



9 trucos para resucitar tu melena tras el verano

El verano toca a su fin y debemos resignarnos. Aunque el sol, el salitre y los excesos alimentarios son enemigos de la belleza y el cabello es una de las partes del cuerpo que más perjudicadas llegan a septiembre, además de lidiar con la caída otoñal. Bionike, la marca de cosmética nº 1 en Italia, te ofrece 9 claves para hacer que tu pelo renazca tras estos meses y luzca igual o mejor que antes. www.bionike.es



1. **Alimentación equilibrada, con extra de vitaminas y queratina:** el hierro es imprescindible para que el oxígeno llegue al folículo piloso y este esté bien nutrido, también lo son el cobre, el zinc y la vitamina B6. Y la queratina, que se encuentra en algunos alimentos como el brócoli, las coles de Bruselas, los garbanzos o las lentejas.

2. **Utilizar acondicionador:** éste se debe emplear en cada lavado, aplicándolo de medios a puntas. El acondicionador consigue que las puntas brillen y que estén suaves. Solo un poquito es suficiente para paliar los estragos del verano.
3. **Aplicar una mascarilla hidratante** dos veces por semana ayudará a recuperar la melena quemada tras la exposición al sol, al salitre y a otros agentes veraniegos adversos.
4. **Usar siempre agua tibia:** el agua empleada en estas fechas sobre el cabello debe ser lo suficientemente caliente para eliminar la grasa que hay en él, pero no tanto como para que lo lastime.
5. **Lavar siempre en movimientos circulares,** primero el cuero cabelludo con champú, suavemente para no activar la producción de grasa; las zonas medias y bajas no tienen por qué estar grasas, lo perfecto es lavarlas con la espuma que cae, frotando siempre en el sentido del pelo y no a al contrario.
6. **Evitar los aparatos eléctricos:** si después del verano el pelo ya suele estar más seco de lo habitual, no tiene ningún sentido utilizar aparatos como secadores o planchas, ya que éstos lo dañarán más. Los rulos u otras técnicas sin calor para moldear el pelo pueden ser una buena opción.
7. **No irse a dormir con el pelo mojado o húmedo:** ya que si esta práctica se hace a menudo pueden aparecer hongos que provocan la posterior formación de caspa.
8. **Cortar el cabello con frecuencia:** aunque no es necesario cortar mucho, sí lo es repasar las puntas para que el pelo nazca más rápido y más sano después de los deterioros que ha sufrido durante el verano.
9. **Evitar el estrés:** tras los días de descanso llega la tan temida vuelta a la rutina, situación que a numerosas personas les produce estrés, provocándoles la caída del cabello. Lo ideal es no estresarse o utilizar algunos de los complejos vitamínicos que existen en el mercado para la caída del cabello.

A continuación, Bionike hace una selección de sus mejores productos para recuperar la salud del pelo tras el verano:



Defence KS Anti-Hair Loss Champú. 200 ml

Champú anticaída que limpia delicadamente y favorece las condiciones idóneas para un cabello más fuerte y vital.

Los estados de estrés, las carencias alimentarias, los desequilibrios hormonales y los cambios de estación, pueden modificar el ciclo fisiológico de la vida del cabello, con el consiguiente aumento de la caída y la progresiva despoblación del cuero cabelludo. Defence KS Champú es el complemento ideal para restaurar el equilibrio del cuero cabelludo.

PVP: 13,95 €



Shine On Nutri Hair Bálsamo Acondicionador Reparador 200 ml

Formulación cremosa con aclarado, ideal para proteger los daños del cabello seco y/o quebradizo por el sol.

Enriquecido con aceite de granada, extractos de fruta y siliconas especiales sumamente ligeras, hidrata y nutre el tallo capilar recubriéndolo, de la raíz a la punta, con una película invisible que reconstruye las células planas de la cutícula.

Además, desenreda el cabello y facilita un peinado fácil, dejando el cabello suave, luminoso y ligero.

PVP: 16 €



Defence Hair Pro Aceite Protector para el cabello. Reparador. Frasco 100 ml

Aceite con textura nutritiva; forma una película protectora que defiende el cabello de la acción agresiva del sol, el viento, el salitre del mar y el cloro.

Ideal para los meses del verano e indicado durante todo el año, ya que ayuda a combatir la sequedad y la opacidad. Contiene perfume libre de alérgenos.

PVP: 16,95 €



Defence KS Tricosafe complemento alimenticio. 30 pastillas

Capsulas con biotina y selenio que ayudan a mantener el cabello en buen estado. La niacina contribuye al metabolismo energético normal mientras que la riboflavina, el cinc, el cobre y el selenio contribuyen a proteger las células del estrés oxidativo.

PVP: 22 €

Acerca de Bionike

Fundada en Milán en 1930, Bionike, la marca de cosmética nº1 en Italia, abre en Madrid dos templos de la belleza sin precedentes en España, en los que el culto a la piel y su exigente cuidado son las notas dominantes. Todas sus líneas dermocosméticas son compatibles con pieles sensibles, alérgicas y reactivas, ya que han sido formuladas para aliviar problemas cutáneos previniendo su aparición. Las referencias Bionike son altamente eficaces y responden a la “Filosofía de los Sin” - sin conservantes, sin perfume, sin gluten y testados para el níquel. Esto, sumado a que es completamente “Gluten-Free” y “Child Labor free”, hacen de ella una de las firmas del momento. Todos los productos pueden comprarse en su tienda online, en las físicas de la Calle Cristóbal Bordiú 48 y en el barrio de Malasaña, C/ San Joaquín 7, de Madrid y en las mejores farmacias. www.bionike.es

Telf: 91. 033 02 67



[/BionikeSpain](https://www.facebook.com/BionikeSpain)