волосы

Волосы очень чувствительны к погоде. Повышенная влажность на улице сменяется сухостью в помещениях, и вот уже волосы становятся тусклыми, ломкими, сухими у корней и наэлектризованными на кончиках. Для того, чтобы они оставались красивыми и здоровыми в зимний период, надо:

- обязательно носить головной убор (важно, чтобы подкладка была из натуральной ткани, а сама шапка не была слишком тесной)
- использовать увлажняющие и питающие шампуни и бальзамы
- раз в неделю делать питательные маски для волос
- не выходить на улицу с влажными волосами
- как можно реже пользоваться феном с горячей сушкой и плойками для укладки
- мыть волосы теплой или прохладной водой
- делать массаж головы – он улучшает состояние волос и кожи головы, – для него тебе потребуется немного времени и мягкая массажная щетка.

руки

Цыпки, покрасненния и вечно раздраженная кожа рук – еще одна ужасная зимняя проблема.

Спасает крем для рук, который всегда должен быть под рукой. После каждого мытья рук, в течение дня, перед сном мажь руки питательным кремом. Есть свободные пять минут? Нанеси на руки толстый слой крема и помассируй одну руку другой от кончиков пальцев к ладоням, от пальцев к запястьям.

Вторая зимняя беда – ногти. Они растут медленнее, постоянно ломаются и слоятся. Ломкость и хрупкость ногтей говорит о недостатке кальция, так что добавь в свой рацион побольше молочных продуктов и используй укрепляющие покрытия для ногтей. Слоящиеся ногти «боятся» соляной ванночки. Раствори в теплой воде чайную ложку морской соли и подержи в ней руки 20 минут. Для лучшего роста увлажняй кутикулу и ногтевую пластину маслом для ногтей. И, конечно, все чистки-уборки – только в резиновых перчатках.

Штучка

December