



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 02/05/2020 a les 06:00

5 consells per cuidar els teus cabells durant el confinament



Segons expliquen a El País diversos dermatòlegs i experts en la cura dels cabells, l'estrès derivat del confinament pot malmetre la nostra melena. I és que els nervis i l'angoixa provoquen que els cabells ens caiguin amb més facilitat i també que estiguin més greixosos. És per això que recomanen seguir certes rutines per cuidar-los.

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

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Fer esport

Com hem dit, l'estrès malmet els cabells, és per això que els experts recomanen fer exercici físic i així alliberar tensions. És important que dediquem una part del dia al nostre cos i a relaxar-nos.

Rentar-nos els cabells amb freqüència

El confinament pot fer que no passem tan sovint per la dutxa i, per tant, que no rentem els nostres cabells durant dies. Tot i que no sortim al carrer, la nostra melena continua acumulant



brutícia i per això és aconsellable mantenir una higiene adequada. Els experts recomanen rentar-se els cabells un mínim de tres o quatre cops la setmana.

Cuidar l'alimentació

Mantenir una alimentació saludable ajuda a enfortir els cabells i a millorar el nostre cuir cabellut. En concret es recomana fer una dieta rica en antioxidants i vitamines, és a dir, en fruita i verdures sobretot.

Evitar pentinats molt ajustats

Les cues i trenes són còmodes i estan de moda, però si són molt ajustades se't debilitaran els cabells fent que et caiguin més.

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.