

Ingrijirea parului gras

Articol de: anca axenia

Spre deosebire de parul normal care la doua - trei zile dupa spalare, este voluminos si stralucitor, parul gras, din pricina secretiei excesive de sebum, dupa o singura zi de la spalare e din nou unuros si lipit de cap.

Ingrijirea incepe din interior.

Dieta are si ea un rol important privind sanatatea si frumusetea parului. Daca ai un par gras ar fi bine sa eviti mancarurile cu multe grasimi, amidon, sa mananci cat mai multe fructe si legume proaspete, sa bei cat mai multa apa in fiecare zi si sa eviti mancarea de la fast food.

Spalarea parului gras

Multe persoane cu un astfel de tip de par obisnuiesc sa se spele la cap din ce in ce mai des. Aceasta este o greseala vitala, crescand activitatea glandelor sebacee. Cel mai indicat este sa fie spalat la 4-5 zile doar cuampoane speciale pentru parul gras. Daca ai un par foarte gras, este indicat sa te samponezi de doua ori. O modalitate de a testa daca este curat este sa vezi daca scartaie in momentul in care treci cu mana prin el.

Daca optezi sa te speli cu sapun de casa sau alte sapunuri recomandate din comert, este recomandat sa nu-l freci direct pe par, deoarece se fixeaza in pe fire, este greu de indepartat si deterioreaza parul. Cel mai indicat este sa il razi si sa-l dizolvi in apa, obtinand astfel un fel de sampon.

A si inca ceva nu te mai juca continuu cu parul!

Remedii naturiste:

De multe ori, tratamentele naturiste sunt cele care dau cele mai bune rezultate. Un alt avantaj este ca sunt ieftine si usor de preparat.

Infuzie din frunze de nuc

Culegi o mana de frunze sau cumperi din farmacie ceai de nuc si iti prepari 2 litri. Strecori, si cu ce ramane te clatesti dupa ce iti speli parul. Da o nuanta frumoasa castanie, in plus, e regenerant si intaritor pentru par. Daca pui mai multe frunze, nuanta e mai inchisa.

Tinctura de brusture

Se gaseste in farmacii sau in magazinele cu produse naturiste si are rolul de a intari firul de par si de a controla excesul de sebum. Dupa baie se maseaza scalpul cu tinctura de brusture.

Arbore de ceai

Pentru controlarea si reglarea excesului de sebum, se pun in apa de clatire 2-3 picaturi de ulei de arbore de ceai.

Lotiune cu urzica si rozmarin

Se maseaza scalpul cu o lotiune preparata din 4 lingurite de plante uscate (urzica, rozmarin, coada-calului si cimbru, in cantitati egale) la 150 ml apa si o lingurita de otet de mere sau suc proaspat de lamaie. Se prepara infuzia de plante, se strecoara, se adauga otetul sau zeama de lamaie si cu lotiunea obtinuta se maseaza bine scalpul, dupa spalare, avand grija sa se umezeasca parul. Nu se clateste si se lasa sa se usuce de la sine.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

