

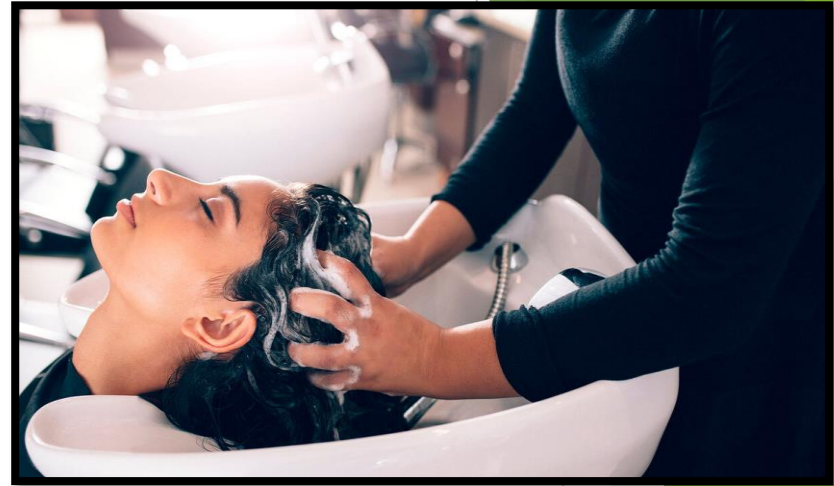


ЦІЛЮЩІ ТРАВИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ВОЛОССЯ

Підготувала
Студентка І-го курсу ФМ22-04
Петренко Марія

Вступ:

Часто жінки задають собі питання, що зробити, щоб моє волосся не випадало та росло блискучим та здоровим? Ми підстригаємо, фарбуємо, випрямляємо локони, використовуємо фен, робимо укладки та завивки і плетемо косички. Але, на жаль, всі ці маніпуляції мають негативний вплив, в результаті якого ми нерідко спостерігаємо, як блиск і пружність змінюються тьмяністю і сухістю. Навіть часте розчісування може порушити цілісність ослабленого волосся. Значить нам потрібно зробити їх сильними! Як? Саме про це я хочу Вам доповісти.



Актуальність

Багато лікувальних засобів для волосся робляться на базі трав, їх екстрактів, відварів або настоянок. Сила трав'яного впливу на волосся доведена науково та тисячолітньою історією їх використання. Натуральні лікарські рослини забезпечують дієвий догляд за тьмяним, знебарвленим і виснаженим волоссям, допомагають прискорити його ріст, позбавити від випадіння чи лупи. Використовувати трави в приготуванні доглядаючих засобів для шкіри голови і волосся безумовно треба, давайте розглянемо які ж трави для якого типу волосся корисні.



Щоб дійсно зрозуміти, які речовини необхідні організму для зміцнення структури волосся і стимуляції їх росту, давайте розглянемо хімічний склад волосся:

- 78% волосини складає кератин (білок), насичений спектром різних вітамінів і мікроелементів;
- 15% об'єму волосини – це вода;
- 7% складають жири (холестерол).



З чого ми можемо зробити висновок що багата на білки та жири їжа дуже важлива для здоров'я волосся.

Цінність та дієвість лікарських трав зумовлена багатством вітамінів, мінералів, органічних кислот, ефірних олій, що в них містяться.

Мета роботи:

Які ж саме лікарські трави для догляду за волоссям та яка їхня користь?



Об'єкт спостереження:

Правильно підібрані трави дозволяють поліпшити зовнішній вигляд волосся і зміцнити їх здоров'я. Відбувається це завдяки достатку мікроелементів, дубильних речовин, органічних кислот, вітамінів, що містяться в квітах, коренях, насінні рослин, стеблах і листках. Кожна лікарська рослина допомагає впоратися з певними проблемами, з якими слід ознайомитися, перш ніж користуватися відваром або маскою. Це позбавить від розчарувань і небажаних побічних ефектів. Трави можна використовувати не тільки окремо, але цілими комплексами.



Залежно від розв'язувальної проблеми травми поділяються на групи:

Фітотерапія сухого волосся

Сухість є однією з найпоширеніших проблем, від яких страждає наше волосся.

Серед причин:

- використання хімічних засобів для миття та укладки;
- регулярний термічний вплив фенами та щипцями для вирівнювання чи завивки;
- хлорована вода;
- ультрафіолет;
- високі та низькі температури на вулиці.



