

# MH *Guía*date

GUÍA COMPLETA DE CUIDADO PERSONAL

ESPECIAL  
Men's Health

TODO PARA  
UNA PIEL  
**MÁS  
SANA**

**Six-Pack**  
CONOCE A  
TUS ALIADOS

**Solares**  
EL BRONCEADO SIN  
RIESGOS (NI MANCHAS)

**LOS MUST DE  
LA SEDUCCIÓN**

LA VUELTA DE LA BARBA

**TU MEJOR CARA**  
¡Descúbrete ya!

**FRAGANCIAS:**  
ENCUENTRA LA TUYA

**80 PRODUCTOS, 97 TRATAMIENTOS, 385 CONSEJOS  
QUE SÍ FUNCIONAN**



CABELLO  
CANAS/CASPA

# Tiro al Blanco

¿ESTÁS HASTA EL GURRU DE LA CASPA Y DE LAS CANAS? TRANQUÍTILO: TE AYUDAMOS ACABAR CON ELLAS DE UNA VEZ POR TODAS.

**L**a caspa es uno de los problemas capilares que más preocupa a los hombres. No en vano, y según los datos recogidos en nuestro estudio de cosmética y cuidado personal, en lo primero que nos fijamos a la hora de comprar un champú es en que sea anticaspa. Pero, ¿sabías que esta molesta compañera aparece por la excesiva descamación del cuero cabelludo, asociada al desarrollo anormal de un hongo que tenemos en la piel? ¿O que si te dejas llevar y te rascas la inflamación y los picores irán a más, "alimentarás" al hongo y entrarás en un incómodo círculo vicioso?

Lo que quizás ya sabías es que puede ser grasa o seca, en

función del estado del cuero cabelludo. Así, en el primer caso, se quedará adherida a él en forma de escamas gruesas y amarillentas,

**\*  
La caspa, además de ser antiestética, daña el pelo y puede propiciar su caída.**

que se amalgaman con el sebo. Si, por el contrario, el cuero cabelludo es seco, se convertirá en ese desagradable polvo blanco que cae irremediadamente sobre tus hombros al más mínimo rascado.

47,4%

Porcentaje de hombres que utiliza algún champú específico para el cuero cabelludo. Fuente: Estudio Men's Health 2010

En cualquier caso, el primer paso para acabar con ella es utilizar, antes del champú, un exfoliante específico que ayude a desprenderla y a purificar el cuero cabelludo (gracias a sus propiedades antisépticas y calmantes). Aplícalo una o dos veces por semana, masajeándote la cabeza durante un minuto con movimientos circulares.

## TUS ALIADOS

### ¿POTENCIAR O DISIMULAR?

La caspa no es nuestra única preocupación "blanca". Las canas también pueden darnos algún que otro dolor de cabeza. Cuando aparecen, tenemos dos opciones: sacarles partido y subirnos al carro de los maduritos interesantes (sin dejar que amarilleen y manteniéndolas grises con champús específicos), o colorarlas (con tintes que se aplican como un champú). Sea cual sea tu elección, aquí tienes todo lo necesario:

- **Men Advance de Llongueras** (9,95€). Un gel crema colorante que cubre las canas en cinco minutos y durante cinco semanas.
- **Treat Silver White de Montibel-lo** (9,90€/300ml). Champú para cabellos grises; neutraliza el color amarillento de las canas.
- **Grey de L'Oréal Professionnel Homme** (11,45€/250ml). Champú extrabrillo para cabellos blancos y grises.

