



Что же необходимо делать, чтобы волосы оставались густыми, шелковистыми, не секлись и были послушными? Для начала, применять лечебные маски. После каждого мытья волос используйте лечебную маску. Кефирная смесь наносится до мытья.

Слегка подогретый кефир равномерно наносится на локоны и держится в течение 40 минут. После пряди моются, как обычно, шампунем. Волосы станут намного мягче, кончики примут здоровый вид.

Не менее важным шагом является правильное питание. Чтобы волосики хорошо росли необходимо наличие кисломолочных продуктов, зерновых, свежих фруктов, овощей и мяса в рационе питания. К минимуму необходимо свети сладости, острую и мучную пищу.

Правильно стригите волосы. Профессионально и качественно это могут сделать только специалисты из парикмахерской. Если вы беременны, то лучше воздержаться от этой процедуры, поскольку существуют определенные приметы. [Женская консультация](#) только согласится с этим утверждением.

Важна защита волос от неблагоприятных погодных условий. Зимой обязательно надо носить шапку или капюшон. При ветреной или дождливой погоде лучше завязывать хвостик или заплетать косичку, чтобы избежать повреждения кончиков и спутыванию локонов.

Правильно выбирайте расчески и аксессуары. Расческа не должна быть металлической, поскольку может повредить кожу головы. Подойдут, либо пластмассовые, либо деревянные.

Иногда следует отказываться от плойки, бигудей, фена, утюжка. Все эти приборы только ослабляют волосы, луковицу и приводят локоны в слабое состояние. Если все же использовали эти предметы, то лучше дать отдохнуть волосам: сделать маски, после мытья применять укрепляющий и оздоравливающий кондиционер-бальзам.