**Как сохранить красоту волос зимой**

Зима – это не только красота сказочной волшебной ночи, шуршащий снег под ногами и кристальные снежинки, трогательно тающие на щеке любимого человека…

 Для представительниц прекрасного пола зима – это еще и настоящее испытание для волос. Недостаток витаминов, перепады температуры и головные уборы ведут к их сухости и ломкости, провоцируя выпадение волос и появление перхоти. О том, как сохранить ухоженность, здоровье и блеск своей прически в холодное время года расскажут опытные стилисты.

**Секреты ухода за волосами зимой**

* Питайте и увлажняйте свои волосы, так как пересушенный и теплый воздух в помещениях негативно отражается на их здоровье и состоянии. Для этого наносите на вымытые влажные волосы бальзам или кондиционер, после чего прячьте их под пищевой пленкой и горячим полотенцем. Кстати, сделать полотенце горячим можно периодически прогревая его феном. По истечении 40 минут волосы необходимо ополоснуть теплой водой с добавлением яблочного уксуса. Благодаря этому они будут мягкими и блестящими.
* Для питания волос можно пользоваться и обычным кондиционером, добавив в него несколько капель миндального или оливкового масла. Если делать эту процедуру регулярно, результат не заставит себя долго ждать.
* Чтобы избежать появления перхоти и других неприятных проблем кожи головы, нужно всегда полностью высушивать волосы перед выходом на улицу.
* Чтобы избежать сухости и зуда кожи головы, нужно втирать в нее подогретое оливковое масло, предварительно добавив в него пару капель сока лимона. Через 15 минут после нанесения масла его необходимо смыть теплой водой.
* Очень важно использовать теплую, а не горячую воду для мытья головы. Ее температура должна быть не более 39°С, иначе сухости кожи и появления перхоти не избежать.
* В морозную погоду нужно обязательно прятать волосы под шапкой, так как холод вызывает спазм сосудов, которые питают волосяной фолликул, и, как следствие, сухость кожи головы. Для того чтобы не испортить свою прическу, пользуйтесь средствами для укладки волос сильной фиксации или просто обратите внимание на варианты причесок под шапку.

**Продукты, которые помогают укрепить волосы**

Изменив свой рацион питания, можно обеспечить здоровье волос. Для этого нужно употреблять больше рыбы, зеленых овощей, бобовых, орехов, фруктов и молока.

Наслаждайтесь сказочными морозными вечерами и будьте всегда неотразимы!