



Холодное время года – настоящее испытание для волос и кожи головы. Перепады температур, порывы ветра, снег, недостаток витаминов могут спровоцировать ухудшение общего состояния волос, или даже выпадение. Какие же механизмы защиты организма помогут нам спасти волосы, и как заставить холод работать на вас? Просто пользуйтесь нашими советами!

### **Увлажнение – наше все**

Именно увлажнение волос а не питание должно стать основной целью зимнего ухода. Это не значит, что нужно чаще поливать волосы водой, жидкость лучше употреблять внутрь. Точно так же можно обзавестись увлажнителем воздуха, потому что постоянно работающие в комнате или на работе обогреватели высушивают и воздух и кожу, заставляя организм стареть раньше. А как влияет на пересушенные волосы и кожу холод даже говорить не стоит. Рекомендуем также обратить внимание на средства для ухода за волосами с увлажняющим эффектом или специальные зимние серии.

### **Витамины и минералы**

Любая женщина замечает, что состояние волос в конце зимы куда хуже, а выпадение становится еще активнее. Причина проста – недостаток свежих овощей и фруктов, нехватка настоящих витаминов! Лучше всего усваивать витамины из натуральных продуктов, но если такого варианта нет, то хотя бы витаминные добавки используйте. Обратите внимание на медицинские витамины а не на разрекламированные и как правило очень дорогие средства для красоты. Но не переборщите – витамины полезны только в умеренном количестве, их излишек порой вреднее, чем недостаток.

### **Головной убор**

Носите шапку – иначе волосы и холод будут контактировать постоянно, что естественно никому не нужно. Задача головного убора также в том, чтобы позволить волосам дышать и одновременно защитить от холода. Выбирайте головной убор из натуральных волокон и снимайте в тепле. Если не хотите портить прическу – ваш выбор капюшоны или современные шарфы, покрывающие голову.

### **Укрепляем и сохраняем**

Меры защиты организма зимой должны включать механизмы восстановления и сохранения волос. Это значит не только восстанавливающие и питательные маски, помогающие коже головы, но и отсутствие вредных воздействий. В первую очередь постарайтесь меньше укладывать волосы, а при воздействии высокими температурами использовать средства с термозащитой. И сведите до минимума агрессивное воздействие химическими красителями.