



7 trucs per mantenir els cabells nets durant més temps

[inici centrareport] Cada tipus de cabell requereix que el cuidem de manera diferent. El llis, per exemple, necessita més atenció que l'arissat, ja que s'embruta més de pressa. Les persones amb rínxols, en canvi, poden mantenir els seus cabells impecables rentant-se'l només un o dos cops a la setmana. Tot i això, hi ha alguns trucs genèrics que ens poden ajudar a tots a mantenir els cabells nets durant més temps. Són aquests:

```
[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.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz:

1. No te'ls raspallis des de l'arrel: és la zona on s'acumula més greix i per tant, l'únic que faràs és escampar la "brutícia". El millor és raspallar els cabells des de l'altura dels ulls cap a les puntes.
2. Neteja les pintes, els raspalls i la planxa. Sovint ens n'oblidem, però tenir nets els objectes que utilitzem per als nostres cabells és important per evitar que se'ns embrutin. Una bona manera de netejar-los és fent servir un cotó impregnat amb alcohol.
3. No te'ls toquis. Ho sabem, és difícil, però si ho fas, traslladaràs els gèrmens de les mans al cap i això, evidentment, és perjudicial per a la higiene dels cabells.
4. Esbandeix-te el cap amb aigua tèbia o freda. Si quan et rentes els cabells te'ls esbandeixes amb aigua freda o tèbia aconseguiràs tenir-los nets durant més temps. Aquest senzill truc fa que la cutícula de la fibra capil·lar es tanqui i ajuda a fer que el xampú que t'has aplicat "duri" més estona.
5. Dorm amb els cabells recollits: d'aquesta manera evites que la "brutícia" que s'acumula als llençols vagi a parar al teu cap.
6. Eixuga'l amb aire fred. Fer servir l'aire fred de l'assecador no només et pot ajudar a donar més volum als teus cabells, sinó a mantenir-los nets durant més temps.
7. Fes servir xampús sense parabens ni silicones. Si tens els cabells greixosos, assegureu-vos d'utilitzar productes que no portin cap d'aquestes dues substàncies, ja que "alimenten" el greix que se'ns forma a l'arrel.[ficentrareport]