Настоящее богатство каждой девушки – это ее волосы. Если они здоровые, красивые и густые тогда женщина выглядит роскошно. А если они слабые и тусклые, то весь образ будет смотреться жалко.

Волосы должны быть не только длинными, но и ухоженными. Они требуют хорошего ухода. Для того чтоб отрастить шикарную шевелюру необходимо не только мыть голову специальными средствами, но и принимать витаминный комплекс. Постоянно посещать салоны красоты достаточно дорого, поэтому за волосами необходимо учиться самостоятельно.

1. Если волосы начали выпадать, необходимо сразу же уделить должное внимание этой проблеме. Специалисты рекомендуют делать специальные маски, направленные на укрепление волос.

2. Во время лечения волосы необходимо беречь от вредных факторов (отказаться от использования фена, плойки) на время.

3. Необходимо делать все, чтоб кончики волос не были посеченными. Потому что поврежденные кудри придется остричь, а это замедлит процесс отращивания длинной шевелюры.

4. Нужно делать разнообразные маски, которые помогут ускорить рост волос.

Здоровье волос полностью зависит от общего состояния организма. Поэтому не стоит забывать о правильном питании. Необходимо употреблять в пищу овощи, орехи, рыбу, фрукты, мясо. Еда должна быть богата витаминами и микроэлементами. Помимо этого, необходимо выпивать в день около двух литров не газированной воды. Еще необходимо принимать витаминные комплексы в таблетках.

Достаточно пагубно влияет на волосы химическая завивка, окрашивание, фен и плойка. Если вы поставили перед собой цель отрастить длинные и здоровые локоны тогда стоит отказаться от вышеупомянутых процедур. Лак для волос и пенка могут очень сильно испортить структуру волос.

Чтобы локоны меньше ломались и секлись необходимо приобрести хорошую расческу, сделанную из натуральных материалов и по возможности отказаться от аксессуаров для волос. Мыть голову необходимо бережно, теплой водой и безопасными средствами (шампунь, бальзам). Категорически запрещено расчесывать волосы пока они мокрые. Не рекомендуется тереть их полотенцем.

Когда волосы растут, они становятся тяжелее и давят на корни, поэтому их необходимо укреплять. В противном случае луковица ослабнет, и локоны начнут массово впадать.

Очень хорошо помогает массаж головы. Его можно делать пальцами рук. Его делать несложно, поэтому вы справитесь самостоятельно. Для пущей эффективности в кожу головы бережно втирают репейное масло.

Против выпадения волос хорошо помогают луковые маски, алоэ или хна. Они достаточно просты в приготовлении, а продукты, которые вам понадобятся, стоят копейки.

Существует несколько нехитрых способов, благодаря которым можно ускорить рост волос. Если увеличить кровоснабжение головы, локоны станут расти на три сантиметра каждый месяц. Это связано с тем, что идет приток крови, которая питает луковицы волос.

Улучшить кровообращение, можно благодаря массажу или сделав луковую, или имбирную маску. Полезно споласкивать волосы отваром из ромашки и крапивы, но лучше это делать когда голова подсохнет после мытья.

Если вы хотите иметь шикарные локоны, тогда вам придется изрядно потрудиться. Если делать маски, массаж и споласкивать волосы лечебным отваром тогда через месяц можно будет увидеть сногсшибательный результат. Поначалу будет сложно следовать всем правилам и отказаться от использования средств для стайлинга, но со временем все войдет в привычку. Длинные и ухоженные волосы станут лучшей наградой за ваши труды. Ведь пышная шевелюра – это визитная карточка любой женщины.