



A dieta proteica nada restritiva de Giovanna Antonelli



Bailarina de Beyoncé é pedida em casamento durante o show



"Cinquenta Tons Mais Escuros": assista o primeiro teaser



Silvio Santos decide trocar de roupa no meio do palco



Mais uma parceria incrível da Adidas vem por aí

PUBLICADO EM 12/09/2016 | ATUALIZADO EM 12/09/2016

No poo ou low poo: vale a pena aderir à tendência de não lavar o cabelo?

A mania de limpeza das brasileiras já era, pelo menos em relação ao cabelo. Acredite: lavar a cabeça com menor frequência e usar menos xampu (ou até ignorá-lo!) faz bem aos fios – e o visual não fica desleixado se você seguir nossas dicas



COMPARTILHAR

TWEETAR

G+

PIN

IN

BOA FORMA

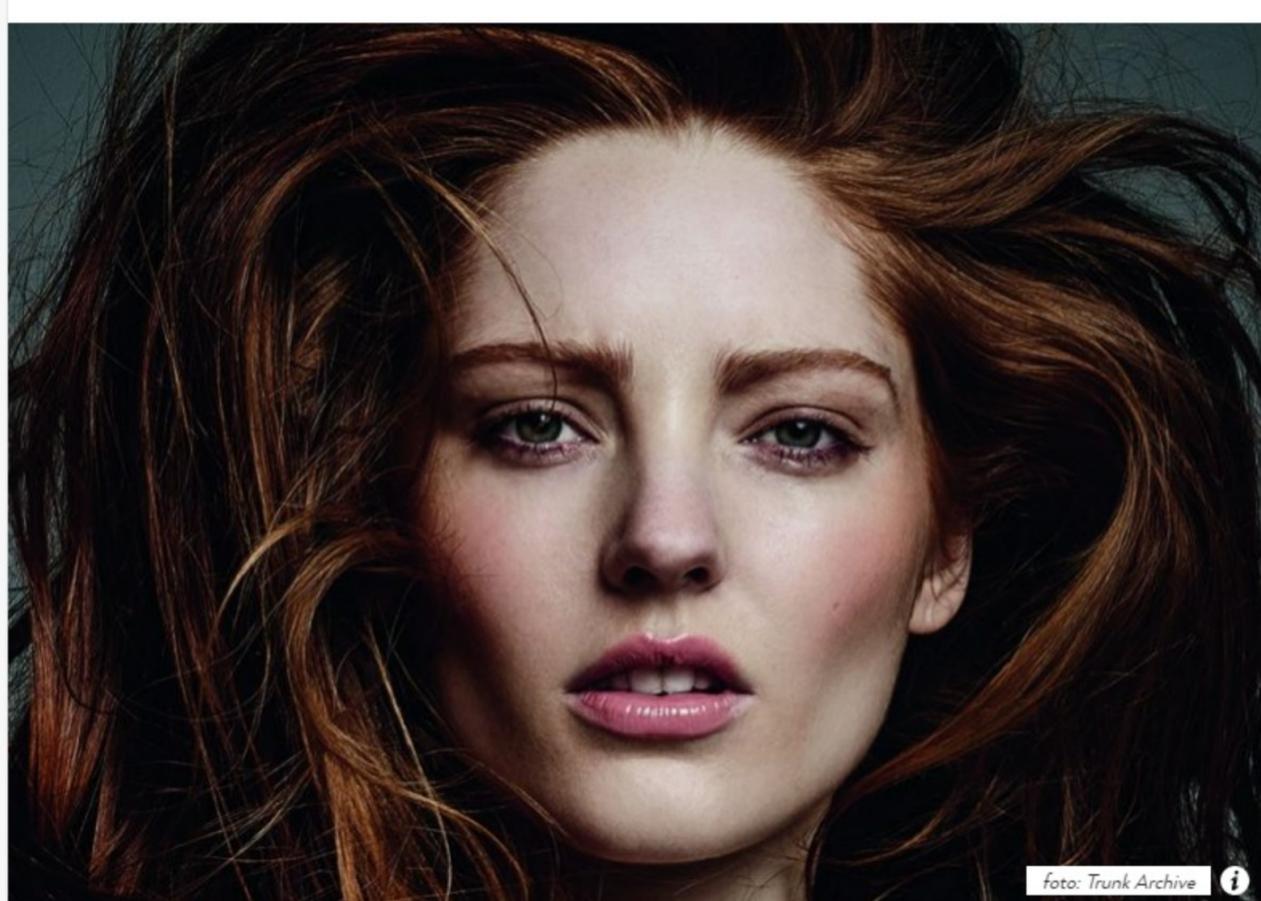


foto: Trunk Archive



Sabe aquela história de que o cabelo precisa ser lavado todo santo dia para não parecer oleoso? Talvez seja hora de mudar seus hábitos e adotar uma rotina mais tranquila. **Produtos a seco (como o já conhecido xampu)** estão ganhando força justamente por permitirem que a gente dê um tempo a antigos inimigos – secador, chapinha e os produtos de limpeza convencionais (sim, sua dupla xampu e condicionador de sempre pode estar boicotando a beleza dos seus fios). Daí você se pergunta: mas por que evitar a abundância de xampu diária à qual já me acostumei – e aquela sensação de fios gritando de limpos? “As substâncias ultralimpantes usadas para fazer espuma, como o lauril sulfato de sódio, removem a proteção lipídica do couro cabeludo”, afirma a dermatologista Vanessa Metz, do Rio de Janeiro. “As glândulas sebáceas são estimuladas a produzir mais gordura para sanar o ressecamento e, com isso, aumentar a oleosidade.” É a mesma lógica do efeito rebote que acontece na pele do rosto.

ESCRITO POR

GISLENE PEREIRA

E mais: 10 coisas que você pode estar fazendo com o seu cabelo e nem sabia

Cabelo sujo? Negativo!

