

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Come prendersi cura dei capelli lunghi durante l'inverno

Ecco alcune attenzioni speciali per una splendida chioma

I capelli lunghi in Inverno richiedono una *routine* dedicata. Ad ogni stagione corrispondono infatti diversi tipi di *stress* per i capelli che vanno trattati in modo specifico.



Photo Credits: Valeria Arizzi – Ph. Carlo Campi

Innanzitutto **la cute risente dello smog e della maggiore permanenza negli ambienti chiusi**. Spesso tende quindi ad irritarsi, diventando più grassa o al contrario desquamandosi. Per alleviare questi fastidi, per lo più antiestetici, occorre farla respirare. Come? Con un **peeling** un paio di volte al mese, per rimuovere accumuli di impurità e cellule morte. Tra i migliori **peeling per cuoio capelluto** ci sono: Scalp Control Exfoliate di Framesi, Clear Scalp di Wella System Professional, Scrub Lavante al sale marino di Christophe Robin.

Inoltre **capelli lunghi in Inverno soffrono le basse temperature** tanto quando la nostra pelle. Tendono a seccarsi sulle lunghezze e vanno quindi nutriti e protetti. Vi consiglio perciò di prediligere **maschere nutrienti** o impacchi pre-shampoo rispetto al solo balsamo idratante. Per esempio Luxe Oil Keratin Restore di Wella System Professional, Karité Nutri di Rene Furterer, Intense Hydrating Mask di Moroccan Oil.

E poi non dimenticate di **applicare un termoprotettore prima dello styling**. Si sa che tendiamo a stirare ed arricciare più spesso i nostri capelli lunghi in Inverno, piuttosto che lasciarli asciugare naturalmente. Tra i miei termoprotettori preferiti ci sono Brush Cream di Jean Louis David, Hot Protection di Creattiva Professional, e Heat Protect Spray di GHD.

Infine vi consiglio di coccolare quotidianamente la vostra chioma. Dopo aver spazzolato i capelli, scaldare **qualche goccia di olio nutriente** tra le mani e accarezzate le lunghezze ciocca per ciocca. In alternativa, applicate sulle punte dell'**acido ialuronico**. Avrà lo stesso effetto idratante e riparatore che esercita sulla vostra pelle.

A presto con tanti altri consigli *beauty* per iniziare il 2019 in bellezza!

Valeria – [Coco et La vie en rose Moda e Beauty](#)

L'articolo [Come prendersi cura dei capelli lunghi durante l'inverno](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).