

## TRATTAMENTI

# E per i capelli sani e splendenti solo ricette fatte in casa

**B**asta con il junk food per capelli. È questo il motto lanciato da Elodie-Joy Jaubert nel libro "Amo i miei capelli", che, appena pubblicato da **Sonzogno**, propone una serie di trattamenti di bellezza, rigorosamente naturali, per avere una capigliatura sana, bella e lucente. Via i prodotti chimici, largo alle maschere fatte in casa, magari riscoprendo qualche "trucco" delle nonne, tra olio di oliva per chiome luminose e tuorlo d'uovo per quelle da rinforzare.

### STEP

Primo passo, idratare. Le acque floreali possono rispondere a ogni esigenza: il fiordaliso è perfetto per i capelli secchi, rosa e basilico per quelli fini e fragili, salvia per quelli spenti, ginepro per i grassi. Le ciocche non devo-

no essere bagnate, ma semplicemente inumidite. Bene pure i latticini e il miele che aggiunge una funzione schiarente. Secondo passo, nutrire. Le maschere sono semplici da fare e utilizzare. «Scegliete l'olio vegetale (o la miscela di oli) adatto ai vostri desideri e alle vostre necessità del momento - spiega l'autrice -. Fatene cadere una goccia sul palmo e riscaldatela sfregando le mani l'una contro l'altra. In questo modo le sue proprietà verranno rese leggermente più attive. Quindi applicate poco a poco l'olio su tutta la capigliatura».

L'olio di oliva rende i capelli brillanti, quello di cocco è efficace contro le doppie punte, quello di ricino favorisce la crescita. La dispensa riserva anche altri tesori, dall'uovo appunto - da risciacquare poi con acqua fredda, per non correre il rischio di "cuocerlo" - fino a avocado e banana.

Scelti gli ingredienti non rimane che comporli in "ricette"

beauty per maschere personalizzate. Yogurt e miele assicurano capelli morbidi e lisci, per quelli grassi bene un mix di argilla verde, idrolato di rosmarino, olio di jojoba. Aceto di mele, uovo e olio d'oliva restituiscono vitalità a chiome sfibrate. Dalle maschere si passa al "gommage" per il cuoio capelluto, da effettuare non più di una volta al mese, prima dello shampoo. Bicarbonato, sale e yogurt assicurano un ottimo scrub. Superata la fase "detox", per togliersi letteralmente dalla

testa l'abitudine a questo o quel prodotto chimico, si passa alla scelta di shampoo e balsamo. Basta poco per un buon balsamo: «Mettete dei fiocchi d'avena in un grande bicchiere e copriteli di acqua minerale (sette parti di acqua per una parte di fiocchi). Mescolate finché l'acqua non diventa lattiginosa». Passato allo spruzzatore, il composto si conserva in frigo per tre giorni. Perfino il risciacquo ha i suoi "sapori", tra aceto e limone. Non mancano consigli per asciugatura, spazzolatura, accessori, taglio e tinta. E perfino per sonno - le federe di cotone assorbono l'umidità, meglio usarle in seta o satin - vacanza e dieta. Perché i capelli, è inutile dirlo, rispecchiano la salute generale.

Valeria Arnaldi

**ELODIE-JOY JAUBERT  
PROPONE IN UN LIBRO  
SOLUZIONI  
PER IDRATARE  
E MASCHERE  
PER RINFORZARE**



**FIORI E FRUTTA**  
Per avere capelli sani l'aiuto della natura  
A sinistra la copertina del libro, edito da **Sonzogno**, e una illustrazione interna

