

## nuestro estilo de vida

■ PREPÁRATE PARA EL VERANO

*Un tratamiento efectivo*  
Se llama *Hebra de pelo* y sirve para prevenir y minimizar las agresiones propias del verano. En primer lugar, se realiza una limpieza exhaustiva del cabello y se extiende una crema regeneradora mezclada con jalea real. Después se realiza una nutrición a fondo con un reconstructor capilar y mediante un masaje linfático. Por último, se aplica ozono para nutrir y oxigenar el cabello y el cuero cabelludo.  
PRECIO: 675€/12 sesiones en *Corporacion Capilar*.

## cuida tu pelo



1. *Inneov* masa capilar (60 €) está especialmente indicado para aumentar el volumen y reducir la caída del cabello, un problema que suele agravarse en verano al permanecer con el pelo mojado durante bastantes horas al día. 2 y 3. La mascarilla *Phytum Nutrition* (11,20 €) de *Yves Rocher* aporta suavidad y nutrición para contrarrestar los efectos de la humedad, mientras que el champú *I Love My Planet* (4,60 €) de la misma marca devuelve el brillo y la luminosidad al cabello castigado por el cloro y la sal. 4. El Champú voluminizador (20 €) de *Darphin* repara y tonifica la fibra capilar. Además aporta volumen y cuerpo gracias a su contenido en *gleditschia*, *ginseng* y Pro-Vitamina B5.



Nuestro experto te aconseja...

Juan Ruiz Alconero  
MÉDICO DE **CORPORACIÓN**  
**CAPILAR**  
(902 252 253)

Con la llegada del verano se nos suele olvidar cuidar y proteger el cabello, una de las partes del cuerpo más castigadas durante esta época. Su continua exposición a los elementos (sol, cloro, salitre) hacen muy vulnerable a nuestro cabello. Su cuidado, sencillo y eficaz, puede resumirse en tres pasos: protección, lavado e hidratación.

Si el sol puede dañar nuestra piel, también puede hacerlo con el pelo, alterando su estructura y color: La aplicación de un sencillo *spray* de protección solar, 20 minutos antes de bajar a la playa o a la piscina, repitiéndolo cada 3 ó 4 horas, así como cada vez que nos demos un chapuzón, puede ser suficiente para protegernos de las terribles radiaciones ultravioletas.

Tras zambullirnos en el agua, nos pueden quedar restos de cloro o sal y arena en el cabello. Por eso, resulta importante aclarar el pelo con abundante agua en cuanto salgamos, dejándolo secar al aire libre, para después cepillarlo y evitar enredos. Es importante saber que si usamos gorra y sombrero, el pelo debe estar seco antes de cubrirlo. En caso contrario, se abrirá y se desprenderá con facilidad. Una vez en casa, el lavado con un champú suave, incluso diariamente, es muy útil para reparar los efectos de los desórdenes estivales.

Por último, y aprovechando que el calor ayuda a abrir la cutícula del pelo, es un buen momento, después de la ducha, para aplicar mascarillas hidratantes que nutrirán el pelo, e incluso el cuero cabelludo.

Pero como siempre es fundamental la prevención, no hay nada como preparar el pelo y el cuero cabelludo con algún tratamiento en un centro especializado para fortalecer y poner a punto nuestro cabello, descartar posibles alteraciones que puedan hacerlo más frágil y afrontar el verano con todas las garantías.