

**SUPER
TV**

Poradnik rodzinny

Problem z włosami

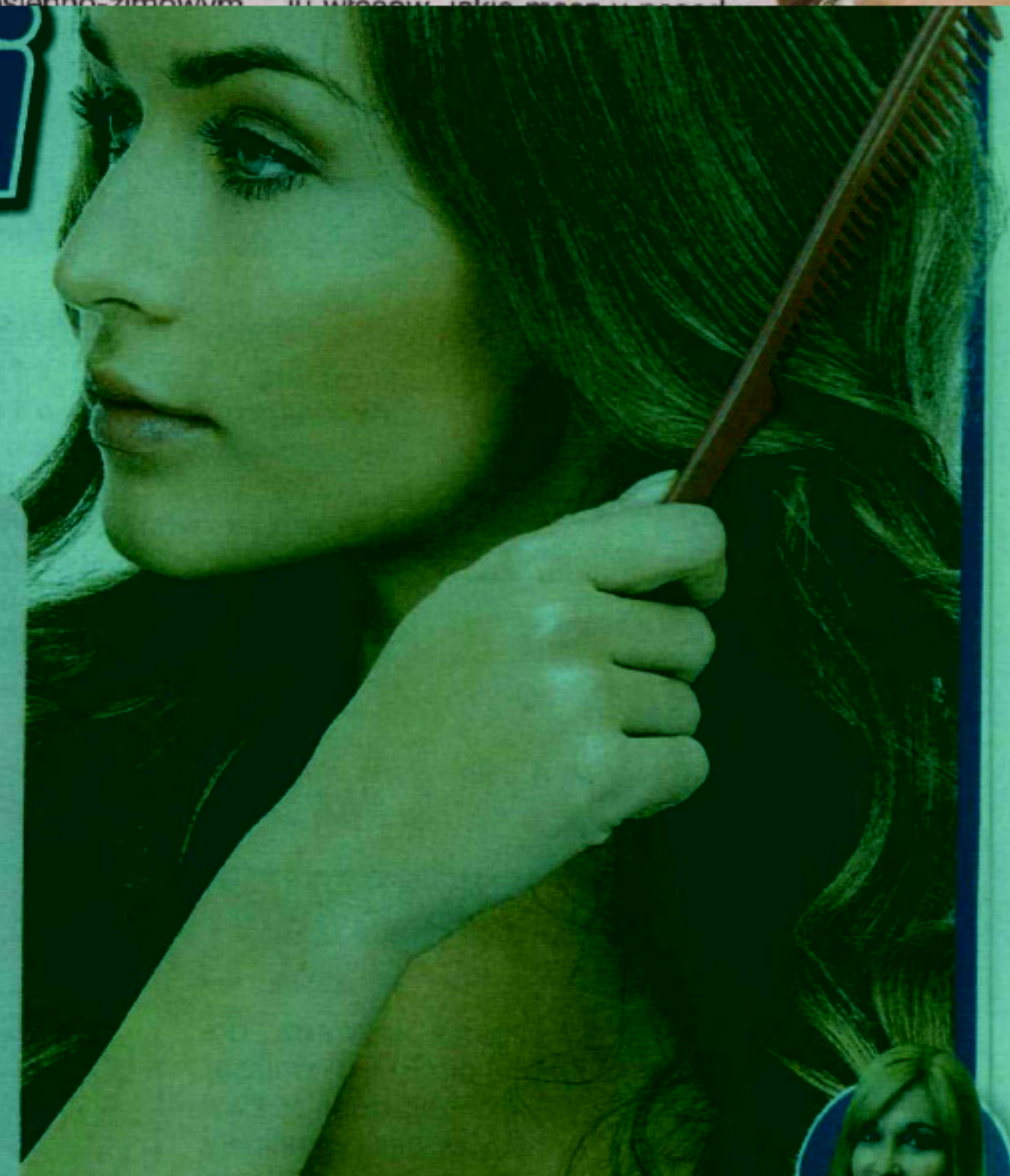
Jesień i zima to trudny okres dla naszych włosów. Są często przesuszone na końcach, przetłuszczają się od skóry i wypadają.



Problem z włosami

Jesień i zima to trudny okres dla naszych włosów. Są często przesuszone na końcach, przetłuszczają się od skóry i wypadają.

Włosów, jakie masz u nasady. W tej sytuacji wybierz specjalny szpon do przetłuszczających włosów. O suche końcówki włosów masz odpowiednią odżywkę i silniejszą, regenerującą maskę. Stosuj ją 2 razy w tygodniu. Dzięki temu włosy zostaną wzmocnione. Bardzo istotne dla kondycji włosów są kwasy omega 3 w naszej codziennej diecie. Ich źródłem są ryby. Kolejnym ważnym krokiem do poprawienia kondy-



Problem z włosami

Jesień i zima to trudny okres dla naszych włosów. Są często przesuszone na końcach, przetłuszczają się od skóry i wypadają.

W okresie jesienno-zimowym zmniejszamy wilgotność powietrza poprzez ogrzewanie pomieszczeń, narażając tym samym nasze włosy na długotrwałe przesuszenie.

Teraz częściej sięgamy po suszarki, czego efektem jest rozchylenie się łusek włosów. Przyspiesza to utratę ich wilgotności i prowadzi do ich łamania i kruszenia. W miarę możliwości zrezygnuj z używania prostownicy

Pamiętaj!

Zamiast wspomagać suplementami diety w świeże warzywa i owoce. Witaminę C znajdziesz w cytrynie, kiwi, a także w papryce i kapuście. Duże dawki żelaza znajdziesz w czerwonym mięsie i suszonych owocach.