

Cómo hacer para que tu pelo graso esté limpio por mucho tiempo, según los expertos

01/07/2024



Las personas que tienen un pelo graso son conscientes de que **es muy difícil tener un pelo limpio y sano a pesar de lavarlo con regularidad**. Existen diversos productos que prometen solucionar este problema, pero luego, uno se da cuenta que no cumplen del todo.

La clave para tener un cabello pulcro y **reluciente es cambiar ciertos hábitos de limpieza** que quizás estén afectándolo. A continuación, te compartimos cinco trucos para que puedas hacerlos en tu casa y ver muchas mejorías.



Cinco trucos para tener un cabello graso limpio por mucho tiempo

Lo primero que hay que hacer es encontrar el shampoo ideal. **Hay que buscar uno que pueda regular el PH**, ya que el grasicidad se debe a la desregulación de este mismo. Una vez conseguido el producto, es importante realizar los siguientes hábitos:

- **Utilizar una buena técnica:** La clave está en masajear el cuero cabelludo y dejándolo actuar por unos minutos. Luego, al enjuagarlo, hay que estar muy atento en eliminar todos restos que puedan quedarse ahí.
- **Shampoo en seco:** Si bien es algo que puede sacarte de apuros, no hay que excederse en su uso, ya que es posible que se acumule suciedad en el pelo a tal punto de generar irritación.
- **Exfoliante capilar:** Ideal para usarlo en la ducha. Se debe aplicar una vez por semana y tiene la función de eliminar los restos que quedaron de enjuagues habituales.

- **Cuidar tu alimentación:** El estado del cuero cabelludo no siempre tiene que ver por cómo lavamos nuestro pelo. También, la mala alimentación influye en esto. Tener una dieta sana y equilibrada ayudará a que el cabello mejore. Es importante evitar comidas ultra procesadas, bebidas alcohólicas o con azúcares refinados. Comer alimentos con nutrientes, minerales y armar dietas deficitarias en vitaminas, pueden llegar a aumentar la secreción de sebácea.

Fuente: TN