

ebooks

TAIFF

•
CUIDADOS

CABELOS

SEMPRE

SAUDÁVEIS

CABELOS

SEMPRE
SAUDÁVEIS

Quem nunca ficou com os cabelos danificados e não soube o que fazer, que atire a primeira pedra! Ter cabelos sempre saudáveis é o desejo de muitas mulheres e, pode acreditar, é completamente possível!

Conversamos com a hairstylist Nadhia Souza, que contou de perto a letra sobre como manter os fios saudáveis e bonitos o ano inteiro.

Dá só
uma olhada!

PÁG 10
DIETA
CAPILAR





TRATAMENTO

CERTO

**Saiba qual é o tratamento ideal
para cada tipo de fio**

“É importante lembrar que cada caso é um caso e depende de um olhar profissional para fazer a escolha certa

A hairstylist Nadhia Souza ressalta a importância de fazer uma análise antes, pois existem muitas opções de tratamento disponíveis no mercado. “É importante lembrar que cada caso é um caso e depende de um olhar profissional para fazer a escolha certa”, completa.



Ressecados

Nadhia conta que, para cabelos ressecados, a melhor opção é a nutrição capilar. “A técnica repõe nutrientes que suavizam as cutículas dos fios, possibilitando a restauração e emoliência”, explica.

Quem tem o cabelo oleoso sabe o quanto é difícil balancear quando as pontas ficam ressecadas. A dica de Nadhia é investir em hidratação. “Ela regula a oleosidade da raiz e devolve a umidade das pontas, equilibrando brilho e saúde dos fios.”



Para domar os fios nos dias de verão e piscina, aposte em secadores que tenham íons negativos e jato de ar frio!

saiba
mais

Sol e piscina

Você já percebeu que no verão os seus fios tendem a ter menos vida. “Isso acontece porque a fibra capilar encontra-se saturada de cloro ou sal e, muitas vezes, os cabelos clareados perdem o brilho e a cor, tornando-se opacos”, explica a profissional.

Neste caso, ela indica o uso de máscaras umectantes. “É ideal que contenham óleos nobres e macadâmia, que é uma forte aliada para amenizar os danos.”

Sem pontas duplas

As pontas duplas atingem grande parte das mulheres, mas não se preocupe: você pode tentar diminuí-las sem ter que cortar os fios.

“É necessário fazer reconstruções e usar um termo-ativo antes de submeter os fios a altas temperaturas.”



Danificados Quimicamente

Cabelos descoloridos, com mechas ou, até mesmo, com coloração, também podem acabar danificados. “A indicação é a nanoqueratinização ou nanoqueratina”, diz Nadhia.

Esse método é a aplicação de queratina por meio de pulverização em micropartículas. “Isso facilita a absorção de maneira mais uniforme”, completa.



Tchau, tchau frizz!



Segundo a especialista, o frizz pode caracterizar-se de duas maneiras: “reflexos de fios quebrados por químicas ou fios novos, que se arrepiam devido à eletricidade estática ou variações climáticas”, explica.

Para evitar esse incômodo, Nadhia indica cauterização. “Ela doa peso e protege a fibra capilar. Para os cabelos cacheados, após a cauterização à frio usa-se um leave-in para finalizar.”

Outra ótima opção para ajudar a diminuir o frizz é apostar no ar frio do seu secador. Use o botão sempre sem medo após finalizar a secagem ou jogue um jato quando o incômodo estiver muito grande.

Para domar ainda mais o frizz, uma boa dica também é usar o secador Tourmaline Íon, que conta com a junção de duas tecnologias: turmalina e íons negativos, que prometem deixar os fios bem disciplinados e brilhantes.



**TOURMALINE ÍON
CERÂMICA**



**TITANIUM
LARANJA
TITANIUM
PINK**

Nutrição ou reconstrução?



Cada tipo de produto deve ser utilizado com atenção. O primeiro passo é saber a diferença entre nutrição e reconstrução.

A nutrição age no fio oferecendo mais brilho, elasticidade, balanço e, principalmente, saúde e vitalidade. E o melhor, este tipo de tratamento pode ser feito com maior frequência, pois não oferece tantos riscos.

Já os tratamentos de reconstrução devem ser realizados com mais cuidado para não resultar em fios endurecidos, difíceis de manusear e quebradiços, devido à proteína existente nos produtos.



Já os tratamentos de reconstrução devem ser realizados com mais cuidado para não resultar em fios endurecidos, difíceis de manusear e quebradiços, devido à proteína existente nos produtos. Ao contrário do que muitos pensam, a proteína só deve ser usada nos cabelos quando necessário, e o intervalo médio entre as aplicações deve ser de 20 dias.

