



4 solucions als 4 problemes de cabells més habituals

[inici centrare port] Se us enreden els cabells? Us costa mantenir-los nets? Us portem algunes solucions que us poden anar bé:

```
[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

Caiguda dels cabells

Cada dia, de mitjana, perdem entre 100 i 150 cabells. Ara bé, els canvis d'estació, l'estrès o la mala alimentació podem augmentar aquesta caiguda. Si volem cuidar la nostra melena, els experts recomanen que mengem aliments rics en ferro, com els llegums i que evitem menjar aliments amb sucres afegits, com galetes o brioixeria. D'altra banda, també és important que fem servir xampús adequats pel nostre tipus de cabells i que procurem no tocar-nos el cap constantment: ja que això debilita la nostra cabellera.

Cabells secs

El sol o productes com el tint poden fer que els cabells se'ns ressequin i fins i tot que ens arribi a picar el cap. Si aquest és el vostre cas, el millor que podeu fer és utilitzar xampús 100% naturals: sense sulfats ni parabens. A més a més, també és recomanable que hidrateu la vostra melena amb mascaretes i/o productes que continguin oli de coco i argan. Sobretot, eviteu utilitzar tant com pugueu l'assecador i la planxa i si els feu servir, és aconsellable que poseu la temperatura al mínim, per tal de no malmetre els cabells.

Cabells grassos

Si teniu els cabells grassos i us els renteu cada dia, no passa res, això no els farà malbé. Això sí, feu servir xampús sense parabens ni silicones i esbandiu-vos el cap amb aigua tèbia o freda: us ajudarà a mantenir la melena neta durant més temps. També és recomanable que no us raspalleu des de l'arrel, ja que és la zona on s'acumula més greix i per tant, l'únic que fareu és escampar la "brutícia". El millor és raspallar els cabells des de l'altura dels ulls cap a les puntes.

Cabells enredats

Per evitar que se'ns enredin els cabells, és important que els mantenim hidratats. Així doncs, és recomanable fer servir suavitzants i mascaretes. D'altra banda, també cal utilitzar raspalls i pintes adequades pel nostre cas: hi ha productes específics per cabells arrissats, altres per cabells llisos, altres per cabells fins...hem de saber escollir aquells que més ens convenen. Sembla un detall sense importància, però hi fa molt.

[ficentrare port]