

Uneori din prea multa grija, alteori din necunostita de cauza, ajungem sa-i facem parului mai mult rau decat bine



.Nu exagera cu styling-ul

Firele de par isi pierd din rezistenta si se rup daca le piepteni cu miscari bruste, daca nu ai rabdare sa-ti descalcesti parul, daca zgarii scalpul in loc sa-l masezi atunci cand te speli pe cap.

Gandeste-te numai cat de bruscat este parul tau cand te duci la salon: pieptanat, spalat, uscat cu prosopul, apoi cu feonul, pieptanat cu diferite perii, tras de el in toate directiile, intins cu placa, "tratata" cu o multime de geluri, spume, spray-uri...Daca l-ai supune la aceste "tratamente" dupa fiecare spalare, parul si-ar pierde vitalitatea si rezistenta naturala.

Nu deveni dependentă de saloanele de coafură. Parul are nevoie de pauze în care să fie lăsat să "respire", fără zeci de produse care să-l încarce. Când îl îngrijești acasă, limitează-te la un singur produs de styling - fie spuma, fie gel, spray fixativ etc. De asemenea, vopsitul prea frecvent sau permanentul făcut prea des daunează parului. În niciun caz, aceste două procedee nu trebuie făcute în aceeași zi; este necesară o pauză de câteva săptămâni între ele.

Nu prinde parul prea strans in coada

Parul strans în coadă nu trebuie să-ți dea dureri de cap. Elasticul și agrafele nu trebuie să fie rigide, fixate atât de adânc în par, încât să le simți la orice mișcare a capului. Orice întinde firul de par la maximum, îl face să cedeze și să se rupă, în cele din urmă. De asemenea, ai grijă la extensiile de par: folosite în exces, pot duce la pierderea firului de par cu tot cu rădăcina. **Nu folosi prea multe produse de hair-styling**

Dacă folosești prea mult gel de par, spuma sau spray fixativ, parul nu se va aranja bine, unde nu mai poți să te alegi și cu matreata de la prea multe chimicale. Nu este indicat nici să folosești masti de par în exces. Frumusețea parului vine din structura firului, iar pentru ca aceasta să fie sănătoasă, trebuie să folosești vitamine. Poți să-i furnizezi parului acest ajutor consumând, cu moderatie, alimentele potrivite:

- ulei de peste, carne, lapte, branza, oua, spanac, broccoli, varza, morcovi și piersici - pentru vitamina A
- citrice, capsuni, kiwi, pepene galben, ananas, roșii, ardei gras, cartofi și legume verzi - pentru vitamina C
- soia, semințe neprajite, alune, nuci și frunze de legume verzi - pentru vitamina E
- cereale, legume și galbenus de ou - pentru vitamina B6
- carne de pui, peste, oua și lapte - pentru vitamina B12

Nu alege coafuri pe care nu le poți întreține Nu toate suntem vedete, "dotate" cu hair-stylist personal și o groază de timp ca să ne aranjăm coafura la perfecție în fiecare zi. Așa că, cel mai inteligent este să alegi coafuri care sunt simple de întreținut și care necesită un minim de efort, acasă. Dacă tu ai par natural, degeaba vrei un bob drept și neted; n-o să ai timp și nici răbdare ca, de fiecare dată când te speli, să ți-l întinzi cu peria și cu placa. Există destule moduri de a-ți aranja parul; nu trebuie să risti o tunsoare care o fi ea la modă, dar nu se potrivește tipului tău de par sau conformației feței.

**** sursa -femeia.ro