

# Как ухаживать за волосами зимой?

Зима – нелегкое испытание для волос. Мало им ежедневных укладок, усушек, утрусок. Так еще и холод, ветер, сырость, нехватка витаминов и прочие прелести. Так хочется не просто «перезимовать», спрятавшись в берлогу и никому не показываясь на глаза, как медведь, а провести зиму во всей своей красе. А какая же краса, если вместо волос – пара слипшихся перышек на голове.

Для того чтобы сохранить (или даже улучшить) состояние своих волос в зимнюю пору, следует соблюдать несколько рекомендаций.

### 1. Защищайте волосы от холода

Даже если вы очень закаленный человек, но на улице холоднее, чем -5 по Цельсию, не стесняйтесь носить головной убор, чтобы луковицы волос не подвергались переохлаждению.

### 2. Не мойте их слишком часто

Ежедневное мытье (оно нежелательно даже летом,) не принесет ничего хорошего. Если волосы станут сухими и ломкими, им будет тяжелее переносить тяготы зимней жизни. Ослабленным волосам обязательно нужен кондиционер или бальзам. Не будет лишним удлинить время нанесения и бальзама до 15-20 минут. То время, которое обычно указывают на упаковке (1-3 минуты) явно недостаточно для ослабленных зимними непогодами волос. Вы же не наносите питательную маску на лицо на 3 минуты, не так ли? Иначе ничего питательного просто не успеет впитаться в вашу кожу. Вот и волосам дайте понежиться и хорошенько подпитаться.

### 3. Питание – залог здоровья. Подпитывайте волосы снаружи

Хотя бы раз в неделю делайте питательные маски для волос. Вот рецепты некоторых из них.

#### Яичная маска

Взбить яйцо (для сухих волос – желток, для жирных – белок), добавить чайную ложку нерафинированного оливкового масла. Нанести на волосы на 15-20 минут, смыть. Раньше с этой же целью на волосы наносили майонез (когда он был натуральным), сейчас такими экспериментами лучше не заниматься, слишком много компонентов написано на упаковке с майонезом и слишком уж долгий у него срок хранения.

### **Медовая маска**

Мед смешать с оливковым маслом в пропорции 1:1 и нанести на волосистую кожу головы минут на 20. Тщательно смыть. Такую маску нужно применять очень осторожно. У некоторых людей возникает аллергия на мед.

### **Травяное ополаскивание**

Травы (ромашка, календула, можно даже грудной сбор), лепестки роз залить водой из расчета 1 ст.ложка травы на 1 стакан воды, минут двадцать держать на паровой бане и дать остыть в тепле (самые нетерпеливые могут просто кинуть в ковшик с кипящей водой травы – правда, в такой «крутой» обработке не все полезные вещества выживут) и процедить. Ополоснуть уже вымытые шампунем волосы. Если запах не очень специфический, то можно не смывать.

### **4. Полноценное питание нужно не только вашим волосам, но и вам самим**

Тогда и волосы будут здоровее. Без витаминов А, В, С, цинка и ниацина, ваши волосы никогда не будут выглядеть привлекательными, какими бы шампунями вы их ни мыли и какие бы бальзамы и маски для них ни делали. Красота идет изнутри – в данном случае, буквально. Нежирная рыба и мясо, хлеб грубого помола, овощи, фрукты и зелень, рыбий жир в конце концов – без этого вашим волосам не перезимовать.

### **5. Не выходите на улицу с мокрыми волосами**

При отрицательной температуре, как вы помните, вода превращается в лед. Представьте себе, что происходит в ваших мокрых или влажных волосах в этот момент. Конечно, пока вы сами не превратитесь в Снегурочку, ваши волосы не превратятся в сосульки. Но их ломкость и секущиеся концы вам обеспечены.

### **6. Постарайтесь как можно реже пользоваться горячим феном, плойкой и щипцами для вытягивания**

Они тоже делают волосы более слабыми, тусклыми и ломкими. Здоровье важнее красоты. Если испортить волосы, то о красоте, великолепной прическе и пышной шевелюре можно будет только мечтать. Если ваша прическа и так хороша, но для пушкого эффекта руки так и тянутся к утюжку для выравнивания волос – задумайтесь, как долго ваши волосы выдержат все эти модные штучки и во что они превратятся. Лучшее – враг хорошего.

### **7. Если есть возможность – посетите салон красоты или грамотного парикмахера**

Вам подскажут, какой у вас тип волос, какими средствами можно пользоваться, какие питательные маски подойдут именно вам.

## Как ухаживать за волосами зимой

Автор: admin

17.09.2012 20:03 -

---

Берегите свои волосы, ухаживайте за ними, и они останутся блестящими и шелковистыми, несмотря на время года и ваш собственный возраст.

Автор - **Надежда Руби**

[Источник](#)