Этот вопрос является одним из самых приоритетных вопросов ухода за волосами для женщин. Некоторые увлекаются различными добавками в мечтах, что их волосы будут расти быстрее, а другие бредят массажами головы, но все же ускорить рост волос возможно.

1. Здоровый образ жизни

Прежде чем мы перейдем к внешнему оздоровлению волос, необходимо позаботиться о внутреннем состоянии организма. То, что вы едите, пьете и как вы относитесь к вашему организму напрямую влияет на волосы. Вы должны есть достаточно свежих фруктов и овощей, пить достаточное количество воды и регулярно заниматься спортом для общего здоровья организма.

Если вы будете хорошо относиться к вашему организму соответственно кожа, волосы и ногти не заставят вас ждать и будут показывать хорошие результаты внешне. Люди, которые страдают от витаминной недостаточности и нездорового питания могут стать обладателями сухих и ломких волос.

2. Используйте увлажняющие средства

Используйте шампуни и кондиционеры разработанные для поврежденных волос. Проследите, чтоб эти средства обязательно подходили для вашего типа волос.

3. Массаж головы

Легкий массаж кожи головы будет стимулировать приток крови к волосяным фолликулам, в результате чего в волосяной луковице повышается обмен питательных веществ и это помогает увеличить рост волос. Вы получите лучшие результаты от массажа в вечернее время, поэтому, прежде чем лечь спать, каждый день на ночь потратьте пару минут и аккуратно вращающими движениями кончиков пальцев помассируйте кожу головы.

Трихолог Филипп Кингсли соглашается с тем, что массаж помогает, но предупреждает, что эффект не будет сверхъестественным. «Это поможет ускорить рост, но на небольшой процент - не более 10%. Вы не станете Рапунцель через полгода». Да возможно Рапунцель вы не станете, но сейчас вы узнали что делать, чтобы волосы росли быстрее.

4. Держитесь подальше от фена, утюжка, плойки и т.д.

Утюжок и щипцы для завивки, как правило, «сжигают» волосы в прямом смысле этого слова, вы должны свести к минимуму использование горячей укладки. Лучше перейти на естественную сушку волос или по крайней мере использовать фен, но не поднося его ближе чем 15 см. к волосам, а также периодически во время сушки охлаждать волосы прохладным воздухом. Выберите прически, которые не предполагают использование приборов для стайлинга, выбирайте легкий стиль, ваши волосы скажут вам спасибо и будут выглядеть божественно и естественно.

5. Не забывайте о домашних средствах для волос, которые можно приготовить дома.

Маски, кондиционеры, ополаскиватели. Все это и многое другое вы можете найти у нас

в рубрике «Волосы». Побалуйте свои волосы, делайте маски раз в неделю, это будет один из основных уходов за волосами внешне.uskorit-rost-volos

6. Не забывайте подстригать кончики

Подстригайте кончики волос 1 раз в 3 недели. Доказано, что волосы начинают расти быстрее после стрижки волос. Много срезать не нужно, попросите срезать 1-1,5 см. этого будет достаточно, чтоб обновить кончики. Также советую вам найти одного мастера, который будет стричь вас постоянно и вы можете ему доверять, не бегайте по разным мастерам, поверьте опыту один мастер лучше, который знает ваши волосы.

Следуйте этим советам, даю гарантию, что они помогут ускорить рост волос. Запаситесь терпением и у вас все получится!