



Για το

πόσο πυκνά είναι τα μαλλιά σας εν μέρει ευθύνεται το DNA και αυτό δεν μπορείτε να το αλλάξετε. Δυστυχώς όμως κάποιες κακές συνήθειες μπορούν να κάνουν τα μαλλιά πιο αδύναμα και θαμπά. Αν θέλετε να βελτιώσετε την υγεία των μαλλιών σας και να αυξήσετε τον όγκο τους, τότε διαβάστε τις παρακάτω συνήθειες που θα μπορούσαν να είναι η αιτία για την άσχημη κατάσταση των μαλλιών.

### **Οι πολύ σφιχτοί κότσοι**

Τα σφιχτά χτενίσματα, όπως αλογοουρές, τρέσες, κ.λ.π. μπορεί να θέσουν υπερβολική πίεση στα θυλάκια της τρίχας και να προκαλέσουν ανεπανόρθωτη βλάβη. Φτιάξτε χαλαρές κοτσίδες για να μην καταλήξετε στη γνωστή αλωπεκία έλξης, μια μη αναστρέψιμη απώλεια των μαλλιών που προκαλείται από σφιχτά χτενίσματα.

### **Τα πολύ ζεστά ντους**

Χαμηλώστε τη θερμοκρασία στο ντους σας, διότι η πάρα πολύ ζέστη θα στεγνώσει

τα μαλλιά, θα τα κάνει πιο εύθραυστα και, στη συνέχεια, μπορεί να σπάσουν ξαφνικά. Το ζεστό ντους επίσης απομακρύνει τα φυσικά έλαια μπορεί επίσης να οδηγήσει σε ζημιές και πτώση των μαλλιών.

### **Ο πολύς ήλιος**

Δεν είναι μόνο το δέρμα σας που μπορεί να υποστεί ζημιά από την υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου, τα μαλλιά σας διατρέχουν τον ίδιο κίνδυν. Η παρατεταμένη έκθεση σε υπεριώδη ακτινοβολία αποδυναμώνει την τρίχα, και μπορεί να προκαλέσει απώλεια μαλλιών. Φορέστε ένα καπέλο ή ένα μαντήλι όταν είστε έξω στον ήλιο.

### **Μην είστε βίαιοι με τα βρεγμένα μαλλιά**

Όταν τα μαλλιά σας είναι υγρά, είναι πολύ πιο εύθραυστα. Να είστε ευγενική με το στέγνωμα των μαλλιών σας. Χαϊδέψτε τα απαλά με την πετσέτα όταν τα στεγνώνετε γιατί η έντονη τριβή θα σπάσει τα σκέλη τους και μπορεί να καταστρέψει τα θυλάκια.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)