

SALUD VITAL

Nº 76 / SEPTIEMBRE 2008 / ESPAÑA 2,45 € MX \$ 30.00 editorial aurum

¿PRACTICAS EL AUTOENGAÑO?

Planta cara a la realidad

ELIMINA LAS MANCHAS DE TU PIEL

Buenos aliados para conseguirlo

DIME CÓMO ERES... Y TE DIRÉ QUÉ PADECERÁS

TEST: DESCUBRE TU PERFIL

CUIDADO CON EL ICTUS

Cuando el cerebro se colapsa

MÍMATE EN EL TRABAJO

10 hábitos muy saludables

LA COCINA CRUDA

Aprende a prepararla

¡MUÉVETE!

Más de 30 actividades a tu medida

► BIENESTAR ► PSICOLOGÍA ► MEDICINA ► NUTRICIÓN ► BELLEZA ► GIMNASIA ► FITOTERAPIA...



MAR REGUERAS:
"Ser actriz no es nada sano"

OPERACIÓN MASCARILLA

Hidrata a fondo tu cabello

El sol, la sal del mar, el cloro de la piscina... Tu cabello necesita una puesta a punto después del verano. Las mascarillas capilares son la clave para recuperar el tono brillante y sedoso de tu melena. Aprende a utilizarlas para sacarles el mejor partido.

DINAH LEVY

Agentes externos como el intenso sol del verano, el viento o el cloro de la piscina castigan nuestro cabello, haciendo que empeore no sólo su aspecto exterior, sino también su estructura interna. Para reparar estos daños, el producto más recomendable es la mascarilla. Su poder suavizante hará que tu pelo vuelva a lucir en su máximo esplendor. Prueba con nuestra selección.

CÓMO APLICARLA

Para que su efecto sea el deseado, sigue nuestros consejos:

1. Mójate el cabello con agua templada, aplica el champú generosamente y aclara con agua abundante.
2. Seca ligeramente el cabello.
3. Aplica, mecha por mecha y sobre el cabello húmedo, una cantidad generosa de mascarilla.
4. Realiza un suave masaje y deja que actúe durante unos tres minutos. Cuanto más tiempo la dejes actuar, más intenso será su efecto reparador. Incluso puedes dejarla durante toda la noche.
5. Aclara con agua abundante.
6. Procede al secado habitual.



Pro-Age, de Dove
Su fórmula contiene agentes que nutren el cabello en profundidad, reduciendo la aparición de puntas abiertas y consiguiendo un cabello lleno de vigor y belleza.
Precio: 6,25 €

Fortificante y definidora de ondas Fructis, de Garnier
Especial para cabello ondulado, actúa en un minuto y el resultado es un pelo nutrido en profundidad y sin apelmazar que queda brillante, sedoso y lleno de movimiento.
Precio: 5,99 €



Nutrissence mascarilla, de Llongueras
Tratamiento intensivo nutritivo que suaviza la fibra capilar de los cabellos secos o dañados. Acondiona, repara y nutre, aportando brillo y luminosidad.
Precio: 6,95 €



Mascarilla suave y liso, de Pantene Pro-V
En tan sólo un minuto, esta mascarilla hidrata, suaviza y acondiciona el pelo sin apelmazarlo.
Precio: 5,49 €

Rich Defender color extend, de Redken
Tratamiento protector que acondiciona el cabello coloreado en profundidad y lo deja vibrante y fácil de peinar.
Precio: 24,70 €



Nutridéfense, de Kérastase
Tratamiento nutriprotector antidesecamiento para cabellos secos y sensibilizados. El resultado tras su aplicación es un cabello muy suave, con un brillo desde la raíz hasta las puntas y una protección contra las agresiones externas.
Precio: 33 €



Aceite capilar nutritivo, de Weleda
Su fórmula natural nutre la fibra capilar, revitalizando el cuero cabelludo. Proporciona flexibilidad, suavidad y vitalidad al cabello seco o dañado. **Precio: 9,50 €**



Mascarilla a la leche de papiro, de laboratorios Klórane
Nutre y recubre la fibra capilar dejando el cabello alisado, disciplinado, suave y brillante. Además, controla el volumen y facilita el peinado. **Precio: 21,30 €**



Lumino contrast, de L'Oréal Professionnel
Mascarilla de brillo para cabellos con mechas. Recarga el cabello con elementos nutritivos. **Precio: 20,30 €**

Mascarilla antirrotura, de Naturaleza y Vida
En sólo 3 minutos aporta los nutrientes necesarios para nutrir el cabello y repararlo desde la raíz hasta las puntas, al tiempo que combate la caída. **Precio: 4,10 €**



Karité coco bio, de Naetura
Esta mascarilla para cabellos grasos está compuesta por un 60% de aloe vera biológico, 25% de karité africano de cultivo ecológico y 4% de aceite de coco virgen, con propiedades protectoras para el cuidado del cabello dañado por el sol, el uso de tintes o secador. **Precio: 15,20 €**

Color Smart, de Matrix
Tratamiento ultrahidratante para cabellos coloreados sensibilizados. Nutre en profundidad y ayuda a conservar la luminosidad del color. Además, facilita el peinado. **Precio: 11,80 €**



Nutricerat mascarilla ultranutritiva, de Ducray
Nutre y repara intensamente los cabellos muy secos y dañados, facilitando el desenredado y reparando y alisando la cutícula. El resultado es un cabello flexible, brillante y suave. **Precio: 12 €**



→ Entrevista

Santiago Llinás Salgado

Experto en cabello, de Naturaleza y Vida



"Hay que ser constantes durante todo el año"

¿Cómo actúa una mascarilla capilar?

Sus componentes penetran en el cabello y lo refuerzan, mejorando así su hidratación, suavidad y brillo. Hay muchos tipos de mascarillas que centran sus resultados en efectos específicos: voluminizar, alisar, evitar la rotura, revitalizar, proteger, potenciar el color...

¿Para quién está indicada?

Sobre todo para aquellas personas con el pelo largo, ya que suele estar más dañado o debilitado. Los hombres también pueden usarla, pues se trata de un producto que mejora la salud del cabello y del cuero cabelludo sin diferencia de género. No obstante, ellos acostumbran a tener el cabello más corto y menos dañado, por lo que necesitan menos cuidados.

¿Qué problemas sufre nuestro cabello en la época estival?

Es entonces cuando son más habituales los agentes agresores externos del cabello (agua salada, sol, cloro...). El agua del mar altera la carga estática y las propiedades elásticas del cabello, disminuyendo su peinabilidad y volviéndolo más frágil y quebradizo. Además, los rayos ultravioletas del sol producen un efecto que altera seriamente las propiedades elásticas del pelo, en un proceso parecido al de una decoloración química suave.

¿Y cómo podemos protegerlo?

Utilizando productos de buena calidad que fortalezcan el cuero cabelludo desde la raíz. Por eso aconsejamos ser constantes y proteger el cabello durante todo el año.