

O que são Cabelos Espigados?

Provavelmente tem o cabelo espigado. Provavelmente aconteceu; o cortou há pouco tempo, na altura ficou brilhante e bonito, mas agora já está; espigado outra vez. Mas afinal qual será; o motivo para ter o cabelo espigado? O bem estar de uma pessoa, também se reflecte no seu cabelo. O seu estado de saúde, a higiene e o equilíbrio alimentar, ou a falta dele, também contribui para um cabelo mais ou menos saudável. A primeira aposta, para solucionar este problema, do cabelo espigado, é sempre cortar o cabelo. Por vezes, o corte não é suficiente e o problema persiste pouco tempo depois. Isto é revelador da existência de outras causas para o cabelo estar neste estado. O cabelo espigado, quando a cutícula está danificada. A falta de hidratação das cutículas também assim causar o pouco brilho e a fragilidade dos cabelos. A ponta espigada, uma ponta que se abre em dois e origina este problema. Fica-se com a sensação que o cabelo cresce pouco, porque este se desenvolve na raiz, acompanhado de umas pontas. O cabelo cresce cerca de 1 centímetro por mês, segundo os estudos de especialistas. Mas esta medida, apenas se aplica ao cabelo saudável. Deve-se cortar o cabelo de 2 em 2 meses, para que o cabelo se renove e nasça saudável e sedoso, acabando com as pontas espigadas. Existem produtos específicos, para o problema das pontas espigadas, que também ajudam a solucionar o problema. Os produtos mais aconselhados, são os que têm na sua base ingredientes como algas marinhas, óleo de amêndoas, ceramida, silicone ou jojoba. O estado do cabelo também é influenciado pela alimentação. Ingredientes como fruta, cereais, ovos, peixe e carne, como a gelatina, contribuem para um cabelo mais saudável. Assim como o contrário também se verifica. Hábitos menos saudáveis, reflectem-se num cabelo menos saudável. Hábitos estes como: fumar, ingerir muita gordura, muito sal, álcool, também contribuir para este problema. O clima com pontos extremos, também contribui para um mal estar. Fumos, chuva, vento, frio e sol, são elementos, dos quais se deve proteger o cabelo. Para protecção destes ataques diários, deve-se escolher um bom champô, um bom amaciador e produto para protecção das pontas. Um correcto manuseamento do cabelo, na hora de lavar e/ou secar também contribui para uma melhor manutenção. Deve-se massajar o couro cabeludo e não esfregar, aquando da lavagem ou secagem. No caso da secagem, o aconselhado é sempre deixá-lo secar naturalmente ao ar, sem o secador enquanto ainda tiver humidade. Se mesmo assim desejar utilizar o secador de cabelo, o conselho é que seja secado com o secador a 15 cm de distância e com uma temperatura média. Aqui a escolha de um bom secador, também pode ajudar a que a secagem seja menos agressiva. Normalmente um secador de cabelo profissional, tem características que ajudam a um cabelo mais saudável. Cabelo tingido, com permanentes ou ondulados, também altera as estruturas agressivas para o cabelo, contribuindo para ter as pontas espigadas. Estes são os principais cuidados que se deve ter com o cabelo, para que ficar livre de pontas espigadas e tornar-se mais saudável.

Sobre o Autor

Ana, como qualquer mulher, gosta de ter o cabelo saudável. Tem um site que dá conselhos sobre como escolher um [secador de cabelo](#), ou qual o melhor [secador de cabelo Taiff](#). [secador de cabelo profissional](#)

Source: <http://www.artigopt.com>