



Многие с ужасом замечают однажды, глядя на свое отражение в зеркале, первое посеребрение волос – это **ранняя седина**. Как не хочется нам стареть, ведь седина означает, что годы берут свое. Не отчаивайтесь, все поправимо, если своевременно заняться профилактикой ранней седины.

1. Ранняя седина часто возникает на фоне неправильного питания. Включайте в свой рацион продукты с большим содержанием меди: это дрожжи, говяжья печень, яйца, горох, фасоль, бобы.

2. Постоянное применение следующего отвара эффективно предотвратит появление ранней седины: 1 столовая ложка сухой травы медуницы заварить в 1 стакане воды. Проварить на водяной бане 15 минут, остудить. Применять после каждого мытья волос методом втирания средства в кожу головы.

3. Весь ягодный сезон втирайте в кожу головы сок различных ягод – малины, клубники, вишни и т.д. Ранняя седина не застанет Вас врасплох!

4. Прodelайте курс оздоровления волос репейным маслом. 2 раза в неделю смазывайте волосы репейным маслом. После процедуры надеть утепляющий колпак, выдержать около 2 часов, потом вымыть голову обычным шампунем.

5. Ранняя седина боится полоскания волос травами женьшеня, плодами шиповника, отваром крапивы и мелиссы. Пользуйтесь постоянно этими средствами для ухода за волосами.

6. Замечено, что появление ранней седины связано со стрессами. Важно не нервничать по мелочам. Даже когда на работе случаются стрессовые ситуации можно выпить чая из мяты, ромашки или мелиссы.

7. Для окрашивания седины не обязательно использовать химические краски, которые могут навредить волосам. Очень хорошо помогают природные краски из хны и басмы. Кроме того эти краски хорошо оздоравливают волос, особенно при выпадении, перхоти. Также можно в роли природных красителей использовать отвар желудей или шелухи лука.

8. Тяжелые, продолжительные болезни могут сопутствовать появлению ранней седины. Но не стоит очень расстраиваться людям, у кого седина не поддается окрашиванию. Красота человека не может зависеть только от цвета волос. Наоборот седина в народной мудрости гласит о глубине мудрости.

Даже в молодом возрасте некоторым людям знакома **ранняя седина**. Ухаживайте правильно за волосами, за своим организмом, и не забывайте, искомое выражение: все неприятности от нервов. Не переживайте, не нервничайте, относитесь к жизни с позитивом, с этими помощниками Вам не будет страшна ни ранняя седина, ни раннее

## Как бороться с ранней сединой

Автор: ukrainka  
21.08.2013 15:32

---

старение организма.