

SILHOUETTE

Linea, bellezza, moda, benessere

POCKET € 1,50

DONNA

DIETA NO STRESS

LA QUARANTENA PESA
ANCHE SULLA BILANCIA?

PERDI 5 KG

CON I SUPERFOOD,
I SUCCHI DETOX, LE ERBE
E IL MAGNESIO

ritocchini "cosmetici"

come prolungare
l'effetto di filler,
peeling & Co.

LA GYM

CHE TONIFICA
INTERNO COSCE
E BRACCIA

COVID-19 RIPARTIRE DOPO IL LOCKDOWN

costumi
sognando il mare

capelli

rinnova il look:
con la colorazione
spray è facile

A CASA

remise en forme
fai-da-te

- RITUALE LIFTANTE PER IL VISO
- STRATEGIE NIGHT&DAY ANTICELLULITE
- RELAX IN VASCA
- AUTOMASSAGGIO ALLE FRAGOLE
- DEPILAZIONE DOLCE

make up

TONI CALDI
O FREDDI?
TE LO DICE
L'ARMOCROMIA

LA DIETA

PER CHI È IN
PREMENOPAUSA





Capelli: lavaggi delicati con il metodo "no poo"



A cura di Simona Lovati

Publicato il 07/12/2020 | Aggiornato il 07/12/2020

Naturale ed ecologico. Solo con acqua o con (pochi) ingredienti naturali è possibile farsi una "lavata di capo"... senza shampoo

Si chiama metodo "no poo", dove poo sta per **shampoo** (e per estensione include ogni detergente che produce schiuma), e designa una nuova tendenza per lavarsi i **capelli**, adottata dagli amanti della natura più intransigenti, che vogliono mettere al bando qualsiasi tipo di sostanze chimiche a contatto con le chiome.

Solo acqua tiepida?

«Un gesto beauty che può essere seguito dalle persone che **si lavano spesso i capelli**, perché utilizzando solo acqua tiepida non viene alterata né incrementata la produzione di **sebo** del cuoio capelluto. Ma il consiglio è di non seguire questo mood per tempi prolungati, altrimenti il rischio è di non purificare a fondo da agenti inquinanti e particelle di sporco», **spiega la dottoressa Mariuccia Bucci, dermatologo plastico a Sesto San Giovanni (MI).**

Il tocco in più

Per un lavaggio cento per cento naturale, ma allo stesso tempo efficace, possiamo aggiungere all'acqua alcuni ingredienti, come il bicarbonato di sodio addizionato a un paio di cucchiaini di gel di **aloe vera**, che svolge un'azione lenitiva e idratante, da applicare dalle radici alle punte. I

L PLUS È IL POTERE ANTISETTICO, ANTINFIAMMATORIO E DELICATAMENTE ESFOLIANTE DELLA POLVERE DI BICARBONATO.

Per chi ha i **capelli grassi**, la scelta si orienta verso il succo di limone, arricchito da un cucchiaino di radice di zenzero grattugiata, utile per stimolare il microcircolo del cuoio capelluto e rafforzare il fusto del capello.

Semaforo verde per le **argille** lavanti ed erbe in polvere (da acquistare in erboristeria). Tra queste ultime, un posto d'onore se lo aggiudicano il tulsì, conosciuto come il basilico santo dell'India, la **moringa**, la rosa damascena, il neem.

Due gocce di olio essenziale

All'acqua possiamo anche aggiungere due o tre gocce di **olio essenziale** – rigorosamente bio -, secondo le diverse esigenze. Per i capelli grassi sono indicati bergamotto, pompelmo, salvia, rosmarino, per quelli tendenti alla caduta c'è il cedro atlantico. Se il cuoio capelluto è facilmente irritabile, via libera agli oli essenziali di camomilla e timo. Per ogni tipologia, l'olio essenziale di tea tree è un potente antibatterico.