Для живлення сухого та тьмяного волосся найкраще підійдуть:

1. Ромашка. Ромашка містить велику кількість цінних компонентів, вітамінів та мінералів, що покращують стан волосся.

2. Чебрець. Чебрець відновлює та зволожує волосся за рахунок ефірних олій та олеїнової кислоти, пришвидшує його ріст та покращує зовнішній вигляд.

3. Корінь лопуха. Корінь лопуха здатен зробити волосся здоровим, шовковистим, перемогти сухість та тьмяність. Крім того, відвар із кореня лопуха дуже дієвий для зміцнення волосся та стимуляції його росту.



Фітотерапія жирного волосся.

Жирне волосся, яке доводиться мити щодня, потребує використання інших лікарських рослин. Запобігти надлишковому виділенню жиру можуть:

1. М'ята. Містить ефірні олії та ментол, який покращує мікроциркуляцію крові та посилює ріст волосся.

2. Лаванда. Знімає свербіж за рахунок дубильних речовин і смол.

3. Звіробій. Не тільки дієво бореться з надлишком шкірного сала, а й чудово тонізує та очищує шкіру.



Трави для росту волосся

Відсутність достатньої кількості вітамінів та поживних речовин, неправильний догляд уповільнюють ріст волосся і роблять його ламким. Щоб запобігти цьому, варто звернути увагу на лікарські трави, що сприяють активному росту волосин. Серед них:

1. Плющ. Плющ містить жирні олії, мінеральні солі, йод, каротин, мурашину та яблучну кислоти, завдяки яким зміцнює волосся, стимулює ріст, додає об'єму.

2. Череди. Череди сприяє зміцненню волосяних цибулин та активному росту волосся, оскільки містить велику кількість кератину.



Найкращі трави для зміцнення та відновлення волосся

Тьмяне, ослаблене, посічене, після хімічної завивки чи регулярного використання феном – таке волосся потребує особливого догляду. А найкраще для цього підійдуть саме такі трави:

1. Шавлія. Шавлія робить волосся гладким, позбавляє ламкості та розщеплення кінчиків. Ефірні олії та смоли, що містяться в шавлії, надають сили, об'єму та блиску.
2. Безсмертник. Безсмертник покращує кров'яну мікроциркуляцію волосин, відновлює їхню пошкоджену структуру та сприяє росту. Завдяки корисним складовим, серед яких жирні органічні кислоти, зола, смоли, каротин, вітаміни С і К, ця рослина зміцнює волосся та захищає його від ламкості.
3. Деревій. Деревій сприяє активному росту волосся за рахунок каротину, який покращує кровообіг і зміцнює волосяні цибулини. Вітамін А, що міститься в рослині, усуває ламкість і попереджає ранню сивину.

Кожна трава має свої унікальні властивості, а тому відразу потрібно визначитися з проблемою, яка існує і з якою потрібно боротися, а потім вибирати оптимальний трав'яний склад. Перевагою використання корисних трав для волосся є відсутність небезпечних хімічних компонентів, які з часом накопичуються у волоссі та псують його. Зробивши вибір на користь рослин, можна забути про сульфати, силікони, токсичні канцерогени, що містяться у більшості магазинних продуктів. Відмова від агресивних домішок та використання натуральних продуктів нададуть волоссю життєвого тону, здорового блиску та сили. Набагато корисніше та доцільніше використовувати для догляду за волоссям інгредієнти, які коштують копійки, а діють ще краще, ніж розрекламована хімія.



З власного досвіду можу порадити дуже корисний для волосся трав'яний оцет, який також можна приготувати у себе вдома. Залейте подрібнені листя м'яти, кропиви і квітки ромашки 2 склянками яблучного оцту, потім дайте настоятися протягом 10 днів в темному і прохолодному місці. При ополіскуванні голову потрібно мити розчином 4 столових ложок оцту в 1 літрі теплої води. Так як оцтове ополіскування робить волосся по-справжньому здоровим і красивим. Основна перевага даного ополіскування в тому, що воно підходить волосся абсолютно всіх типів — сухому і жирному, прямому і кучерявому, короткому й довгому, пофарбованому й ні.



Висновок:

Важливо обрати трави із правильним складом та використовувати їх регулярно. Бережіть ваше волосся, регулярно піклуйтеся та доглядайте його, і воно тішитиме вас здоров'ям та красою!



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!