GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

¿Cómo cuidar del cabello en invierno?

Actualidad Empresarial | 13/12/2023 | 00:00

El cabello tiende a debilitarse en invierno debido a que está expuesto al frío, al viento y a las variaciones de temperatura entre el interior y el exterior.

Suele volverse más seco, opaco y quebradizo, por lo que es importante seguir algunas recomendaciones para evitar que sufra más de lo necesario.

Una buena opción para empezar a cuidar el cabello en invierno es suplementar la dieta con una dosis alta de cistina, como la que proporciona Cystiphane fort, un complemento alimenticio de Laboratoires Bailleul que se compra en farmacias, ya que aporta los nutrientes esenciales para crear una queratina de calidad. Se trata de un primer paso que es muy fácil de llevar a cabo.

Además, y aunque resulte difícil, será importante evitar el uso de agua muy caliente para lavar el cabello, por muy tentador que esto pueda ser en pleno invierno. El calor intenso provoca que las escamas de la cutícula cabello se separen una de otra, y esto es lo que hace que luzca opaco y debilitado.

Para que el cabello no se seque en invierno, también es importante utilizar un champú suave enriquecido con ingredientes activos nutritivos y acondicionadores, como hidrolizados de proteínas de trigo o ácido hialurónico. Además, es importante tener en cuenta que lo que debe lavarse a conciencia es el cuero cabelludo (la piel de la cabeza) y no las fibras del pelo, ya que si se lavan en exceso se pueden dañar y perder su brillo al perder los aceites protectores que la protegen.

El uso de acondicionador después de lavarlo siempre es recomendable, especialmente si el cabello es largo. Y también es muy aconsejable utilizar una mascarilla reparadora una vez por semana, siempre de medios a puntas.

El uso de un sérum hidratante es muy adecuado en esta época del año, ya que los suéteres de cuello alto, las bufandas, los gorros de lana y los abrigos friccionan el cabello, lo que puede hacer que se abran las puntas y producen la conocida “electricidad estática”.

En invierno, el secador es inevitable (y recomendable, especialmente si se lava el cabello antes de ir a dormir). Sin embargo, se deben seguir algunos consejos para utilizarlo de forma adecuada: la temperatura debe ser fría o templada, nunca caliente; debe posicionarse a 15-20?cm de la cabeza; y, si el cabello es muy largo y se busca aportar volumen, es mejor secar con la cabeza hacia abajo.

Una visita a la peluquería o estilista regularmente para cortar un par de centímetros cada 2 meses es obligatoria para que el cabello tenga una apariencia sana. Cortando el cabello no se consigue que este crezca más o más sano, esto es un mito, pero sí se consiga que aparente más sano. Si se cortan las puntas estropeadas el cabello luce mejor.

Laboratoires Bailleul, laboratorio farmacéutico especializado en problemas capilares desde 1949, nos ayudan a cuidar del cabello con productos específicos e innovadores.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/224758-como-cuidar-del-cabello-en-invierno.htm