É importante lembrar que todos os fios precisam de hidratação, nutrição e reconstrução, mas a quantidade de investimento em cada campo varia de pessoa para pessoa. Para saber melhor sobre o cronograma de tratamentos que o seu tipo de cabelo precisa, é recomendado uma conversa com um profissional para que ele indique quais tratamentos são necessários para ter fios mais bonitos. O mais importante é cuidar dos cabelos o ano inteiro, independente da estação.

“
O mais importante é cuidar dos cabelos o ano inteiro, independente da estação



Dieta capilar

Nem só de tratamentos se faz um cabelo incrível. O que você come reflete diretamente na saúde e aparência dos seus fios. A dieta capilar é capaz de deixar os cabelos mais brilhantes, sedosos e fortes.

Miriane Fuchs, nutricionista, explica a composição exata dos fios: “os cabelos são formados principalmente a partir de proteínas: queratina e melanina, que compõe aproximadamente 90% dos fios, e lipídeos, minerais (cobre, zinco, enxofre, ferro), uma pequena parte de carboidratos e água compondo os demais 10% da estrutura dos fios”.



Para a nutricionista Fatima Miquelim, que possui 21 anos de experiência na área de clínica e estética, a dieta capilar é uma dieta que seja balanceada e rica em proteínas, vitaminas e minerais, ou seja, os mesmos nutrientes presentes na composição do fio. “O que precisa, portanto, é ter alimentos que tenham esses componentes no cardápio”, completa Fatima.

A profissional explica que o cabelo é um tecido morto, ou seja, a partir do momento em que sai do couro cabeludo, ele já é uma estrutura de células mortas. Por isso, a nutrição precisa estar em dia quando o cabelo nasce, pois terá uma boa construção do fio. “Se você não tem os nutrientes na hora do nascimento do fio, ele já nasce quebrando. Depois que ele nasce fraco, não tem muito o que fazer”, diz Fatima.

A boa notícia é que nossos fios estão sempre sendo renovados. Então, prestar atenção na dieta pode melhorar muito seus cabelos a partir do momento que novos fios vão nascendo. Mas o resultado não é visto de um dia para o outro.

“É um processo a longo prazo”, diz a nutricionista. Ao mesmo tempo em que você garante a boa formação dos novos fios, tratamentos estéticos como o uso de bons xampus, hidratação ou reposição de queratina podem ajudar os fios atuais a ficarem mais bonitos.



O que comer?

Miriane explica tudo o que você deve comer para manter os fios bonitos, a função de cada nutriente e quais alimentos consumir.

Na página seguinte, uma lista de alimentos para incluir na sua dieta do dia a dia:

1

Aminoácidos e proteínas

O que fazem: estimulam o crescimento e o fortalecimento dos cabelos.

Onde encontrar: carnes, ovos, leite, derivados do leite, grãos.



2

Cobre

O que faz: estimula o crescimento dos cabelos.

Onde encontrar: nozes, castanhas, ostras.



3

Ferro

O que faz: combate anemias e problemas dos cabelos relacionados a deficiências de ferro.

Onde encontrar: fígado, gérmen de trigo, amêndoas, passas, feijão, lentilha, folhas escuras.



4 Zinco

O que faz: estimula o crescimento dos cabelos e reduz a oleosidade.

Onde encontrar: carne, gérmen de trigo, levedo de cerveja, nozes, gema de ovo.



5 Óleo de linhaça

O que faz: melhora a aparência e o brilho dos cabelos.

Onde encontrar: grão de linhaça e pães feitos com grãos de linhaça.

