



4 solucions als 4 problemes de cabells més habituals



Se us enreden els cabells? Us costa mantenir-los nets? Us portem algunes solucions que us poden anar bé:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Caiguda dels cabells

Cada dia, de mitjana, perdem entre 100 i 150 cabells. Ara bé, els canvis d'estació, l'estrès o la mala alimentació podem augmentar aquesta caiguda. Si volem cuidar la nostra melena, els experts recomanen que mengem aliments rics en ferro, com els llegums i que evitem menjar aliments amb sucres afegits, com galetes o brioixeria. D'altra banda, també és important que fem servir xampús adequats pel nostre tipus de cabells i que procurem no tocar-nos el cap constantment: ja que això debilita la nostra cabellera.

Cabells secs

El sol o productes com el tint poden fer que els cabells se'ns ressequin i fins i tot que ens arribi a picar el cap. Si aquest és el vostre cas, el millor que podeu fer és utilitzar xampús 100%



naturals: sense sulfats ni parabens, A més a més, també és recomanable que hidrateu la vostra melena amb mascaretes i/o productes que continguin oli de coco i argan. Sobretot, eviteu utilitzar tant com pugueu l'assecador i la planxa i si els feu servir, és aconsellable que poseu la temperatura al mínim, per tal de no malmetre els cabells.

Cabells grassos

Si teniu els cabells grassos i us els renteu cada dia, no passa res, això no els farà malbé. Això sí, feu servir xampús sense parabens ni silicones i esbandiu-vos el cap amb aigua tèbia o freda: us ajudarà a mantenir la melena neta durant més temps. També és recomanable que no us raspalleu des de l'arrel, ja que és la zona on s'acumula més greix i per tant, l'únic que fareu és escampar la "brutícia". El millor és raspallar els cabells des de l'altura dels ulls cap a les puntes.

Cabells enredats

Per evitar que se'ns enredin els cabells, és important que els mantenim hidratats. Així doncs, és recomanable fer servir suavitzants i mascaretes. D'altra banda, també cal utilitzar raspalls i pintes adequades pel nostre cas: hi ha productes específics per cabells arriçats, altres per cabells llisos, altres per cabells fins...hem de saber escollir aquells que més ens convenen. Sembla un detall sense importància, però hi fa molt.

Video: https://www.youtube.com/watch?v=dcvgz9Mi_hs

Gigi Vives, la influencer amb més creativitat de les xarxes ha vingut a divertir-se a AdolescentsiCat. Ha fet valoracions dels outfits dels col·laboradors, ens ha explicat el seu nou projecte sobre el buyling i hem conegut la seva vessant més íntima.