



Ampollas fortificantes Premium, NUGGELA & SULÉ (4,95 €).

Pérdida de densidad

¿Notas que tienes menos volumen? Los cambios de estación, las dietas desequilibradas y el estrés suelen ser los culpables. Aparte de realizar un tratamiento de choque hay trucos que funcionan. «Masajear el cuero cabelludo desde el cuello hasta la zona frontal mejora la salud del bulbo piloso. Acaba el lavado con un chorro de agua fría para activar la circulación, aplica poco champú y evita las mascarillas y cremas de peinado que pueden asfixiar el folículo piloso», explica Abdel Okrich, técnico de Maison Eduardo Sánchez.

Cuidado con la sal

Subestimar el papel de una dieta variada para un buen estado del cabello es un error. «Debemos tomar vitamina B presente en la patata, soja y levadura de cerveza –que regulan la grasa– y ácidos omega 3 que evitan que el cabello se deshidrate. ¡Y mucho cuidado con la sal! Si consumimos más de 5 g al día, el cuerpo almacena el sobrante en forma de retención de líquidos. ¿Las consecuencias? El cuero cabelludo se deshidrata y puede provocar la caída», dice la doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza.

Grasa bajo control

¿Notas que tienes las raíces grasas pero las puntas secas? «Utiliza un champú a medida y evita lavarlo a diario, refrescando la raíz con un champú en seco. Es ideal después de hacer deporte, para renovar el look al salir del trabajo y para alargar el peinado», aseguran los expertos de Aveda.



1. Champú Miracle Light para raíces grasas y puntas secas, AUSSIE (5,99 €). 2. Champú seco a base de polvo Shampure Dry, Aveda (29,50 €).

1. Mascarilla Repair Active, MONTIBELLO (15,40 €). 2. Mascarilla liso keratina TRESemmé (5,39 €).

Ultra brillante

Los aceites de belleza son aptos para todos los tipos de cabello y viven un auténtico boom. Tienen el poder de transformar la textura y el aspecto en segundos aportando un extra de brillo irresistible. Si tu pelo está muy seco y encrespado te convendrá realizar una cura de choque. «Para ello recomiendo aplicar el aceite de medios a puntas y dejarlo durante toda la noche. Al día siguiente, lava el cabello y presume de melena súper hidratada y brillante», dicen desde el salón Maison Eduardo Sánchez.



1. Aceite Mythic Oil Cristal, L'ORÉAL PROFESSIONNEL (22,95 €). 2. Aceite nutritivo Essence Absolue, SHU UEMURA (56 €).

Cuidados EN EL SALÓN

- Más fuerza:** Cuando se notan los primeros signos de caída capilar conviene realizar un tratamiento de choque en el salón y seguir con cuidados en casa. El ritual revitalizante con productos de Leonor Greyl comienza aplicando un aceite en medios y puntas que estimula el crecimiento, seguido de un cataplasma con principios activos naturales en el cuero cabelludo que aporta vitalidad. La sesión finaliza extendiendo una ampolla energizante con un masaje. **Precio:** 40 €. **Dónde:** Maison Eduardo Sánchez (maisoneduardosanchez.com).
- A medida:** Inspirada en la ceremonias del té japonés, el nuevo tratamiento Master Ceremony, realizado con productos Shu Uemura, combina la relajación de un masaje shiatsu con la aplicación de tres serums –solos o combinados, según el estado del cabello–, más una base de tratamiento que devuelve la belleza a todo tipo de cabellos. **Precio:** 40 €. **Dónde:** Salones Shu Uemura.
- Sin encrespamiento:** Tratamiento reconstructor para cabellos crespos, indisciplinados y con volumen indeseable. Su principio activo, el Exovitin, forma una red tridimensional que llena porosidades, fortalece, alisa e ilumina cualquier tipo de cabello, incluso los coloreados. **Precio:** 270 €. **Dónde:** Chi Spa (thechispa.com).

Por una melena 10

El ritual de champú y acondicionador no suele ser suficiente para reparar los cabellos largos, que de medios a puntas sufren los estragos del tiempo. «Una o dos veces a la semana aconsejo reforzar con una mascarilla adecuada a cada necesidad. Después, desenreda el pelo con delicadeza con un peine de púas y reserva el cepillo solo para cuando esté seco», comenta Juanjo Gabriel, estilista de Bigudí.