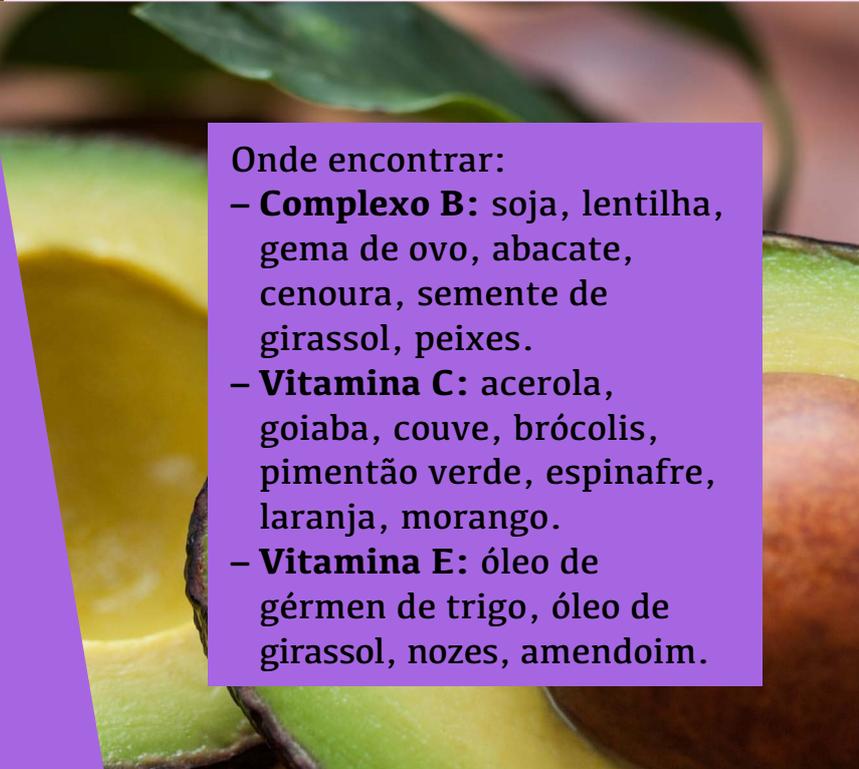


6 Complexo B, Vitamina C, Vitamina E

O que fazem: diminuem a calvície e a queda de cabelo, além de tratar alguns tipos de anemia.

Onde encontrar:

- **Complexo B:** soja, lentilha, gema de ovo, abacate, cenoura, semente de girassol, peixes.
- **Vitamina C:** acerola, goiaba, couve, brócolis, pimentão verde, espinafre, laranja, morango.
- **Vitamina E:** óleo de gérmen de trigo, óleo de girassol, nozes, amendoim.



7

Vitamina A

O que faz: dá brilho aos cabelos

Onde encontrar: fígado, ovos, agrião, couve, espinafre, cenoura, manga, mamão.



8

Óleos bons

(AGE, Oleico, Linoleico, Linolênico, Ômega 3 e Ômega 6)

O que fazem: hidratam, dão força e brilho aos cabelos.

Onde encontrar: peixes de água fria e grãos integrais.



9

Água

O que faz: hidrata o corpo, sendo essencial para a saúde capilar e também para a pele.



Para os vegetarianos

Fatima aconselha aos vegetarianos consumo de soja, proteína texturizada de soja e tofu para substituir a proteína da carne. “Leite, queijos e derivados também são importantes. Se a pessoa não consumir nada animal, tem que ingerir feijão, grão-de-bico, lentilha, leguminosas no geral”.

A nutricionista também explica que a vitamina B12 é a única que não

consegue ser encontrada em nenhum alimento de origem vegetal, e ela também é importante para a saúde e beleza dos cabelos. Nesse caso, os vegetarianos precisam ficar atentos ao nível dessa vitamina no corpo e, se necessário, fazer uma reposição vitamínica.



Para quem quer emagrecer

Sim, você pode matar dois coelhos com uma cajadada só. Várias dietas emagrecedoras também podem ajudar a deixar as madeixas mais bonitas.

“Dá para fazer os dois juntos, porque o carboidrato, componente que sai na dieta para emagrecer, não entra na dieta para o cabelo”, diz Fatima.

Ou seja, uma dieta rica nos alimentos citados acima não atrapalha seus planos para perder gordura, ela ajuda. Mas o contrário nem sempre é verdadeiro: uma dieta focada em emagrecer não necessariamente fará bem ao seu cabelo.

“Dietas emagrecedoras mal feitas, com poucas vitaminas, acabam deixando cabelos e pele ruins”, afirma Fatima. O motivo é que o corpo dá preferência para usar as poucas vitaminas que tem para suprir as funções vitais, e não mandará nutrientes para deixar o cabelo bonito. Afinal, você pode viver com o cabelo feio.

Se você já está pensando em comprar comprimidos de vitamina e tomar todo o vidro para que o cabelo fique bonito, a nutricionista Fatima também avisa que o tiro pode sair pela culatra.

ebooks *TAIFF*

CLIQUE NOS ÍCONES ABAIXO E VISITE
NOSSOS CANAIS DE COMUNICAÇÃO



VEJA MAIS EDIÇÕES DE NOSSOS
EBOOKS CLICANDO NO LINK ABAIXO

mais
ebooks

EBOOKS TAIFF É UMA PUBLICAÇÃO TAIFF.
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.