



# 5 errors molt freqüents que malmeten els teus cabells

[inicentrareport]Hi ha hàbits que repetim una vegada i una altra sense preguntar-nos si són els adequats per tenir cura dels nostres cabells.

Us portem alguns errors freqüents que poden malmetre la nostra melena i que hauríem d'intentar evitar.

## 1. Fregar els cabells massa fort

Els experts aconsellen que sempre que ens rentem els cabells ho fem amb aigua tèbia i que mai ens freguem el cap massa fort. De fet, recomanen moure les mans de manera suau i horitzontalment d'un cantó a l'altre del cap. Per tant, millor evitar fer cercles per estendre el xampú, ja que això pot causar que ens caiguin més cabells del compte.



## 2. Fer servir aigua massa calenta

A l'hivern a tots i a totes ens ve de gust una dutxa d'aigua calenta, però rentar-se els cabells a una temperatura massa alta no és bo. S'obren les cutícules i això pot trencar les fibres i debilitar la nostra melena. És millor fer servir aigua tèbia.



### **3. No esbandir-lo correctament**

És important esbandir-nos bé els cabells per tal d'evitar caspes o picors. Per tant, assegurat que no surt espuma quan facis l'última esbandida.





#### **4. Eixugar-te'l de manera inapropiada**

Quan t'eixuguis amb una tovallola és important que ho facis de manera suau i començant per les puntes per evitar que els cabells es trenquin. A més a més, si es fa servir assecador, es recomana esperar una estona abans d'aplicar-te escalfor, ja que sotmetre els cabells a temperatures altes quan encara estan molt molls, els malmeta. També és important, no apropar massa l'aparell al cuir cabellut perquè el pot irritar i fer que et piqui.





### **5. Raspallar els cabells quan estan molls**

Quan els cabells estan molls són extremadament dèbils, i per tant, es poden trencar amb facilitat. Es recomana raspallar-los bé abans d'entrar a la dutxa i tornar-ho a fer, un cop rentats, quan ja estiguin força secs.



[ficontrareport]