Введение

Густые и длинные ресницы - это мечта каждой девушки, не имеющей таковых. Ведь красоту и привлекательность ресниц нельзя переоценить. Глаза являются зеркалом души для девушки и ресницы в этом случае представляют собой красивую оправу данного зеркала. Они придают выразительность и притягательность. Не все имеют пышные ресницы от природы. Но все могут заботиться о здоровье ресниц, а значит, сделать их привлекательными.

Густота и длина ресниц - от чего они зависят?

Данные признаки являются зависимыми от генов и они не изменяются при жизни. Определяются они числом волосяных фолликулов. Так, что вы должны себе уяснить, что реальный объем ресниц никак не увеличить. Косметические средства позволяют лишь изменить вид и восприятие длины и густоты ресниц. Поэтому нужно знать как сделать ресницы длинными и густыми , и применять на практике методы указанные по ссылке. У людей разная длина ресниц, которая в большинстве случаев составляет 8 - 12 миллиметров на верхнем веке и до 8 миллиметров на нижнем. Данная длина во многом зависит от принадлежности к этносу и индивидуальности организма.

Нужно отметить, что ресницы живут примерно 170 дней. И, несмотря на то, что они быстро выпадают, они еще и растут дольше, чем все другие волосы у человека. В наше время можно услышать много жалоб от женщин на то, что в них быстро выпадают ресницы и рост их медленный. Стоит сказать, что это следствие следующих причин:

- неправильный уход;
- некачественная косметика;
- неправильное питание;
- недостаток витаминов.

Какие требуются витамины для роста ресниц?

Ресницы представляют собой волосы, которые на 3 процента состоят из влаги, а 97 процентов представляют собой белок - кератин. Так, что для укрепления ресниц полезно использовать маски, которые насыщены витаминами, экстрактами натуральных веществ и т.п. При образовании кератина используются витамины А и Е. Так, что повышайте в организме содержание данных веществ, если ресницы вдруг поредели.

Для оздоровления ресниц и придания природного блеска включите в рацион абрикосы, сырую морковь, яичный желток, перец, сливочное масло, помидоры, шпинат, рыбу, животных и т.п. Все они способствует ускорению роста ресниц. Также требуется группа витаминов В. Они в большом количестве содержатся в молочных и мясных продуктах. Витаминные комплексы в концентрированном виде продаются в аптеках.

Напоследок нужно отметить растительные масла, которые полезны для ресниц:

- репейное;
- касторовое;
- розовое масло;
- миндальное;
- оливковое и др.