

Confira como cuidar e manter o cabelo saudável mesmo no inverno

O inverno realmente dificulta que se tenha um cabelo saudável, por isso é importante seguir algumas dicas que certamente serão essenciais para mantê-lo com brilho.

06/07/2018 10:09:07

O inverno é a estação mais fria do ano e além das baixas temperaturas, que nos obrigam a repensar as formas de se manter aquecido dentro e fora de casa, as madeixas também costumam dar um pouco mais de trabalho. É comum que nessa época, os fios fiquem mais fracos, com bastante frizz, o que diminui o movimento e aumenta a queda. Como um cabelo saudável é mais que um acessório, ele precisa estar sempre lindo e para isso, é importante ficar atenta a alguns cuidados importantes, que certamente serão essenciais para manter ele com brilho.

Vários são os motivos que fazem com que o cabelo fique mais fraco, como a genética, questões relacionadas ao estresse do dia a dia ou mesmo o uso excessivo de produtos químicos, o que é comum em épocas mais frias, justamente para tirar o aspecto seco. No inverno, a hora do banho quente é uma das mais esperadas do dia, mas, infelizmente, esse pode ser um dos motivos dos fios ficarem tão quebradiços, já que a recomendação é lavar com água fria ou ao menos morna. O secador, por sua vez, também não deve ser ligado na temperatura mais quente. Embora seja muito mais confortável e gostoso, da mesma forma que a água aquecida, o aparelho tira a oleosidade natural dos fios, que é importante para mantê-los firmes. Mesmo que demore um pouco mais de tempo para secar, ele ficará com um aspecto muito mais bonito.

O inverno realmente dificulta que se tenha um cabelo saudável, pois a mudança da umidade faz com que seja necessário adotar medidas de adaptação. Mudar o shampoo e o condicionador, por exemplo, pode ajudar. A escolha deve ser por aqueles que contenham mais efeitos hidratantes, para que os fios fiquem macios. Lembrando que tudo isso será em vão se a higiene não for adequada, pois o couro cabeludo precisa estar limpo para receber os nutrientes necessários. Nesse sentido, o detox capilar é um grande aliado, já que ele é capaz de eliminar tudo aquilo que deixa o fio seboso, como a própria poluição acumulada e os resquícios de produtos químicos.

Como no frio o cuidado com o cabelo acaba ficando em segundo plano, uma dica do Rei dos Cabelos, especialista em alongamentos, é apostar em produtos e tratamentos com bases naturais, que não são tão agressivos aos fios, mas alerta para um uso moderado. "Mesmo esses produtos

contendo menos química, o emprego exagerado pode ainda ocasionar descamação e alergias, dependendo do cuidado que se dá ao couro cabeludo", reforça. Por isso, é importante lavá-lo com frequência e de preferência em água fria, para que os nutrientes da hidratação sejam melhor aproveitados. Sempre secar bem a raiz também é primordial para um cabelo saudável, além de evitar a proliferação de caspas.

Utilizar protetores térmicos também ajuda bastante, sendo este um item essencial para qualquer mulher. Tentar levantar um pouco as madeixas é uma boa estratégia, já que o volume tende a cair, junto com a temperatura no inverno. Por fim, é importante se lembrar das dicas básicas de todos os dias, que mantêm o cabelo saudável independentemente da estação do ano, como não prender muito forte o rabo de cavalo e evitar usar produtos à base de álcool.