



## 3 senzills trucs per cuidar els teus cabells



Hi ha petits gests que ens poden ajudar a frenar la caiguda dels cabells i a millorar el seu aspecte. A Telva han parlat amb dermatòlegs i perruquers/es i aquests són alguns dels trucs que els han donat:

```
[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

Raspallar els cabells per dins i no per fora

La majoria de nosaltres té el costum de raspallar els cabells per la part exterior. El cert, però, és que és millor fer-ho al revés: és a dir, per la part interior. D'aquesta manera aconseguirem que les puntes se'ns obrin menys i evitem l'encrespament.

Desenredar els cabells per les puntes

A l'hora de desenredar-nos els cabells, és aconsellable que comencem per les puntes i no per



---

l'arrel, com moltes vegades fem. Així desfarem els embolics més de pressa i no debilitarem tant els nostres cabells. En aquest sentit, els experts també recomanen desenredar-los quan estiguin una mica secs i no just després de sortir de la dutxa.

#### Triar el raspall adequat

Els raspalls de plàstic provoquen electricitat estàtica i poden fer que els cabells s'encrespin encara més, és per això que val més utilitzar-los de fusta o de niló flexible. Així mateix, a l'hora de triar raspall també és important que tinguem en compte el nostre tipus de cabells. Si el tens fins, és millor que optis per un raspall amb les cerres o pues molt juntes. Si els tens gruixuts, en canvi, aposta per una pinta amb les pues força separades.