Enquanto a lavagem sem água vem se consolidando por aqui, outra moda está tomando força: usar cada vez menos xampu. Se a expressão low poo ainda não circula na sua rodinha de amigas, certamente entrará no vocabulário de vocês em pouco tempo. O nome, que significa “pouco xampu”, é dado à técnica de limpeza dos fios criada há dez anos (mas que tomou força no Brasil nos últimos tempos) pela inglesa Lorrane Massey e publicada no livro *O Manual da Garota Cacheada* (Ed. Best Seller, R\$ 39, 200 pág.). A bandeira levantada pelas seguidoras do low poo não tem a ver com relaxar nos cuidados. A técnica prega equilibrar a oleosidade do couro cabeludo com a ajuda de produtos com menor quantidade da substância produtora de espuma (o tal lauril sulfato de sódio) e aproveitar esse óleo natural em vez de recorrer aos petrolatos, conhecidos por encaparem a haste e darem a ela uma falsa sensação de **hidratação**. “No início, o cabelo pode parecer mais oleoso e difícil de domar, mas, com o tempo, a maciez e o brilho natural tomam todo o comprimento”, afirma o hairstylist Wanderley Nunes, da rede de salões Studio W.

Moda para todas

A onda low poo começou entre as donas de cabelo crespo e encaracolado – já que uma quantidade menor de xampu “comum”, carregado de substâncias como sulfatos e petrolatos, agrediria menos os fios já naturalmente mais frágeis. “Cabelos cacheados são mais ressecados no comprimento e nas pontas por causa da forma do fio, que impede a oleosidade natural do couro cabeludo de percorrer toda a extensão da fibra”, explica Neves Cruz, coordenadora técnica da marca Amend. Aos poucos, a moda tem ganhado fãs de cabeleira lisa, tingida, com alisamento... “Além de indicar para as cacheadas, também recomendo para quem tem o cabelo ondulado, seco ou simplesmente quer apostar em um novo tratamento para os fios”, diz o cabeleireiro Bruno Moura, do FT Studio, de Fernando Torquatto, no Rio de Janeiro.

Veja também: Cabelo afro: cachos domados, mas nem tanto!

E o No Poo?

Outra técnica bastante comentada (você leu sobre ela na BF de junho) é a substituição por completo do xampu. No lugar, entram os cowashes, condicionadores com caráter de limpeza que não contêm agentes à base de silicones insolúveis, sulfatos e petróleo. É mais ou menos a ideia dos produtos 2 em 1 dos anos 90 – mas que funcionam e não deixam o cabelo ressecado

RELACIONADAS