Названо головну помилку з волоссям у спеку: через неї воно стає сухим і ламким

СТЕПАНЕНКО ГРИГОРІЙ — 09 Червня 2026, 16:20 — 2 Mins Read — МОДА І СТИЛЬ

Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Літнє сонце може серйозно нашкодити волоссю, навіть якщо проблеми спочатку непомітні. Під впливом ультрафіолету пасма швидше втрачають вологу, тьмяніють і стають більш крихкими.

Про це пише Kobieta Interia.

Фахівці нагадують, що на стан волосся впливають не лише фарбування, випрямлення чи спосіб догляду. Влітку одним із головних факторів ризику стає саме активне сонячне випромінювання.

Під дією ультрафіолету структура волосся поступово пошкоджується. Волосини стають сухішими, слабшими та більш схильними до ламкості. Крім того, сонце сприяє втраті кольору: натуральне волосся може світлішати, а фарбоване швидше втрачати насичений відтінок.

Через спеку лусочки волосся відкриваються, що прискорює втрату вологи. У результаті пасма стають жорсткими, тьмяними та схильними до посічення.

Одним із найефективніших способів захисту залишається головний убір. Капелюхи, панами, хустки або кепки допомагають зменшити вплив сонця не лише на волосся, а й на шкіру голови.

Також перед виходом на вулицю рекомендують використовувати спеціальні засоби з UV-захистом. Це можуть бути спреї, креми, флюїди, незмивні кондиціонери або легкі олійки, які створюють додатковий захисний шар.

Особливо важливо захищати волосся перед купанням у морі чи басейні. Морська сіль і хлорована вода можуть ще більше пересушувати пасма.

У спекотні дні експерти радять частіше збирати волосся в косу, хвіст або пучок. При цьому зачіска не повинна бути занадто тугою, щоб не пошкоджувати волосся та не подразнювати шкіру голови.

Окрему увагу варто приділити зволоженню. Два-три рази на тиждень рекомендується використовувати маски з алое, гіалуроновою кислотою, пантенолом та іншими компонентами, які допомагають утримувати вологу.

Влітку також бажано відмовитися від агресивних шампунів і важких засобів для догляду. Якщо голову доводиться мити частіше через спеку, після кожного миття варто використовувати кондиціонер або незмивний догляд.

Фахівці радять по можливості рідше користуватися феном, плойкою та випрямлячем. Високі температури можуть додатково пересушувати волосся та посилювати його ламкість.

Не менш важливим залишається питний режим. Достатня кількість води та продукти з високим вмістом рідини, зокрема кавуни, дині, огірки, помідори, редис і селера, допомагають підтримувати водний баланс організму, що позитивно позначається і на стані волосся.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

догляд за волоссям | краса волосся | спека

recreativ

Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це

Гроші впадуть з неба після того, як прочитаєш це

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

16:30 Названо пляжі Європи, де влітку майже не буває дощів: хто очолив рейтинг

16:20 Названо головну помилку з волоссям у спеку: через неї воно стає сухим і ламким

16:12 Вчені попередили про руйнування "Льодовика Судного дня": коли може зникнути останній бар'єр

16:06 Названо справжню причину ребристих монет: до дизайну це не має стосунку

15:57 Соратник Тимошенко запропонував карати за розголос справ проти політиків: що передбачає законопроєкт

15:45 У Раді готують альтернативу мобілізації: кого можуть звільнити від призову

15:38 Прага очолила антирейтинг житла в Європі: скільки років потрібно працювати на власну квартиру

15:32 Адвокат пояснив, чи можна знімати працівників ТЦК на відео: що дозволяє закон

15:18 Освіта дорожчає: скільки доведеться платити за навчання у вишах України

15:13 Названо товари, які українці купують найчастіше онлайн: що очолило рейтинг

LOAD MORE

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026
Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа
Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63
editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua

expert.in.ua © 2026 Всі права захищено.