



## Digues quin tipus de cabells tens i et direm com te'ls has de cuidar



**No només hi ha cabells llisos, ondulats i arrissats. A l'hora de cuidar la nostra melena també hem de tenir en compte si tenim els cabells secs, grassos, prims, gruixuts...Us portem alguns trucs per cada una d'aquestes tipologies. De totes maneres, si teniu algun problema capil·lar freqüent, us recomanem que consulteu a un expert, ell us donarà la millor solució.**

```
[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

#### Cabells grassos

Si teniu els cabells grassos és recomanable que utilitzeu xampús sense parabens ni silicones i us esbandiu el cap amb aigua tèbia o freda: us ajudarà a mantenir la melena neta durant més temps. També és aconsellable 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. Un altre truc que també donen els professionals és no passar-nos molta estona amb el xampú al cap ni fer gaire força amb els dits quan ens estem rentant, ja que això estimula les glàndules sebàcies.



### Cabells secs

Un dels tractaments més utilitzats per cuidar els cabells secs són els xampús rics en olis naturals, com per exemple el d'argan, ja que l'hidraten i el protegeixen. A banda d'aquest tipus de productes, també és aconsellable fer servir condicionadors nutritius cada vegada que ens rentem el cap i aplicar-nos una mascareta de queratina durant uns 10 minuts un cop a la setmana. També ajuda menjar amb freqüència aliments rics amb omega 3, com el peix blau i fruits secs, ja que contribueixen a lubricar els fol·licles pilosos.

### Cabells fins

Els cabells fins se solen trencar amb facilitat, és per això que cal anar amb molt de compte a l'hora de pentinar-nos. El més recomanable és fer servir raspalls de pues amples i utilitzar productes que ens ajudin a desenredar els cabells per tal de no estibar-los massa i malmetre'ls. D'altra banda, els experts assenyalen que els xampús més adequats per aquest tipus de melenes són aquells indicats per donar volum i si a sobre són fabricats amb productes naturals, millor que millor. Pel que fa al condicionador, l'aconsellable és aplicar-lo només a les puntes: si no els cabells ens quedaran "aixafats". Així mateix, per tal de protegir la nostra melena es recomana aplicar un protector de calor quan es fa servir l'assecador i/o la planxa.

### Cabells gruixuts

Els cabells gruixuts se solen caracteritzar per tenir molt volum i ser difícils de "dominar". Si teniu aquest tipus de cabells, és important que opteu per xampús i condicionadors hidratants: us ajudaran a modelar-lo al vostre gust, i encara més si també us apliqueu una mascareta un cop per setmana. A l'hora de pentinar-vos, aposteu per pintes i raspalls amb les pues de fusta, ja que crepen menys els cabells i no els malmeten. Finalment, si us eixugueu els cabells amb assecador, recordeu fer-ho a una temperatura baixa, d'aquesta manera es veuran més brillants.

### Cabells arrissats

Els cabells arrissats acostumen a ser secs és per això que cal fer servir xampús hidratants i aplicar-se mascaretes setmanalment. Per tal de desfer els nusos, el millor és pentinar-los quan estan molls i fer servir pintes de pues amples -els raspalls incrementen l'encrespament, per tant, no els utilitzeu-. Un cop pentinats, els professionals suggereixen treure'ls-hi la humitat utilitzant una tovallola de microfibra -aquest material redueix la fricció- amb moviments suaus de l'arrel cap a les puntes. A l'hora d'assecar-los, una de les millors opcions és utilitzar un difusor, ja que ajuda a conservar la definició dels rissos.

### Cabells ondulats

Els cabells ondulats, igual que els arrissats, tendeixen a ser secs. Així doncs, és aconsellable fer servir xampús hidratants i aplicar-se olis naturals a les puntes -d'argan, d'ametlles...- quan sortim de la dutxa. Pel que fa al desenredat, es recomana utilitzar pintes de pues amples i desfer els nusos de les puntes cap a l'arrel: així estibem menys els cabells i ajudem a que no es trenquin. A l'hora d'eixugar-los, tal com passa amb els cabells arriscats, els experts suggereixen fer servir un difusor i evitar les temperatures elevades.

### Cabells llisos

Els cabells llisos tendeixen a ser grassos, per tant, millor utilitzar xampús i condicionadors naturals i sense parabens ni silicones. De tant en tant, també podeu aplicar-vos una mascareta, però no ho feu sovint, perquè el vostre tipus de cabells no requereixen una hidratació extra. També és aconsellable que eviteu pintes de plàstic i amb les pues molt juntes, ja que els cabells es poden trencar amb més facilitat. Millor utilitzar-les de materials naturals, com la fusta. Finalment, si utilitzeu assecador, feu-ho amb el cap cap avall: aconseguireu més volum de manera natural.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=FUKMuFOWaTk>

Aquesta setmana ha passat per AdolescentsiCat en Nil Moliner. Cantant i compositor català que està triomfant a tot l'estat gràcies a les seves cançons plenes d'optimisme i alegria. Parlem amb ella de la vida, de la seva relació amb Operación Triunfo, d'haver fet cançons per artistes com l'Alfred García, i també de l'amistat, del futur, i de com veu la vida.



---

Com a tots els convidats, li farem passar algunes proves i, òbviament, haurà de respondre les preguntes de l'interrogatori íntim.