

Знаете, почему сейчас очень популярно наращивание волос? Правильно – потому что длинные волосы сейчас в моде, как никогда. Но наращивание волос – это дорого. Есть способ лучше: отрастить свои длинные волосы!

Многим женщинам не удается отрастить по-настоящему красивые длинные волосы. Они либо секутся, либо отрастают жидкие и некрасивые. В чем же дело?

Оказывается, существует несколько правил, нарушать которые не рекомендуется. Сегодня женский сайт sympaty.net познакомит вас с ними – в том числе и с массажем головы для роста волос.

Отращиваем волосы: правила

Для начала – правила для тех, кто хочет отрастить длинные волосы.

Питайтесь правильно! Волосам нужен строительный материал, поэтому в пище должно быть достаточное количество белка. Принимайте специальные препараты для роста волос или хотя бы витамины. Самый главный из всех – биотин. Как можно реже используйте утюжки, фен, щипцы. Не полезны волосам и различные средства для укладки: лак, мусс и так далее. Что бы ни говорили производители, эти средства все-таки портят волосы. Окраска химической краской повреждает волосы, поэтому постарайтесь и от нее отказаться. Лучше попробуйте старую добрую хну. Существует также и другая растительная краска для волос – ее можно найти в интернете. Волосы начинают быстро расти из-за большего притока крови к коже головы. Поэтому ежедневно делайте массаж головы. Ниже я расскажу, как. Как можно чаще расчесывайте волосы. Это, опять же, неплохой массаж кожи головы. Мойте голову правильно! Как? Об этом мы писали тут: [Как правильно мыть волосы](#). Щадите волосы: не подставляйте их под палящее солнце, носите шапку в холода, не расчесывайте в мокром виде. И самый главный секрет длинных волос – это маски для волос, причем – самодельные, народные. Без них (или с применением недорогих покупных масочек) длинные и красивые волосы почему-то не отрастают. Если у вас есть возможность покупать дорогостоящие препараты для отращивания волос, обратите внимание на ампульные комплексы известных фирм – они помогают очень быстро отрастить длинные волосы.

Как отрастить длинные волосы

Автор: Елена

23.01.2010 16:06

Но самый действенный метод – это посетить косметолога. Курс физиопроцедур позволит активизировать кровообращение в коже головы, что положительно скажется на волосах. А мезотерапия (уколы витаминных препаратов прямо в кожу головы) существенно ускорит рост волос. Правда, процедура не из приятных

Как делать массаж головы для роста волос

Как я уже говорила, массаж головы помогает отрастить длинные волосы. Механизм прост: массаж усиливает приток крови к волосяным луковицам. Питание их улучшается, поэтому волосы растут быстрее и крепче.

Существует несколько способов массажа головы.

Массаж головы кончиками пальцев

Засуньте ваши пальцы под волосы, поставьте их непосредственно на кожу головы и начинайте массировать, сдвигая кожу и не отрывая от нее пальцев. Начните со лба и висков, двигайтесь по голове вниз. Промассируйте так всю голову.

Массаж головы простукиванием

Сожмите руки в кулаки. Ребрами кулаков начните простукивать всю голову, начиная от лба и висков, и заканчивая у шеи. С какой силой стучать – решайте сами. Это, как говорится, на ваш вкус

Кстати, такой массаж отлично избавит от головной боли! Попробуйте!

Массаж головы самый простой

Но, пожалуй, самый простой и быстрый способ помассировать голову – это взять за волосы и нежно потянуть.

Обработайте так всю голову. Кожа головы горит? Значит, волосы растут

Красивых и Длинных Вам волос! Надеюсь, скоро вы поделитесь с нами своим рецептом, как отрастить длинные волосы.