

Зимни проблеми на косата

Тайните на ежедневната грижа

Настъпва зимата, време е за топли шапки и зимно отопление, което изсушава въздуха в помещенията. Косите изпитват стрес, а като следствие от него стават безжизнени, чупливи, губят блясък, трудно се поддават на оформяне. Все пак не трябва да се отчайваме – ежедневната внимателна грижа за косата ще ни помогне да я запазим здрава и красива. Придържайте се към няколко прости правила и ще бъдете доволни от своята външност независимо от времето на годината.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВИЕ, ЧЕ...

... даже нормалната коса през зимата става с 20% по-мазна

... опадането на косата (алопеция) се наблюдава два пъти по-често през зимата, отколкото през лятото

Да разгледаме основните проблеми на косата, появяващи се през зимния период и да се постараем да намерим решение на всеки от тях.

МАЗНА КОЖА НА ГЛАВАТА – СУХА СЪРЦЕВИНА НА КОСЪМА

Топлите и тесни шапки влияят на изменението на киселинно-алкалния баланс на кожата на главата и мастните жлези изработват повече секрети, което води до себорея. Ситуацията се утежнява и от сухия въздух в помещенията: косата губи блясък и става безжизнена.

СЕЗОНЕН КОСОПАД

Косопадът е нормално физиологично явление за кожата на главата през зимния период. Притеснително е само в случаите когато косата пада много интензивно. Това може да е свързано със спазми на кръвоносните съдове под въздействието на студа и нарушение в храненето на фоликулата на косъма. Освен това точно през зимата няма много плодове и зеленчуци и в нашия организъм се нарушава минералния и витаминен обмен.

СУХ И МАЗЕН ПЪРХОТ

Пърхотът е причина за повишено омазняване или прекомерна сухост на кожата на главата. Освен това, ако прибавим гъбична или бактериална инфекция се провокира «дисбактериоза» на главата.

Да се решат тези проблеми мигновено е невъзможно. За пълно възстановяване здравето на косата трябва специална оздравителна програма, включваща регулярно използване на средства за косата в комплекс с хранителни биодобавки.

Лесно усвоимите биодобавки попълват недостига на витамини и минерали, нормализират киселинния баланс на кожата на главата, стимулират растежа на косата, служат за профилактика и лечение на пърхота

Биодобавки	Брой таблетки на един прием	Брой на приема	Курс, дни
МИРРАСИЛ - 1	2	2	25
МИРРА-ЦИНК	1	2	25
МИРРА-ЙОД	2	2	25

Не трябва да забравяме за трите задължителни правила при грижата за косата :

1. Ако имате мазна кожа на главата, мийте я само с хладка вода и специални себорегулиращи шампоани, подходящи за често ползване. След това нанасяйте тоник за кожата на главата (достатъчно е 2-3 мл).

Ако имате суха коса и кожа на главата, използвайте специални овлажняващи шампоани

2. Използвайте специални защитни средства, предпазващи косата от изсушаване и накъсване – балсами нормализиращи структурата на косъма. Следете да не съдържат синтетични компоненти като силикон и други пълнители

3. След предварителното подсушаване и разресване с рядък дървен гребен, изсушавайте косата с топъл сушоар. Не опъвайте косата.

Таблица за използването на основните средства за грижа за косата и кожата на главата:

Продукти	Мазна кожа - суха сърцевина на косъма	Косопад	Сух и мазен пърхот
Шампоан за ежедневна употреба с протеини от кълнове и сасанква	●	●	
Балсам за коса подхранващ	●		●
Маска за стимулиране растежа на косата		●	
Укрепващ гел-тоник За суха коса			●
Укрепващ гел-тоник За мазна коса	●	●	●
Шампоан за мазна коса с протеини от кълнове и бяла			●

сибирска ела			
Кондиционер за увеличаване обема на косата	●	●	

Следвайки тези съвети, Вие можете да решите много проблеми, свързани с косата. Ефективните натурални продукти от козметичната марка MIRRA ще върнат вашето очарование, нали косата също изгражда индивидуалния образ на всеки от нас.

***Е.О. Шевелева**, лекар-трихолог, к.м.н.*

Свободен превод от руски език