



BELEZA COA

Mestra
Lara

A FORTALEZA DE SANSÓN

—  Sabías que? —

A partir dos 35 anos, o pelo afínase e tende a deshidratarse, polo que se volve máis poroso e fráxil



Se os peliños que ves na almofada ou no cepillo son máis curtos que o longo do teu pelo, e ademais non hai rastro de raíz, **poderías estar sufrindo rotura por falta de elasticidade do teu cabelo**, por uso excesivo de pranchas, etc...

Como reparar o cabelo

O pelo quebradizo vai asociado ao **encrespamento** e, seguramente tamén terás a sensación de que o corte se desdebuxa rapidamente ou que o cabelo apenas medra. **Para repoñer a perda de queratina** emprega un xampú, acondicionador e máscara enriquecida con este activo.



A porosidade fai que o pelo quede máis exposto ao cal da auga, á humidade do ambiente, ás puntas abertas, á perda de cor e tamén ás roturas.

Para selar as escamas e conseguires unha melena máis suave ó tacto e protexida podes usar un **sérum** que nutre e protexe deixándoa forte e brillante.

Os alimentos que dan **fortaleza capilar** son as papias, cenourias, laranxas, kiwi, fresas, tomate, pementos, froitos secos, cereais integrais, marisco, peixe e cogomelos. Ademais das crucíferas como a col, brócoli, coliflor e verzas. Non esquecer os allos, cebolas e porros.



Recomenda:

Dra. Noelia Fernández López
Especialista en Medicina Familiar,
Comunitaria e Estética