



WTHEMBeauty

Capelli

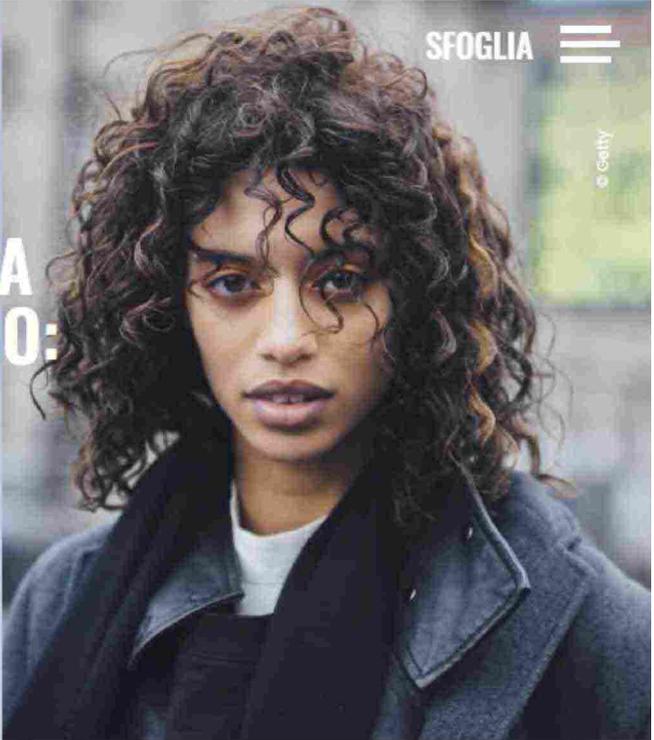
COME PRENDERSI CURA DEI CAPELLI IN INVERNO: CONSIGLI E BUONE ABITUDINI PER LA CHIOMA

27-12-2023
BEATRICE ZOCCHI




SFOGLIA 

© Getty



SPECIALE - BABY, IT'S COLD OUTSIDE: LA CURA DI CAPELLI, VISO E CORPO IN INVERNO

Sbalzi di temperature, pioggia e umidità possono mettere a dura prova i capelli, che devono affrontare la stagione invernale fronteggiando fattori esterni aggressivi. La soluzione è strutturare l'haicare, ma anche fare attenzione ed eliminare le cattive abitudini

- > **COME CURARE I CAPELLI D'INVERNO: L'IMPORTANZA DELLE VITAMINE**
- > **I PRODOTTI FONDAMENTALI PER CURARE I CAPELLI D'INVERNO**
- > **3 CONSIGLI UTILI PER CURARE I CAPELLI D'INVERNO**

Durante i mesi freddi, la chioma cambia: l'aumento dell'umidità, dell'esposizione all'inquinamento e gli sbalzi di temperatura, infatti, possono **umentare la fragilità capillare**, portando a una maggiore caduta. Proprio per questo, sapere **come curare i capelli d'inverno** è fondamentale per assicurarsi lunghezze sempre lucenti, protette dalle temperature rigide e idratati. La cura, come è ovvio, deve partire dal **cuoio capelluto**: le ghiandole sebacee, infatti, risentono molto del freddo, riducendo progressivamente la produzione di sebo con l'abbassamento delle temperature. L'ideale, dunque, è **prevenire** i problemi della chioma in inverno aggiustando la routine e, magari, avendo cura di scegliere prodotti adatti a prendersene cura.

COME CURARE I CAPELLI D'INVERNO: L'IMPORTANZA DELLE VITAMINE

Per garantire la giusta protezione ai capelli occorre affidarsi al **potere delle vitamine**, da ricercare nei prodotti *haircare*, ma anche di assumere anche attraverso la dieta. Sono proprio le sostanze nutritive presenti nel sangue, infatti, a nutrire i follicoli piliferi e, quindi, garantire il corretto apporto di vitamine, minerali e ossigeno è importante per mantenere in salute i capelli. **Frutta e verdura, proteine e grassi sani** sono, dunque, fondamentali per garantire forza e lucentezza alla chioma.

I PRODOTTI FONDAMENTALI PER CURARE I CAPELLI D'INVERNO

Durante l'inverno, la **routine di cura dei capelli** deve trasformarsi, concentrandosi sulle problematiche specifiche della chioma, che può presentare radici grasse e punte sfibrate. La soluzione, dunque, è affidarsi a **prodotti idratanti**, che possano trattenere l'acqua senza aggredire le lunghezze. Attenzione alle formule troppo aggressive: la tentazione, infatti, potrebbe essere affidarsi a shampoo dall'alto potere sgrassante, che, però, potrebbero risultare irritanti per il cuoio capelluto. Molto meglio scegliere **formulazioni specifiche**, per affrontare le diverse problematiche della chioma: dalla forfora al crespo, dalla disidratazione all'eccesso di sebo, è importante che le lunghezze siano sempre pulite e il cuoio capelluto protetto.



Myorganics, My Luxe Hair Mask



3 CONSIGLI UTILI PER CURARE I CAPELLI D'INVERNO

Per assicurarsi una chioma sana, le buone abitudini iniziano sotto la doccia: nonostante sia allettante, infatti, è bene **evitare l'acqua troppo calda**. Le temperature troppo elevate, infatti, possono rimuovere gli oli naturali presenti sul cuoio capelluto, indebolendo le ciocche. Un risciacquo con l'acqua fredda, inoltre, è fondamentale per sigillare le cuticole e, con essere, l'idratazione all'interno del capello. Un momento chiave della routine, poi, è l'**asciugatura**: uscire con capelli umidi, infatti, non aumenta solo il rischio di mal di testa e torcicollo, ma rende la chioma vulnerabile alle basse temperature e alla secchezza. Per il bene dei capelli, infine, potrebbe essere necessario mettere da parte **capelli di lana e accessori**. Se la testa si scalda, infatti, gli oli presenti sul cuoio capelluto possono diventare più fluidi e, dunque, ungere le radici. Non solo: la lana tende a rendere le lunghezze **elettriche e ribelli**.

CURA DEI CAPELLI

Riproduzione riservata