

Gli editoriali.

Hair care routine: come prendersi cura dei capelli ogni giorno

Scopri tutti gli step per la tua hair care routine quotidiana, un modo per mantenere i capelli forti, luminosi, curati e soprattutto in salute.

Proprio come la pelle del viso ha bisogno di una beauty routine quotidiana, anche i nostri **capelli** necessitano di una **hair care routine** per far sì che siano sempre belli, forti, luminosi, curati e soprattutto **in salute**. Vediamo insieme come prendersi cura dei capelli e quali sono i migliori prodotti da utilizzare.

Cos'è la hair routine

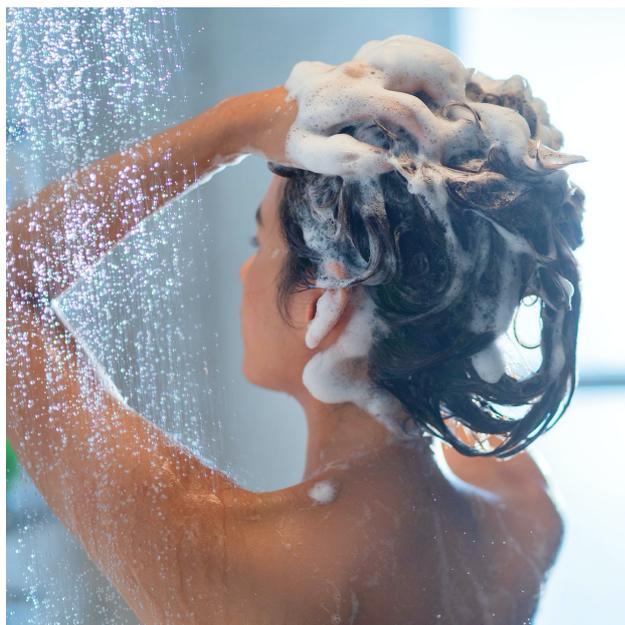
La **hair routine** è la **cura dei capelli a 360 gradi**: consiste in una serie di step da seguire per trattare la chioma e mantenerla così pulita, sana, nutrita e forte a lungo. La cura dei capelli inizia proprio dalle nostre azioni quotidiane, dal lavaggio e l'asciugatura, fino ai prodotti utilizzati.

Le regole per prendersi cura dei capelli

Queste sono le regole generali che è bene seguire per prendersi cura dei propri capelli:

1 – **Lavaggio**: i capelli vanno lavati al massimo **2/3 volte a settimana**, in base alla tipologia di cuoio capelluto. Lavarli troppo spesso, infatti, può **sfibrarli**, mentre lavarli di rado contribuisce all'accumulo di **sebo** che renderà la chioma pesante e dall'aspetto unto, senza contare che la circolazione sulla cute verrebbe bloccata.

Prima di procedere al lavaggio, i capelli vanno **pettinati bene** per districare eventuali nodi e prevenirne la formazione al momento dell'asciugatura. Il lavaggio deve prevedere minimo **due passate**: la prima con lo **shampoo**, mentre la seconda o di nuovo con lo shampoo, oppure



direttamente con il **balsamo**. Entrambi i prodotti vanno usati in **modeste quantità**, perché sono concentrati e troppo sapone rischia solo di appesantire i capelli, senza pulirli davvero a fondo.

2 – **Massaggio**: la piccola quantità di shampoo va applicata sul **cuoio capelluto** che è la parte vitale del capello e non sulle punte. Bisogna **massaggiare** delicatamente la cute, così da riattivare anche la **circolazione** locale. Il balsamo, invece, va applicato sulle **lunghezze** e sulle punte. Bisogna poi procedere a un accurato risciacquo per eliminare tutti i residui.

3 – **Protezione dal sole**: proprio come la pelle, anche i capelli hanno bisogno di essere protetti dal sole, in particolare nella stagione più calda, con prodotti specifici.

4 – **Taglio e decolorazione**: quando i capelli appaiono sfibrati e danneggiati soprattutto nella parte finale della chioma, con la comparsa delle doppie punte, occorre procedere al **taglio**, anche solo di **tre o quattro centimetri**. Inoltre, bisognerebbe evitare di praticare **decolorazioni** frequenti, perché questi trattamenti rischiano di indebolire e rovinare i capelli.

5 – **Phon e piastra**: quando si asciugano i capelli, il phon va tenuto a una distanza di circa **20 centimetri** per evitare che l'eccessivo calore possa danneggiare o bruciare la chioma. La **piastra** o i **ferri** per la piega, invece, vanno passati necessariamente sui **capelli completamente asciutti**, avendo cura di non esagerare per non bruciarli e soprattutto usando prodotti professionali.

6 – **Alimentazione**: seguire una **dieta sana ed equilibrata** è fondamentale per la salute dei capelli. Nel caso di carenze, è possibile assumere **integratori specifici per capelli** con il consiglio di uno specialista.

I prodotti per capelli: quali sono e come sceglierli

Dopo aver elencato gli step principali per la hair routine quotidiana, vediamo adesso più nello specifico quali sono i **migliori prodotti per capelli** da utilizzare.

Lo shampoo e il balsamo

Oggi esistono tanti **tipi di shampoo** e di **balsamo** diversi. Questi prodotti per capelli hanno una duplice funzione, ossia **detergere** e **nutrire** il capello. Per scegliere il prodotto giusto bisogna valutare le **caratteristiche dei propri capelli**, come la lunghezza, lo spessore, la tipologia (ricci, lisci, crespi etc.) e le loro eventuali condizioni specifiche (capelli normali, secchi, grassi, colorati, con forfora). Per ciascuna situazione, esistono shampoo e balsamo dedicati: l'importante è scegliere **prodotti di qualità**, basandosi sulla loro **composizione** che deve contenere **ingredienti "attivi"** per nutrire il capello, come vitamine e agenti antibatterici, e sul loro **ph** che deve rispettare il valore di **5,5**.

Le maschere

La **maschera per capelli** è un prodotto fondamentale per mantenerli forti e in salute, soprattutto se vengono spesso sottoposti a stress come pieghe e tinte. Questo prodotto è particolarmente utile nel caso in cui i capelli siano danneggiati o sfibrati: in questo caso, il trattamento con una maschera ristrutturante andrebbe fatto **due o tre volte a settimana**, mentre in condizioni normali basta anche una sola volta, utilizzando una maschera nutritiva. Anche nel caso delle maschere, esistono tanti prodotti sul mercato e la scelta va sempre fatta in base alle caratteristiche e alle condizioni dei propri capelli.

La maschera va applicata **dopo il lavaggio** e tenuta in posa per alcuni minuti, a seconda del prodotto usato, per poi procedere al risciacquo.

Le creme e i termoprotettori

Dopo il lavaggio e prima dell'asciugatura è bene utilizzare anche una **crema** o uno **spray per capelli** che non necessita di risciacquo: può servire per **districarli** e renderli più lisci, oppure per **dare volume**. In ogni caso, è bene utilizzare anche un **termoprotettore**, affinché possa proteggere dal calore di phon, piastra o ferri.

Lo spray per la protezione solare

Come anticipato, anche la cute e i capelli devono essere **protetti dai raggi UV**: ecco perché d'estate, soprattutto quando si va al mare, è bene portare con sé e applicare frequentemente sui capelli uno **spray protettivo specifico**.

Le tinte

Se si decide di colorare i capelli per coprire quelli bianchi o per cambiare look senza però andare dal parrucchiere, bisogna cercare di acquistare sempre **tinte di qualità** comprovata, possibilmente contenenti solo **ingredienti naturali**.

Le spazzole e gli elastici

Esistono spazzole di vario tipo e di varie dimensioni, a seconda della lunghezza dei capelli e della piega che si vuole ottenere. In ogni caso, è bene utilizzare spazzole realizzate con **materiali naturali**, come legno e bambù, con setole morbide che non graffiano la cute e non strappano i capelli. Le spazzole vanno **regolarmente pulite**, altrimenti lo sporco che si annida tra le setole finirà sulla chioma. In quanto agli **elastici**, è importante utilizzare quelli **rivestiti di tessuto** oppure quelli in **plastica a forma di filo del telefono**, che riducono il rischio di spezzare o strappare i capelli.

Gli altri prodotti per capelli

Prendersi cura dei capelli significa anche **monitorarli** costantemente per rendersi conto di eventuali criticità che possono rendere necessario l'utilizzo di altri prodotti, come ad esempio un **olio** per la cura dei capelli da applicare per nutrirli dopo l'asciugatura, oppure delle **lozioni specifiche** per idratarli, ristrutturarli o per combattere la forfora o il diradamento. In caso di problemi specifici, è sempre bene rivolgersi a uno specialista che potrà suggerire i prodotti migliori.

Quelli che abbiamo visto sono i consigli fondamentali per una corretta hair care routine: inizia subito a seguirli per preservare il benessere dei tuoi capelli!

www.bennet.com