

## sac-bakimi-kellik

31/08/2008 17:51 by isparta

- Günlük olarak pahalı olmayan bir Vitamin alın.

- Saçınızı fazla taramayın. Sadece gerektiğinde şekil vermek için tarayın.

- Kaliteli bir tarak ya da fý rça kullanın. Keskin metal ya da plastik uçlar saçları nızın uçlarını kırıymasına neden olur.

- Kaliteli saç ürünleri kullanın?n. Çoðu alıpverip merkezlerinde satılan pampuan ve saç ürünleri aslında birçok kötü kimyasal maddeyi içlerinde bulunduruyor. Mesela 'ammonium laurel sulfat', ya da silikon içeren ürünler saçınızı kurutarak daha kolay kırılmasına neden olabiliyor. Ýçlerinde birçok koruyucu madde bulunduğunu iddia eden bu ürünler saçınız için aslında en büyük tehlikeyi oluşturun.

- Saçınızı sıkı bantlarla toplamayın. Bý rakın rahat kalsın. Bu tür toplama şekilleri de kırılmalara neden oluyor.

### Sýcak yađ tedavisi

Kurumuş ve yý pranmýp saçları en iyi canlandırma yöntemi zeytinyađı tedavisidir. Saçlarınıza parlaklık vermek ve beslemek için 2 çorba kaşýđý zeytinyađını ýsýt?n. Bunu yavaþ yavaþ tüm saç derinize yedirin. Sýcak suda ý slattýđýnız bir havluyu sýktýktan sonra bir türban gibi baþınıza sarýn. Havlu soðurken bu iþlemi iki veya üç defa tekrarlayarak, baþın yađı iyice emmesini sađlayın. Sonra saçlarınızı yý kayarak, iyice durulayın. Bu bakım türü, özellikle çabuk kırılan saçlar için çok yararlıdır.

### Hintyađı tedavisi

Yarým çay fincaný hintyađını ý sýttýktan sonra baþ derinizi ovarak saç?nızın yađı emmesini sađ layın. Yavaþ yavaþ tarayacađýnız saçlarınızı kaynar suya batýrýrýp sýktýđýnız havluyla sarýn. Bu iþlemi yaptıktan sonra yarým saat kadar bekleyip pampuanla yý kayın. Bu tedavi, fazla ince, çabuk kırılan, kuru saçlara iyi gelir.

### Zeytinyađı ve bal tedavisi

Yarým çay fincaný yepil zeytinyađıyla bir çay fincaný süzme balý karýptýrýn. Bu sývyyý iyice sallayıp çalkalayın ve bir kaç gün dinlenmeye býrakýn. Daha sonra bu karýpmý baþ derinize ovarak ve tarayarak yedirin. Ancak bu iþlemi yaparken tarađın dip lerinin baþ derinize batmamasına özen gösterin. Baþınıza bir naylon torba geçirerek, baþıný caktýđýnı muhafaza etmeyi sađlayın. Karýpmý baþınızda yarým saat beklettikten sonra, saçlarınızı bol suyla durulayın. Bu iþlem, koyu renk saçların ýpýltýlý bir hal alıp parlamasını sađlar.

### Protein tedavisi

Yumurta ile yapılacak protein tedavisi hemen hemen her tür saç için uygundur. Ýki yumurtayı çýrpýn ve içine yavaþ yavaþ bir çorba kaşýđý zeytinyađı?, bir çorba kaşýđý gliserin, bir çorba kaşýđý sirke (mümkünse elma sirkesi) ilave edin. Saçınızı bir kez pampuanladıktan sonra saçlarınıza bu karýpmý sürüp 15-20 dakika bekleyin. Saçlarınızı iyice duruladıktan sonra saçları nızın çok kısa sürede canlandıđýnı fark edeceksiniz.

### Kakao yađı tedavisi

Koyu renk saçlı kípilerin uygulayabileceđi bir başka bakım yöntemi ise aþađıda anlatýlan bu karýpmdır. Ýçinde su kaynayan geniþ çe bir tencerenin içine daha küçük bir kabý oturtun. Yarým çay fincaný ayçiçeđi yađı ný, 1 çorba kaşýđ ý kakao yađını, 1 çorba kaşýđ ý susuz lanolini bu ikinci kabýn içinde eritin. Bütün bu yađlar eriyince, kabý kaynar suyun içinden alın ve karýpmý iyice çýrpýn. Bu karýpmdan 1 çorba kaşýđý kadarını alarak buna 1 çorba kaşýđý su katýn, iyice karýptýrýn. Bu sývyyý ovarak baþınıza sürün ve bu durumda 15 dakika ile yarým saat arasında bekleyin. Ardýndan saçınızı yýkayıp durulayın?n. Bu tedavi koyu renk saçlara yeni bir canlılık ve parlaklık