

Como melhorar a saúde do cabelo das mulheres

Cuidar dos cabelos e deixar os fios com aparência saudável demanda tempo e dinheiro. Mas, muitas vezes, as naturais têm sido utilizadas para hidratar e recuperar a cabeleira. Com produtos fáceis de encontrar e possíveis de deixar os fios mais bonitos. Para a queda de cabelo, hidratar e fortificar: com os fios úmidos, aplique iogurte natural, sem açúcar, em seguida penteie com pente de madeira. Deixe atuar por alguns minutos e lave o cabelo. A técnica deve ser repetida duas vezes por semana. Para nutrir e restaurar pontas duplas: Com o cabelo úmido, aplique maionese em toda a extensão do cabelo. Deixe agir por 20 minutos e lave em seguida. Para acabar com a caspa: Ao deitar, aplique óleo de rícino em todo o couro cabeludo, enrole uma toalha em volta da cabeça e sinta; retire-a no outro dia pela manhã. Para hidratar cabelos secos: Com os fios úmidos, aplique a máscara feita com 2 colheres de polpa de abacate batida, 2 colheres de mel e 1 ampola de vitamina A. Envolve a cabeça com uma touca térmica e deixe agir por 20 minutos. Enxague os fios com água morna e repita o processo uma vez por semana. Para dar brilho aos fios: Lave o cabelo com shampoo e condicionador de sua preferência. Aplique a máscara feita com um copo de iogurte natural e uma gema de ovo. Cubra com touca térmica e deixe agir por 30 minutos, em seguida lave os fios. Para clarear os fios: Misture chá de camomila e um pouco de vinagre (atenção: o chá não deve ser aplicado sozinho), deixe agir por 10 minutos e em seguida, o cabelo deve ser enxaguado. Especial para nutrir e hidratar cabelos encaracolados e crespos: Faça uma mistura com banana e óleo de girassol. Aplique-a nos fios, sem alcançar as raízes do cabelo. Cubra com uma touca ou película aderente, para facilitar a absorção da máscara, deixe agir por 15 minutos e lave. Em seguida, aplique shampoo e condicionador de sua preferência. Especial para nutrir e hidratar cabelos normais: Bata bem a gema de um ovo, misture 1 ampola de vitamina A e óleo de amêndoas. Lave os fios com shampoo e aplique a máscara, em seguida, envolva a cabeça com uma touca térmica ou toalha aquecida. Deixe agir por 20 minutos e lave. A técnica deve ser feita 1 vez por semana.

Sobre o Autor

Carlos Pires estuda agora os benefícios do [colagênio hidrolisado](#) na saúde da mulher, principalmente os benefícios do colagênio para a saúde dos cabelos.

Source: <http://www.artigo1.com>