



Зима – сложное время для волос. Именно для кожи головы и для ваших волос это время является самым опасным. Что же несут волосам холода и как сохранить свои локоны в морозы? В этом вам помогут правила ухода за волосами от профессионального трихолога.

Головной убор

Многие девушки не любят надевать шапки зимой – чтобы не испортить прическу или просто продемонстрировать свои прекрасные волосы. И тем самым они вредят своей гордости, то есть и волосам, и прическе. Кожа головы, переживая морозный шок, сразу после его начинает испытывать тепловой от быстрого прогрева. Сухой и теплый воздух в помещении дополняет картину – и вы рискуете получить тусклые, сухие, а то и вовсе выпадающие волосы, и нарушенное кровообращение кожи головы. Шапку надо выбирать правильную, из натурального материала, желательно из меха или кожи с подкладкой. И снимать ее, входя в теплое помещение. Единственная синтетическая замена натуральной шапке – неплотный капюшон.

Правильное питание

В зимнее время мало кто употребляет в пищу все те элементы, что необходимы для нормального существования волос. Пересмотрите рацион, уделяя больше внимания белковым продуктам, морской рыбе. Не забывайте про орехи, семечки, зелень – все это сказывается на состоянии волос. А вот потребление сдобы и молочного шоколада надо сократить. Для улучшения состояния волос можно также приобрести специальные витамины.

Мыть и красить пореже

Всем трихологи советуют оставлять волосы хоть ненадолго грязными, а обладательницам сухих волос советуют и вовсе использовать шампунь в два раза реже. Сушить горячим воздухом попросту нельзя – и так сухого воздуха достаточно, так что

выбирайте холодный режим. Ценительницам ярких цветов, особенно блондинкам, стоит красить волосы реже – минимум через шесть недель после предыдущей покраски можно хоть задумываться о новой. Укладку желательно проводить со специальными средствами в составе которых не будет ни капли силикона. Он идеально защищает волосы при воздействии тепла, но становится тяжелее и плотнее в холоде, и может привести к выпадению волоса. Средства, что идеально подойдут для зимнего времени, должны иметь функцию термозащиты, даже если вы не используете тепло чтобы уложить волосы, это нужно чтобы защитить их от холода.