

## La beauty routine per capelli sempre al top

**Pubblicato:** Lunedì 20 Aprile 2020



Quando si parla di ‘beauty routine’ il pensiero corre subito alla pelle del corpo e del viso, ma anche i capelli giocano un ruolo essenziale nel nostro benessere quotidiano e meritano di ricevere grandi attenzioni. Sono al centro di specifici rituali di bellezza da portare a termine con costanza e precisione, al mattino quando salutiamo l’inizio di una nuova giornata e quando scende la sera mentre ci prepariamo per le ore di riposo.

Prendersi correttamente cura dei propri capelli è un presidio di relax assoluto, che fa bene anche alla mente poiché permette di scaricare al meglio la tensione. In queste settimane di impegno comune abbiamo l’occasione di concentrarci su di noi e sul nostro benessere: il tempo che ci troviamo a passare in casa può essere impiegato per migliorare anche la beauty routine dei capelli. Per esempio, è buona abitudine ogni sera – mezz’ora prima di andare a letto – fare un impacco nutriente, per ristrutturare la chioma in profondità. Orientate la scelta sull’olio di bellezza più adatto alle vostre necessità e applicatelo con movimenti avvolgenti e delicati sulla capigliatura.

L’importante è sempre utilizzare prodotti di qualità, per evitare effetti indesiderati: gli esperti come Testanera puntano alla [cura dei capelli](#) e alla loro protezione. Un consiglio: in caso di cute grassa concentratevi sulle lunghezze e sulle punte, mentre invece se avete un cuoio capelluto normale oppure secco potrete dedicarvi a un massaggio rilassante con la punta delle dita. Una volta compiuti questi passaggi, coprite la testa con la pellicola trasparente e – subito dopo – procedete ad avvolgerla in un asciugamano che avrete tenuto prima a scaldare sui termosifoni. Questo permetterà alle cuticole di aprirsi, favorendo il corretto passaggio dell’olio di bellezza.

## Shampoo, balsamo e maschere: tutti i consigli

Per sfruttare al meglio l'hashtag #iorestoacasa la cosa migliore è passare il tempo riscoprendo la bellezza dello stare insieme, il gesto di [prendersi cura di balconi e giardini](#) oltre al piacere di concedersi coccole di benessere extra. Il momento del lavaggio dei capelli, già di per sé, rappresenta un rituale di bellezza ben preciso. [La doccia è un piccolo paradiso privato](#), un ritaglio di tempo che scaccia lo stress. Quando l'acqua raggiunge la temperatura perfetta è importante stemperare lo shampoo prima di applicarlo sui capelli già inumiditi.

Non bisogna strofinare con eccessiva forza, né utilizzare le unghie per il massaggio. Fate una pressione sempre leggera, ruotando i polpastrelli. Per quanto riguarda il rituale del balsamo, ricordate di amalgamarlo sulle lunghezze e non sulla cute direttamente (la pelle potrebbe rimanere unta). Lasciate agire 2-3 minuti, poi risciacquate con acqua fredda: è un piccolo shock termico che servirà ad attivare la microcircolazione. Per far risplendere i vostri capelli di salute, potreste anche applicare una maschera nutriente (la chioma ne uscirà curata e ristrutturata, in vista dei mesi caldi).

Applicate una noce di prodotto sui capelli bagnati e massaggiate, poi passate un po' d'acqua sulla maschera stesa per un effetto ammorbidente. Infine, arriverà il momento di utilizzare un pettine per districare i nodi (valutate a seconda del tipo di capello la distanza dei 'denti'). Il risciacquo dovrà avvenire con grande cura, perché è sempre bene evitare che residui di prodotto rimangano sui capelli rovinando l'effetto finale.

Redazione VareseNews  
[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)