течение четырёх недель, затем делается перерыв, после чего процесс возобновляется. В-пятых, при смывании горчичного средства необходимо быть предельно осторожными, так как нельзя допускать попадания средства в глаза. Смывается маска, кстати, очень легко, а волосы не пропитываются каким-либо запахом.

**Маска на основе алоэ и чеснока**. Данный рецепт следует выделить как самый эффективный, так как результат достигается практически после первого применения. Для начала необходимо приобрести в аптеке линимент алоэ. В готовую мазь добавляется чайная ложка выжатого чесночного сока и в такой же пропорции мёд. Флакон плотно закрывается, встряхивается и отправляется в холодильник. Маску применять через каждые два дня перед мытьём головы. *Нанесение*: средство необходимо втирать массирующими движениями в корни, затем закрыть шапочкой для ванны, закутать махровым полотенцем и оставить примерно на один час. По истечении этого времени маску хорошо смыть под тёплым душем. Лечить волосы данным способом следует в течение трёх недель.

Но прежде, чем применить какие-либо ухаживающие средства, нужно учитывать и соблюдать следующие правила:

1. Каждому человеку необходимо знать, что те ингредиенты, которые присутствуют в маске не вызовут аллергической реакции.

2. Наносится маска массирующими движениями в течение нескольких минут.

3. Моющий шампунь лучше всего подбирать мягкий (очень хорошо подходит детский шампунь).

4. Парниковый эффект создаётся при помощи одетого на голову полиэтиленового пакета и махрового полотенца.

5. Маска держится под полотенцем минут 30, после чего смывается.

6. Курс лечения прерываться не должен. Минимальный срок – один месяц до достижения результата.