

7

kroków do pięknych włosów

Ciemne, grube włosy rosną szybciej niż cienkie, jasne pasma. Włosy mogą być brązowe, czarne, blond lub siwe – wszystkie są na swój sposób piękne, jeżeli odpowiednio o nie zadbamy.



Lśniące, gładkie i zdrowe włosy odpowiadają ideałowi piękna. Już w antyku kobiety przyglądały dużą wagę do wyglądu swoich włosów. Do dnia dzisiejszego niewiele zmieniło się w tej kwestii.

W badaniach przeprowadzonych w 2008 roku przez jedno z pism kobiecych wykazano, że tylko 38% z 24,8 milionów ankietowanych kobiet jest zadowolonych ze swoich włosów. Większość z nich twierdziła, że ich włosy są słabe, cienkie, łamliwe i niezdyscyplinowane. Dlatego też kobiety często nadgorliwie używają odżywek, wszelkiego rodzaju serum czy kosmetyków do stylizacji, co w konsekwencji doprowadza do ich przepięłgnowania, a mówiąc wprost – zniszczenia.

Nadużywanie produktów do pielęgnacji włosów może doprowadzić do ich przetłuszczania się lub łupieżu, wszystko w zależności od skóry głowy. Najczęstszą przyczyną uszkodzeń struktury włosów są zawarte w kosmetykach silikony, derywaty ropy naftowej oraz silne konserwanty. W związku z tym przedstawiamy dziś 7 kroków naturalnej pielęgnacji włosów.

I

Mycie

Wbrew

powszechnie krążącym informacjom, włosów nie należy myć codziennie. Wystarczy jeżeli tę czynność będziemy powtarzać 2x w tygodniu. Włosy otrzymają wtedy swój naturalny tłuszcz, który je odżywi.

Nie należy używać wody o zbyt wysokiej temperaturze, może to uszkodzić cebulki, przez co włosy mogą częściej wypadać. Używajmy więc wody letniej lub zimnej. Podczas płukania zimną wodą, pracują mięśnie przywłosne, co automatycznie wzmacnia cebulkę włosa i dodaje włosom objętości.

Kosmetyki naturalne nie zawierają groźnych składników, ani silikonów. Do włosów przethuszczających się polecamy szampony na bazie pokrzywy oraz brzozy. Składniki takie jak aloes stosujemy do włosów przesuszonych.

Ważne: zawsze dokładnie spłukujemy szampon!

II

Pielęgnacja

Wysuszone włosy potrzebują od nas starannej pielęgnacji. Należy wówczas używać odżywek, masek oraz innych kuracji odżywczych w celu

doprowadzenia ich do porządane go wyglądu.

Pamiętajmy, że jeżeli chcemy zastosować szybką kurację, po której będziemy oczekiwać rezultatów przez dłuższy czas, powinniśmy zastosować kosmetyki naturalne.

Konwencjonalne produkty dają tylko krótkotrwały efekt, stosowane ciągle potrafią tylko bardziej zniszczyć włosy. Najprościej nałożyć odżywkę lub maskę na włosy na 30 minut. Już samo to wystarczy by zobaczyć zaskakujące rezultaty.

III

Farbowanie

Jeżeli mamy ochotę na eksperymentowanie z kolorem, wypróbujmy naturalne farby do włosów. Niestety, mamy tutaj dość ograniczony wybór, ponieważ natura nie dysponuje zbyt dużą ilością pigmentów. Naturalne farby znajdziemy tylko w odcieniach od rudego do czarnego.

IV

Suszenie i stylizacja

Mokre włosy są bardzo delikatne, ponieważ woda spłukuje ich naturalną osłonę. Włosy reagują wówczas na mechaniczne działania gorzej jak suche. Silne pocieranie włosów w

ręcznik, czy zbyt agresywne czesanie wzmacnia produkcję łożu, co prowadzi do ich szybszego przethuszczania się.

Włosy należy delikatnie oklepać ręcznikiem, w celu odsączenia nadmiaru wody. Susząc włosy, pamiętajmy o odstępach co najmniej 20cm, oraz o tym, by powietrze wydobywające się z suszarki było chłodne. Gorący podmuch może doprowadzić do przesuszenia się skóry głowy, co w konsekwencji wywoła łupież.

Stylizacja powinna być jednocześnie kuracją. Produkty do stylizacji powinny tworzyć na włosach film ochronny.

V

Masaż

Masaż głowy jest nie tylko odprężeniem po ciężkim dniu, ale również korzystnie wpływa na ukrwienie skóry głowy. Poprzez lepszy przepływ krwi, do naszych włosów dostaje się więcej składników odżywczych, przez co zostaje przyspieszony ich wzrost. Codzienne czesanie jest także ważne. Stukrotne przeczesanie włosów wygładza je i nabłyszczają. Pamiętajmy o używaniu do tej czynności szczotek

z naturalnego włosa.

VI

Fryzjer

Wizyta w salonie fryzjerskim u naturalnego stylisty to nie tylko ścięcie włosów. Fryzjer przeanalizuje wzrost naszych włosów, podpowie jakich produktów powinniśmy używać, a jakie musimy całkowicie wykluczyć. Zafarbuje nasze włosy naturalną farbą. Blondynki będą mieć problem, ponieważ natura niestety nie stworzyła naturalnego, jasnego barwnika.

VII

Odżywianie

Piękno naszych włosów zależy też od naszej diety. Aby włosy były lśniące, powinniśmy dostarczać organizmowi dużo pierwiastków śladowych, minerałów i witamin.

Ziemniaki, zboża, jaja czy ser dostarczają nam potrzebnych białek budulcowych. Orzechy i migdały przyczyniają się do budowy keratyny, podstawowego budulca włosów oraz paznokci. Witamina A, znajdująca się w rybach, wzmacnia system odpornościowy. Także krzemionka zawarta w zbożach przyczynia się do przyspieszania wzrostu włosów.