Сегодня в своей рубрике «8 ЗАМЕТОК ОТ ПАРИКМАХЕРА» Аксана Мантокова, парикмахер АУ РА «Комплексный центр социального обслуживания населения», делится советами по уходу за волосами в зимнее время.

В холодное время года нашим волосам требуется особое внимание и дополнительная забота.

Причин необходимости правильного ухода за волосами зимой несколько. Первая и самая очевидная в том, что холодные температуры на улице и сухой воздух в помещении ослабляют волосы и делают их ломкими и тусклыми. Ношение головных уборов приводит к тому, что волосы постоянно электризуются. И не забудьте прибавить сюда тот факт, что зимой мы получаем меньше витаминов, что также отрицательно сказывается на состоянии волос.

8 советов и правил по зимнему уходу за волосами

1 Правило.

Для правильного ухода за волосами зимой эксперты рекомендуют сушить их исключительно с использованием термозащитных средств, которые минимизируют воздействие горячего воздуха на и без того ослабленные пряди!

2 Правило.

Позаботьтесь о питании волос и кожи головы зимой. В холодное время года мы обзаводимся целым арсеналом увлажняющих и питательных средств для лица, и это правильно. Таким же образом нужно подойти к вопросу питания и увлажнения кожи головы. Для зимнего ухода за волосами и кожей головы идеально подойдут такой

увлажняющие маски и кондиционеры.

3 Правило.

Минимизируйте повреждения волос. Постоянное трение о шапку, шарф или капюшон создает статическое электричество в волосах, увеличивает выработку себума и ослабляет защитные свойства волос». Чтобы этого избежать, отдавайте предпочтение натуральным шерсти, кашемиру и шелку и, конечно, всегда применяйте кондиционер для волос.

4 Правило.

Посещайте парикмахера чаще. Не ждите весны, чтобы сходить в салон и освежить прическу. Регулярно посещайте парикмахера и состригайте посеченные концы волос — это поможет избежать обезвоживания волосяных стержней, предотвратит ломкость волос и позволит питательным веществам равномернее распределяться по всей длине волоса.

К тому же посеченные концы волос часто приводят к тому, что волосы начинают путаться и деформироваться, что приводит к выпадению здоровых прядей.

5 Правило.

Помогайте волосам подготовиться к зиме. Принимайте витамины и жирные кислоты. Например: омега-3, протеины, кальций, цинк.

6 Правило.

Перед выходом досушивайте волосы до конца и прячьте волосы под шапкой, шарфом и теплой одеждой! Холод делает волосы сухими и ломкими. Если летом мы можем позволить себе выйти на улицу с влажными прядями, то зимой про это стоит забыть. Вода в волосах начинает замерзать, что, безусловно, сказывается на качестве локонов — они становятся более хрупкими, склонными к ломкости.

7 Правило.

Купите увлажнитель воздуха. Пожалуй, это лучший подарок, который можно себе сделать. Отопление нас не щадит, поэтому многие начинают замечать, что из-за сухого воздуха волосы становятся сухими, тусклыми и пушистыми. Учитывая, что сейчас мы сидим дома круглые сутки, это приобретение поможет сэкономить на бесконечном количестве крема для всех частей тела.

8 Правило.

Для профилактики и устранения проблем с шевелюрой используйте масленый коктейль. Он поможет устранить и предотвратить шелушение кожи головы, перхоть, секущиеся кончики, отсутствие блеска. Достаточно просто смешать касторовое, репейное и оливковое масла. При возможности стоит добавить туда витамин А и Е.

Для улучшения кровообращения кожи головы, можно использовать механическое воздействие — массаж. Делать нужно 5 или 10 минут утром и вечером, круговыми движениями. Можно использовать расческу с длинными зубьями — просто аккуратно проводите ею по коже головы.

