



5 consells per cuidar el teu cuir cabellut

[inicialreport]Per **tenir uns cabells sans és essencial que tinguem cura del cuir cabellut, és a dir, de la pell del nostre cap.** I és que es tracta d'una zona molt sensible i propensa a patir problemes com la descamació o la irritació. Per això és essencial anar amb compte a l'hora d'utilitzar certs productes o d'aplicar-hi calor. Us deixem amb alguns consells d'experts i expertes per cuidar el cuir cabellut.

Evita l'excés de calor:

Si fas servir assecador, posa'l a una temperatura baixa, encara que triguís una mica més en eixugar-te els cabells. Intenta també no apropar-lo molt al cap i mantenir-lo a uns 10 cm de la teva melena, aproximadament.

Vigila amb les cues i les gorres:

Evita portar gorra durant molta estona i de manera freqüent, sobretot a l'hivern, perquè augmentes l'acumulació de greix i no deixes que el cuir cabellut respiri. Així mateix, si et fas cues, procura no estirar molt els cabells ni estrènyer molt la goma, ja que pots debilitar els cabells.

Utilitza els xampús adequats:

Per cuidar el cuir cabellut és important que intentem utilitzar xampús naturals, sense silicones ni parabens, que poden irritar la nostra pell. Així mateix, si tenim descamació o picors, és aconsellable comprar-nos productes de farmàcia per tractar aquests problemes i si no passen, acudir a un expert/a.

Renta els cabells de manera suau:

Quan t'ensabonis els cabells, no pressionis molt fort, ni vagis fent cercles. És millor moure les mans de manera horitzontal i d'un cantó a l'altre.

Cuida l'alimentació:

El que mengem també influeix en la salut de la nostra pell i cabells. Per això és important mantenir una dieta rica en fruites i verdures i evitar els aliments ultra processats i els fregits.

[finalreport]