
Com que frequência devemos lavar o cabelo?

Postado em: 01/07/2015 às 11h03

Afinal, com que frequência e como é que devemos lavar o cabelo? Alguns especialistas são contra a lavagem frequente porque dizem que leva a uma superprodução de sebo (oleosidade) para compensar a sua constante remoção. Outros dizem que é necessário lavar o cabelo com shampoo para prevenir a acumulação de sebo nos poros e nos folículos do cabelo, que dão origem a problemas de pele como a acne. A plataforma de medicina alternativa Cure Joy explica que o cabelo pode ser comparado às fibras. Quanto mais lavar, pior será a aparência. Portanto, não deve lavar o cabelo todos os dias. Mas, a frequência das lavagens depende muito do seu tipo de cabelo, do comprimento e outros fatores. Quanto mais comprido, grosso, encaracolado e bem tratado for o seu cabelo, maior deverá ser o intervalo entre lavagens. Mas, mesmo os cabelos mais finos, curtos e lisos podem ser lavados a cada dois dias, por exemplo. Além disso, a forma como lava o seu cabelo é mais importante do que a frequência. É importante que retire bem o shampoo do couro cabeludo para que não seque as raízes. É importante também que escolha os produtos certos para o seu tipo de cabelo. Se lava o cabelo com muita frequência opte por um shampoo e condicionador leves e à base de água. Se sente que o seu cabelo fica ‘escorrido’ no dia a seguir à lavagem, pode estar a usar um shampoo e/ou condicionador que é muito ‘rico’ e ‘espesso’ para o seu cabelo, descreve o mesmo meio. Entre lavagens pode ‘refrescar’ o seu cabelo e limpar as raízes com shampoo seco ou pó de talco.