Весна – это рождение чего-то нового и прекрасного. Но как правило, именно весной женщины сталкиваются с проблемой сухости кожи, ломкости волос, потрескавшимися губами и кровоточащими деснами. Причиной проблемы является авитаминоз. Данным понятием называют заболевание, которое связано с неправильным питанием.



В следствии этого к концу зимы и началу весны организм человека страдает от нехватки витаминов, а женщины начинают задумываться про лечение волос url .

Как лечить волосы?

Для начала стоит решить проблему – побороть авитоманиз. При этом не достаточно просто выпить апельсиновый фреш, витамины нужно принимать в терапевтических дозах. Лучше всего обратиться за помощью к специалисту. Но если весной вас беспокоит только небольшая потеря волос, справиться с подборов витаминов вы сможете и самостоятельно.

Синтетические витамины следует принимать утром, ведь так они лучше усвоятся.

Делать это нужно вместе с едой, а не натощак. Но не стоит запивать витамины кофе, молоком или газированными напитками. Тогда вещества быстрее подействуют, и вам не нужно будет про лечение выпадения волос читать . Кроме того, постарайтесь:

- избавиться от вредных привычек – курения и приема спиртных напитков;
- старайтесь высыпаться;
- избегайте стрессовых ситуаций.

Поборов причины, боритесь с последствиями. Начните с выбора подходящего шампуня – весной нужно отставить зимние средства ухода для волос и приобрести сезонные. Важно использовать не отягощающие волосы бальзамы и кондиционеры. В их составе должны присутствовать витамины и масла. Не забывайте и о домашних масках на основе меда, желтков, коньяка.