Коротко о важном и нужном

«**Коса – не только русская краса»**

**Интересные факты о волосах**

1. За сутки каждый волос удлиняется примерно на 0,35 миллиметра. На 12 сантиметров – в год, 7,6 метра – в течение всей жизни.

2. В стадии роста постоянно находится 90% волос, в стадии выпадения – 10%.

3. Волосы растут быстрее летом и во время сна, а также в возрасте с 16 до 24 лет.

4. Из каждой волосяной луковицы в течение жизни последовательно вырастает около 20–30 волос.

5. Оптимальная температура воды для мытья волос – 34–35oС.

6. У 84% женщин после посещения парикмахерской улучшается настроение

7. Первые волосики появляются у ребенка еще в утробе матери, примерно на четвертом-пятом месяце беременности.

8. Средняя плотность «посадки» волос – 250–300 штук на квадратный сантиметр.

9. Больше всего волос на голове у блондинов – около 150000. У брюнетов – 100000, а у рыжих еще меньше – около 80000.

10. Волосы у чернокожих людей могут быть в три раза толще, чем  европейцев, особенно блондинов.

Подробнее по ссылке: <http://www.artofcare.ru/maternity/795.html>

**Советы по уходу за волосами**

Красивые и здоровые волосы всегда привлекают к себе внимание и позволяют женщине чувствовать себя соблазнительной и неотразимой. Зачастую шикарные волосы вовсе не подарок природы, а результат правильного и регулярного ухода за волосами. Даже самые потрясающие волосы могут выглядеть тускло и безжизненно, если за ними не ухаживать или ухаживать неправильно.

**Подравнивание кончиков.**

Даже если вы отращиваете волосы, регулярное подравнивание кончиков является необходимой процедурой в уходе за волосами. Ведь кончики больше всего страдают от трения об одежду, от климатических условий, от постоянного расчесывания. Я подравниваю кончики примерно раз в пол года. После стрижки волосы выглядят намного лучше, живее и здоровее.

**Защита от суровых климатических условий так же важна при уходе за волосами.**

Когда вы находитесь на улице в ветряную погоду, то волосы лучше собирать в хвостик или в косичку, чтобы предотвратит спутывание волос.

Зимой волосы надо прятать под шапку или капюшон, чтобы они не испытывали на себе резкие перепады температур. А летом желательно защищать волосы от палящего солнца. Для этого можно использовать либо головной убор, либо специальные солнцезащитные средства для волос.

**Правильное питание**

Правильно питание – важнейший элемент в уходе за волосами. Здоровое питание необходимо не только для красоты волос, но и является залогом молодости, энергичности и здоровья всего организма в целом. Чтобы волосы выглядели шикарно, необходимо чтобы в питании присутствовали элементы из всех основных пищевых групп – зерновые культуры, бобовые, кисломолочные продукты, свежие фрукты и овощи, мясо, рыба, соки. Не забывайте ежедневно выпивать достаточное количество чистой воды.

**Питательные и лечебные маски для волос.**

Маска - **кефирная.** Перед мытьем головы нанесите немного подогретый кефир на волосы и подержите минут 40. Затем помойте голову шампунем как обычно. После такой процедуры волосы становятся намного мягче. Особенно такая маска подходит для сухих волос, так как кефир хорошо питает и увлажняет волосы.

Маска – **медовая**. Мед заслуженно считается хорошим косметическим средством, так как в нем содержится большое количество витаминов и минералов. Для ее приготовления перемешайте 2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки касторового или репейного масла и 1 желток. Полученную массу нанесите на волосы и оставьте на полчаса-час. Потом смойте ее при помощи шампуня. Эту маску лучше проделывать курсом в течение двух-трех месяцев.

Ежедневный уход за волосами подразумевает регулярное и бережное к ним отношение. Если ввести все вышеперечисленные советы в привычку, то уход за волосами не покажется таким уж сложным делом. Подберите правильный шампунь, используйте удобные, не травмирующие волосы резинки и украшения и не забывайте регулярно баловать свои волосики питательными масками. В результате ваши волосы скажут вам спасибо своим здоровым и сияющим внешнем видом.

Подробнее по ссылкам: <http://www.myhair.su/uhod_za_volosami/10_sovetov_po_uhodu_za_volosami>

<http://www.sun-hands.ru/7zdorovoe_pitanie.htm>

<http://oriflame55.ru/oriflame/haircare/hair-care-articles/424-poleznye-sovety-po-uhodu-za-volosami.html>