Жаркое лето: спасение сухих волос

Выпадение, сложное расчесывание, потеря блеска – все это признаки сухих волос. Из-за постоянных окрашиваний, сушки феном, а также палящих солнечных лучей, сухого ветра и наследственности волосы становятся сухими. Но, разумеется, мы можем и даже обязаны им помочь.

Как уменьшить причины сухости?

1. Перед использованием фена, утюжка или плойки нанесите средства термозащиты. Это могут быть масла, спреи, пенки, воск и т.д. Если этого не делать, ваши волосы будут терять влагу и с каждым днем становиться все более беспомощными.

2. Не в коем случае не пользуйтесь средствами для ухода за жирными волосами. Они предназначены для активного расщепления кожного сала, которого так не хватает сухим волосам.

3. Сухие волосы следует мыть 2 – 3 раза в неделю, не реже. Иначе на волосах будет скапливаться грязь, которая станет медленно разрушать структуру волоса.

4. Как ни странно, делать пилинг головы. Это поможет отшелушить ороговевшие частички кожи головы и улучшить кровообращение, делая волосы жизнеспособными.

5. Правильно расчесываться, начиная от кончиков и заканчивая корнями. Лучше пользоваться расческой из натуральных материалов, чтобы она не вызывала электризацию волос.

6. Займитесь своим питанием. Присутствие в рационе бобовых, рыбных и молочных продуктов, а также овощей и фруктов сделает здоровым не только волосы, но и кожу, ногти.

Но даже следуя всем этим правилам, избавиться от сухих волос невозможно без специальных масок, которые вполне можно сделать в домашних условиях.

Маска «Янтарный помощник»  
• Олив. масло - 1 ст. л.  
• Желток - 1 шт.  
• Мед - 1 ч. л.  
• Коньяк - 1 ч. л.

Все смешать. Готовую смесь наносить на только что вымытые волосы, одеть специальную шапочку для душа и забыть на полчаса. Затем помыть голову щадящим шампунем, тщательно промывая локоны от смеси.

Маска «Кисломолочный коктейль»  
• Йогурт без добавок - 1/2 ст.  
• Олив. масло - 1 ст. л.  
• 2-3 капли мяты.

Взбить блендере все ингредиенты и нанести на чистые влажные волосы. Для большего эффекта завернуть волосы пищевой пленкой и оставить на 15 минут. Смыть теплой водой.

Маска «Доктор-авокадо»  
• Мягкий авокадо  
• 2 ст. л. сметаны  
• Сок 1/2 лимона

Взбить в блендере пюре авокадо, сметану и сок лимона. Маску втирать в кожу головы, а затем оставить на 20 минут. Смыть водой.

Все эти простые советы помогут вам и вашим волосам.