

TU MEJOR VERSIÓN

Women's Health

EDICIÓN PREMIUM

MAYO 2017

RESETEA
TU VIDA



MÁS FUERTE

En 15, 30 o 60 minutos

MÁS SANA

*6 superalimentos
y raw food*

MÁS SEXY

Entrena tu autoestima

MÁS FELIZ

Motivada al 100%



ALMUDENA
FERNÁNDEZ

SÁCATE PARTIDO

Hagas o no hagas ejercicio, conviene que cuides tu cabello si quieres lucir una melena envidiable. Para empezar, es aconsejable que sigas una dieta equilibrada, con alimentos ricos en omega 3, proteínas, ácido fólico, cinc, selenio, biotina y vitaminas A, B, C y E, como recuerdan desde Viviscal. Esto mantendrá tu pelo saludable y en buena forma. Y si, además, quieres protegerlo como es debido, sigue los consejos de Eduardo Sánchez, director de la Maison Eduardo Sánchez.

1. CON MUCHO MIMO

El gimnasio es toda una prueba de fuego para los cabellos largos, pero Sánchez nos da un buen truco para sortearla: "El elástico de la coleta marca el cabello, así que lo mejor es hacerse una trenza, porque la melena quedará con una ligera ondulación, muy natural y estilosa".

2. EN EL SALÓN

"Si haces deporte a diario conviene aplicarse cada tres meses un tratamiento de revitalización (en pelos frágiles) o anticaída si hay problemas de este tipo. Otra opción para engrosar el cabello son los baños de henna (los hay incoloros), pues aportan textura".

3. MOMENTO REPARADOR

"Cepillar el cabello antes de ir a dormir, además de eliminar los residuos de los productos, es un hábito excelente para estimular el riego sanguíneo, mejorar el crecimiento del pelo y aportarle más brillo", concluye el experto.

QUÍTALE AÑOS...

A tu melena. Porque aunque no lo sepas, el pelo también envejece y esto se refleja en un cabello más quebradizo, con menos brillo, menos grosor y más propenso a la caída. Ponle freno con lo último en los tratamientos *antiaging*, el ácido hialurónico, que rellena la cutícula y le aporta suavidad. Pruébalo en el centro de Alma Luzón (almaluzon.com).

S.O.S.

Los enemigos para lucir pelo están en todas partes, no importa si eres de las que prefieren las cuatro paredes para entrenar o el deporte *outdoor*. Echa un vistazo a los consejos de la tricóloga Rita Rodrigues, de Grupo Pedro Jaén.

SUDOR

Si tu frente gotea, seguramente te has esmerado en tu *workout*. Bien!, pero esto tiene alguna que otra consecuencia sobre tu pelo, porque el sudor contiene sal, que puede depositarse en el cuero cabelludo, resecarlo y hacer que los poros se obstruyan, perjudicando la salud del cabello. "El sudor y la contaminación ambiental pueden ocasionar dermatitis irritativa o empeorar una dermatitis seborreica. Y en los casos más agudos, efluvio telogénico", apunta la experta. La medidas de corrección principales son la protección solar, tanto química (con productos que contengan filtros solares) como física (cubriéndose la cabeza), y ser muy cuidadoso con la higiene postejercicio. "Después hay que lavarse la cabeza y aplicar una mascarilla. Si se tiene el cuero cabelludo seco o sensible hay que usar champús con poca capacidad detergente y si se tiene graso, seborreguladores".

CLORO

Como recuerda Rodrigues, "el cloro de las piscinas se asocia con un cabello seco y deslustrado. Y la presencia de cobre, con el pelo verde. Para evitar que estos elementos se depositen en el pelo conviene usar champús anti-residuos o quelantes".

GRANDES ERRORES

Las prisas, la vaguería o la utilización de productos inadecuados nos llevan muchas veces a optar por la vía rápida (léase, incorrecta) con nuestro pelo... Estos son algunos de los males más frecuentes:

PROBLEMA:

No puedo ir con el pelo mojado

Nuestro consejo: Entendemos que no llegues al trabajo como recién salida de la ducha, pero no trates de ahorrar tiempo poniéndote el secador lo más cerca posible de la cabeza para terminar cuanto antes. Si no quieres dañar la fibra, sepáralo 20 cm.

PROBLEMA:

Me paso el día rascándome la cabeza

Nuestro consejo: ¿Has pensado que quizás no estás usando los tratamientos que precisas? Los picores y la sensación de escozor suelen ser dos de los síntomas más frecuentes del cuero cabelludo sensible. Prueba con productos específicos y saldrás de dudas.

PROBLEMA:

Cada vez tengo la melena más áspera

Nuestro consejo: Pregúntate por tus hábitos. Una de las razones que está detrás de la deshidratación es el uso de herramientas de calor. Si eres una fan de las planchas, aplícate siempre un protector térmico antes de ponerte manos a la obra. **WH**