

IL DECALOGO DEI CAPELLI

- 1) *Non trascurare l'igiene*
- 2) *Non spazzolare troppo energicamente*
- 3) *Limitare le esposizioni al sole*
- 4) *Sciogliere i capelli dopo ogni bagno di mare o piscina*
- 5) *Massaggiare regolarmente la cute*
- 6) *Seguire un'alimentazione sana*
- 7) *Curare le piccole anomalie prima che diventino gravi*
- 8) *Evitare le diete drastiche*
- 9) *Limitare gli zuccheri e l'alcool*
- 10) *Non eccedere con gli shampoo.*

Fare l'ultimo risciacquo con acqua fredda (meglio demineralizzata) e aceto.

Lavare i capelli sotto un getto delicato di acqua tiepida.

Piante che fanno bene ai capelli : ortica, rosmarino, malva.

Piante che tingono i capelli: mallo di noce e edera per i capelli scuri, camomilla con succo di limone per quelli chiari.

IMPACCO ALL'UOVO: MESCOLARE DUE TUTORLI D'UOVO CON UN CUCCHIAIO DA MINESTRA DI OLIO D'OLIVA O DI LINO, UN CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE E UN CUCCHIAIO DI ACETO. SPALMARE SUI CAPELLI E LASCIARLO PER 15 MINUTI.

Gel ai semi di lino: in 250ml di acqua far bollire un cucchiaio da minestra di semi di lino per 10 minuti meglio se insieme al rosmarino, alla malva o all'ortica. Filtrare e usare come impacco.

Shampoo naturale: acqua e bicarbonato oppure due cucchiaini di farina di ceci sciolti nell'acqua in modo da formare una crema.

Ci sono anche dei buoni shampoo naturali in commercio.

A fine sciampoo, sciacquate con acqua fredda e aceto. Se lo farete sempre potrete eliminare il balsamo.

SHAMPOO SECCO CON BICARBONATO O FARINA DI MAIS.