



Coronavirus

Influenza 2020

Ecobonus 110%

Diete

Rimedi naturali

[GreenStyle](#) > [Consumi](#) > Cura dei capelli: come lavarli nel modo corretto

Cura dei capelli: come lavarli nel modo corretto

Alessia Cornali

27 Novembre 2020



Fonte immagine: [Istock](#)

Un elenco di consigli pratici per avere ogni giorno i capelli puliti e lucenti, nonostante i numerosi lavaggi.

Parliamo di:

Bellezza naturale e Green Beauty

In ogni buona **hair care routine** sono compresi naturalmente anche i lavaggi equilibrati del cuoio capelluto. Il **timing** varia a seconda della struttura. La **cura dei capelli**, comunque, prevede una serie di precetti universali che permettono di mantenere la propria chioma lucente e in buona salute.

I capelli infatti necessitano di una “**speciale**” **beauty routine** che consiste in una deterzione delicata finalizzata a non danneggiare o ad accentuare eventuali alterazioni del cuoio capelluto. In questo articolo vi forniamo una lista di consigli per procedere al lavaggio nel modo corretto.

→ | [Trucco Minerale naturale, cos'è e quali sono pro e contro](#)

Cura dei capelli: come bisogna lavare la chioma?

Partiamo da un punto semplice ma importantissimo: non tutti i capelli sono uguali. Ogni tipologia necessita di prodotti diversi. Esistono **shampoo** e **balsami** appositi per ogni chioma, secca o grassa che sia; ma come faccio a stabilire se, a prescindere dal tipo di capello, sto acquistando un buon prodotto?

Secondo l'**Associazione Italiana di Dermatologia e Cosmetologia (AIDECO)**, un buono shampoo deve soddisfare requisiti come:

- rimuovere lo sporco;
- rispettare il film idrolipidico dei capelli;
- rispettare o ripristinare il pH del cuoio capelluto;
- idratare e proteggere i capelli;
- non provocare irritazioni o sensibilizzazione;
- trattare i sintomi di alterazioni del cuoio capelluto.

Per quanto riguarda la **frequenza di applicazione**, molto dipende dal vostro tipo di capello. Si va da un minimo di una volta a settimana ad un massimo di 3, per **mantenerli puliti** ma senza rovinarli. Scegliete sempre prodotti naturali o comunque **green** in modo da essere certi che i siliconi non danneggino i vostri capelli.

Quando siamo sotto la doccia applichiamo lo **shampoo**, massaggiando delicatamente le radici e poi risciacquiamo con acqua tiepida in modo da non sottoporre il nostro capello ad uno stress eccessivo. Appliciamo poi il **balsamo** e, se necessario, in un secondo momento la **crema**. Ora siete pronte ad uscire ma c'è un passaggio nella vostra **hair care routine** che non può proprio mancare: l'applicazione dell'**olio**. Ora e solo ora siete pronte per passare ad asciugarli.