

Co zrobić, by włosy były gładkie i lśniące?

Gładkie i lśniące włosy to oznaka witalności i synonim kobiecego piękna. Co zrobić, by móc cieszyć się pięknymi i lśniącymi włosami przez cały rok?

Niestety, wskutek częstej koloryzacji i regularnego używania suszarki i prostownicy włosy stają się osłabione, ich struktura ulega zniszczeniu, przez co tracą swój blask.

Nie bez znaczenia jest również dieta oraz ilość składników odżywczych i witamin dostarczanych do organizmu. Pożywienie bogate w żelazo, krzem i wapń zapewnia **włosom** odpowiednią ilość niezbędnych składników budulcowych. Warto więc uzupełnić swoją dietę o pełnoziarniste pieczywo, świeże ryby i warzywa, mleko i przetwory mleczne.

Ważne jest również dostarczenie do organizmu witamin, zwłaszcza tych z grupy B – znaleźć je można m.in. w drożdżach czy kiełkach. By cieszyć się pięknie **lśniącymi i zdrowymi włosami** warto również regularnie pić herbatki ziołowe (ze skrzypem, pokrzywą czy rumiankiem).



Lśniące włosy jak u gwiazd

Wpływ na **kondycję włosów** ma nie tylko częstotliwość farbowania, ale również rodzaj stosowanych szamponów i odżywek pielęgnacyjnych. By **włosy były gładkie i lśniące** należy je regularnie pielęgnować i nie ograniczać się jedynie do ich mycia i rozczesywania. Ważne jest ich odpowiednie nawilżenie – należy wybrać dobry szampon, dedykowany do konkretnego rodzaju włosów.

Aby cieszyć się **błyszczącymi włosami** warto stosować odżywki i szampony, które zawierają kolagen roślinny – tworzy on warstwę ochronną wokół włókna włosa, a w połączeniu z hydrolizowaną keratyną restrukturyzuje i wzmacnia włosy.

Piękne i lśniące włosy – o czym należy pamiętać:

- regularnym podcinaniu zniszczonych końcówek,
- stosowaniu dobrego szamponu nawilżającego i odżywki pielęgnacyjnej,
- ograniczeniu suszenia włosów ciepłym powietrzem i używania prostownicy,
- regularnym pobudzaniu krążenia skóry głowy poprzez masaże,
- zdrowej i zrównoważonej diecie.



Bardzo ważny jest wybór odpowiednich **produktów do pielęgnacji włosów** – szampon niedostosowany do rodzaju włosów może sprawić, że połysk nie będzie wyrazisty. Dobry szampon, serum czy maseczka wystarczą, by włosy prezentowały się wyjątkowo pięknie. Warto zasięgnąć opinii specjalisty – eksperta w dziedzinie pielęgnacji włosów, który pomoże dobrać odpowiednie produkty.

Poznaj **KURACJE PIELĘGNACYJNE - ODŻYWIANIE I WZMACNIANIE WŁOSÓW**

https://www.jeanlouisdavid.pl/uslugi/piel-gnacja_t62/1

Autor: justynka_s

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl