

Consejos para una correcta salud capilar

- Lavar el cabello con un champú específico, aconsejado por su peluquero tricólogo (todos los cabellos no son iguales). Jaldún, ayuda a fortalecer y regular las defensas naturales de la piel.
- Cuando lave su cabello hágalo con la yema de los dedos o las palmas de las manos, nunca con las uñas.
- En el lavado del cabello el agua debe ser tibia o fría, el agua muy caliente deshidrata y desequilibra el manto hidrolípido del cuero cabelludo.
- Si utiliza el secador hágalo de una forma suave, con aire no muy caliente, esto influirá en el equilibrio del cuero cabelludo y el cabello.
- Enjuague correctamente la cabeza sin dejar residuos de champú.
- Es aconsejable diariamente dar un ligero masaje del cuero cabelludo para estimular el riego sanguíneo, tonificar la piel y así mejorar la nutrición de los bulbos pilosos.
- Los productos fijadores (gomina, ceras, espuma, laca, etc...) deben depositarse en el cabello, no en el cuero cabelludo ya que puede dificultar la oxigenación y dar lugar a picores, descamaciones y desequilibrios.
- En época de verano proteja su cabello del sol, cloro... igual que su piel.
- Proteja el cuero cabelludo con Jaldún solución equilibrante antes de cualquier trabajo técnico, tinte, permanente, decoloración, etc. Estos productos químicos están aconsejados para el cabello, no para la piel, pueden dañar la estructura epitelial, provocando desequilibrios cutáneos y posibles procesos alérgicos.

Consejos para una correcta SALUD GENERAL (tu cabello refleja tu salud)

- Procura que tu alimentación sea lo más saludable posible, evita los alimentos tóxicos.
- El alcohol si se bebe en exceso resulta tóxico, dificulta la digestión.
- Vigila tu tránsito intestinal.
- Combina bien los alimentos, se requiere mucha energía para digerir los alimentos mal combinados, tus problemas digestivos, la indigestión y flatulencias disminuirán.
- Beba abundante agua durante el día (4 a 6 vasos, a ser posible fuera de las comidas). Tu piel se sentirá hidratada y tu organismo lo agradecerá.
- Practica la respiración profunda, es una forma eficaz de oxigenarte y tranquilizarte. Respirar bien mejora la calidad de tu piel, "inspira belleza, espira estrés".
- Huye de la vida sedentaria, pon tu cuerpo en movimiento, ACTÍVATE. Hacer ejercicio retrasa el inicio de las enfermedades de la edad.
- Regula tu descanso – duerme más, dormir es una medicina cosmética gratuita.
- Pon tu mente en positivo.
- Medita, da un descanso a tu cerebro. Sencillamente dedícate a estar contigo mismo/a en silencio, de 10 a 15 minutos cada día.
- Abraza. Haz el amor.