

30 June 2006

By: Alexandra Lupu, Health News Editor



## **Aveti parul uscat si fara nicio forma? - Hidratati-l in mod natural**

### *Sursele naturale de vitamine si nutrienti va vor ajuta sa aveti un par de invidiat*

Majoritatea persoanelor au probleme cu podoaba capilara, mai ales datorita faptului ca aceasta se ingrasa foarte usor si facem matreata imediat dupa spalare. Primul pas catre obtinerea unui par frumos este - chiar daca pare incredibil - sa incercam sa nu il mai spalam atat de des, adica zilnic. Cel mai recomandat este sa ne spalam parul de 2 sau 3 ori pe saptamana. Aceasta deoarece, cu cat spalam parul mai des, cu atat el se va ingrasa mai repede. Substanta uleioasa care provoaca ingrasarea parului se numeste sebum si este secretata de catre glandele sebacee aflate in foliculii parului de la nivelul scalpului. Ideea ca spalarea frecventa a parului ne va ajuta sa indepartam sebumul este gresita, deoarece, din punct de vedere biologic, acesta are rolul de a ne proteja parul impotriva uscarii sau deshidratarii, conferindu-i in acelasi timp stralucirea naturala. Atunci cand sebum-ul este indepartat de pe scalp si firul de par, glandele sebacee vor produce o cantitate mult mai mare de sebum pentru a o inlocui pe cea eliminata prin spalare. Asadar, prin spalarea excesiva - mai ales cu produse pe baza de substante chimice - parul nostru isi va pierde stralucirea si, mai ales, hidratarea naturala. Ingrijirea parului ar trebui sa fie facuta numai pe baza de produse naturale, deoarece produsele cosmetice ne incarca podoaba capilara cu hidratanti chimici care mai mult ne ingrasa parul. De asemenea, trebuie sa avem grija de tipul de par pe care il avem, pentru a folosi remedii naturale adecvate pentru parul uscat, gras, carliontat etc. Parul uscat este cel care nu contine o cantitate suficienta de uleiuri si hidratanti naturali. Deshidratarea parului poate fi cauzata de: expunerea indelungata la soare (fara a lua masuri de protectie a parului), spalatul excesiv - in special cu produse pe baza de substante chimice puternice - , folosirea excesiva de produse pentru hairstyling sau metode de aranjare a parului pe baza de aer cald (uscator de par, ondulator, aparate de intins parul), vopsirea excesiva a parului etc. Rezolvarea problemei acestui tip de par este reprezentata de hidratarea intensiva a parului cu ajutorul uleiurilor naturale sau remediilor bogate in vitamine. Uleiul de jojoba, de exemplu, este foarte recomandat pentru recuperarea stralucirii parului, deoarece structura moleculara a acestui ulei este asemanatoare cu structura uleiului natural al parului, sebum-ul. Uleiul de jojoba poate fi folosit ca tratament prin aplicarea pe par sub forma de masca in timpul noptii sau oricand simtiti nevoia de a va re-energiza si hrani parul. Alte uleiuri naturale care ofera hidratare intensiva parului sunt urmatoarele: uleiul de masline, ylang-ylang, migdale, avocado, ulei esential de rozmarin, ulei din germenii de grau, ulei extras din arborele de unt sau uleiuri din plante medicinale: de urzica, patlagina, brusture etc. Acestea sunt extrem de eficiente deoarece contin o gama larga de vitamine si antioxidanti, vitale pentru sanatatea parului si a scalpului. De asemenea, puteti amesteca aceste uleiuri cu miere pentru a obtine o solutie mai hranitoare pentru firul de par. Un tonic natural pentru par poate fi obtinut prin baterea a doua galbenusuri de ou pana cand se obtine o pasta spumoasa. Masati cu aceasta pasta scalpul si parul in intregime, apoi indepartati-o cu apa rece. Oul este un produs foarte hranitor, continand 11 elemente nutritive esentiale, vitamina A si vitamina D. Si maioneza naturala este la fel de eficienta. Pentru a obtine un par sanatos si hidratat din plin mai puteti folosi banane, cafea sau ceai de mustel. Pe langa folosirea acestor remedii naturale, trebuie sa aveti o dieta echilibrata in care sa consumati foarte multe fructe si legume pentru a oferi organismului doza necesara de vitamine si elemente nutritive. Consumul de ceaiuri din diferite plante medicinale este foarte important in mentinerea sanatatii generale. Si nu uitati ca parul face parte din organismul nostru, ca oricare alt organ, asadar tot ceea ce are efecte benefice asupra metabolismului nostru, cu siguranta va fi eficient si pentru par!

**RESURSE** [Ceaiul previne cancerul ovarian](#) [Depresia, una dintre cele mai raspandite boli ale](#)

[viitorului](#)[Scapa de pistrui!](#)[Eliberati-va de starile de anxietate](#)[Argila - Remediu natural ce](#)  
[vindeca aproape orice boala](#)[Tratati acneea apeland la remedii preparate in propria locuinta](#)