

CLARA

CLARA.es

BELLEZA

★ 17 CONSEJOS DE EXPERTO PARA UN PELO DE LUJO

★ Los mejores trucos de maquillaje de las redes

NUTRICIÓN

ADELGAZAR Y COMER BIEN CON

LA DIETA DEL COLOR

RECETAS LIGERAS PARA TRIUNFAR EN NAVIDAD

SALUD

LA TERAPIA DEL FRÍO: QUÉ ES EL MÉTODO WIM HOF Y SUS BENEFICIOS

HAMBRE EMOCIONAL

Las causas y cómo evitar comer de más

En portada
Almudena Fernández

SHOPPING
BRILLANTE
72 OPCIONES DE MODA

TRAJES PANTALÓN, VESTIDOS, MONOS, TOPS, BRAZALETES, PENDIENTES XL, BOLSOS, ZAPATOS...

N.º 376-4C
Exc. Canarias 4,15€
0.0376

8 428019 000484

Lavado y secado perfecto

1 MÁS FUERTE CON EL TIP DE LA TOALLA CALIENTE

Aunque muchos peluqueros lo ponen en práctica, “se ha hecho viral en las redes”, nos comenta Leo Lorenzo, estilista de Raffel Pages. “Solo hay que calentar una toalla de microfibra en agua caliente o en el microondas durante unos segundos. Latoallano debe estar ardiendo –advierte el peluquero–. Se envuelve el cabello con ella, se deja actuar entre 15-20 minutos y luego se lava el pelo de manera habitual”.

• **Qué se consigue.** El calor abre las cutículas del cabello, lo que facilita la absorción de los principios activos del champú y el acondicionador.

2 ¿PELO GRASO? CEPILLAR Y 2 CHAMPÚS

Los champús seborreguladores son tan potentes que no es recomendable aplicarlos todos los días. Según Conchi Arias, fundadora de Campos Curlyhair, “lo mejores limitar su uso a 2 o 3 veces a la semana y, si el pelo es muy graso, alternarlo con un champú más suave, pero sin silicona, porque apelmaza el pelo”.

• **Para el exceso de grasa.** Leo Lorenzo, de salones Raffel Pages, propone “cepillar el pelo antes de lavarlo. En el caso de los pelos grasos, se distribuye mejor el aceite natural del cabello y permite que el champú lo elimine más eficazmente”.

3 PURIFICAR EL CUERO CABELLUDO

Para la eliminación profunda de residuos, células muertas y grasa, “es muy recomendable introducir el

exfoliante en nuestra rutina de cuidados capilares”, advierte Marga García, estilista de Raffel Pages. No solo ayuda a acabar con los restos que otros productos dejan en el pelo, sino con los de la polución y el exceso de sebo, lo que ayuda a prevenir la caspa o los picores. La peluquera aconseja “usarlo una vez cada dos o tres semanas antes del champú. Lo ideal es aplicarlo con un buen masaje, dejar que actúe 5-10 minutos y lavar de forma habitual”.

4 MASAJE PARA UNA MEJOR CIRCULACIÓN

A la hora de aplicar el exfoliante o el champú, “el mejor aliado es un masajeador capilar o un cepillo exfoliante, que se puede usar bajo la ducha”, asegura Pablo Galán, estilista del salón The Beauty Concept Hair.

El peluquero lo recomienda porque “activa la renovación celular y llega más oxígeno al pelo, lo que se traduce en un cabello más sedoso y con más brillo”. Los masajeadores son de silicona, ergonómicos –para poder masajear mejor la cabeza– y aptos incluso para los cueros cabelludos más sensibles.

Kevin.Murphy
Exfoliante capilar para eliminar suavemente las impurezas, Scalp.Spa Scrub, 35,50€.

Sephora Collection
Cepillo masajeador del cuero cabelludo, 9,99€.



ZIMMERMANN