

Rutina de cabello: cuero cabelludo, mascarillas y calor

Cada cuánto lavar, dónde aplicar cada producto y cómo usar plancha o secador sin dañar la fibra.

Cuero cabelludo y fibra: dos rutinas distintas

El champú se trabaja solo en el cuero cabelludo, con las yemas de los dedos y nunca con las uñas; el acondicionador y la mascarilla van de medios a puntas, donde el cabello está más desgastado. Confundir las zonas es la causa habitual de raíces grasas con puntas todavía secas.

Cada cuánto lavar según tu tipo

Lava según la grasa que produzcas, no según un calendario: a diario en cueros cabelludos muy grasos, cada dos o tres días en cabellos secos, rizados o teñidos. Dos aclarados cortos limpian mejor que un lavado largo, y el agua tibia respeta más la fibra que el agua muy caliente.

Sueros y ampollas de cuero cabelludo

Se aplican sobre el cuero cabelludo limpio y algo húmedo, por secciones, con un masaje corto de un minuto para repartir el producto y activar la circulación. Se usan a diario o en noches alternas según la fórmula, y sus resultados en densidad se valoran a partir de los tres meses.

Mascarillas y tratamientos semanales

Una mascarilla por semana de 5 a 10 minutos es suficiente: dejarla toda la noche no multiplica el efecto y puede pesar el cabello. Si el pelo está muy poroso por tinte o decoloración, alterna una mascarilla reparadora con proteínas y otra puramente hidratante para no endurecer la fibra.

Calor, planchas y protección térmica

Antes del secador o de la plancha aplica siempre un protector térmico y trabaja a la temperatura más baja que te dé el resultado buscado. Los aparatos de peinado se usan sobre cabello completamente seco, en mechones finos y con una sola pasada por zona. Termina con aire frío para cerrar la cutícula y aportar brillo.

Cuerpo, cuello y apoyo desde dentro

Al aclarar el acondicionador aprovecha el resto para hidratar cuello y hombros, que reciben el mismo desgaste del agua caliente. Los suplementos de belleza pueden acompañar la rutina, siempre siguiendo la dosis del envase y consultando con tu médico en embarazo, lactancia o si

tomas medicación.

B S — <https://www.wwwbssrl.com>