

# Le Erbe Yoga

## per la cura scalpo e capelli

olio da massaggio per scalpo e capelli

olio evo. lavanda. rosmarino. artemisia assenzio

100ml, 13€

Anche testa e capelli andrebbero stimolati con oli, arricchiti di erbe che facciano da integratori e rinforzanti. Il massaggio alla testa, come il massaggio ai piedi, non è un rito solo estetico, per l'ayurveda: piedi e testa sono le nostre vie di scarico di energie, tossine e stanchezze accumulate.

La lavanda deterge dolcemente scalpo e capelli, lucidandoli, ma è anche un meraviglioso riequilibrante nervoso, perfetta per distendere le tensioni mentali.

Il rosmarino è un potente attivatore della circolazione: non solo renderà i capelli più forti e folti, ma aiuterà le tensioni compressive del cranio a sciogliersi.

L'artemisia assenzio è un purificante, che aiuterà a detossinare lo scalpo e lucidare i capelli, ma è anche riscaldante e utile per distendere un sistema nervoso sovraccarico.

Il massaggio alla testa è una pratica di salute, il cui riflesso sulla cura dei capelli è solo un aspetto.

Questo olio può essere usato in due modi:

- Come maschera per i capelli, prima del lavaggio:

la sera prima di lavare i capelli o fino ad un'ora prima, questo olio può essere massaggiato sulla cute e sui capelli per rinforzarli, detossinarli, e idratarli.

Il flacone di questo olio è chiuso con una pipetta, proprio per far cadere, su tutto il cranio, gocce di olio, da massaggiare poi con movimenti circolari e lenti. Qualche altra goccia di olio lasciata cadere sui palmi delle mani e massaggiata sulle lunghezze completerà il trattamento.

A seguire, un lavaggio con acqua tiepida e uno shampoo naturale e un ultimo risciacquo freddo saranno un buon modo di prendersi di cute e capelli. Fare l'ultimo risciacquo con le erbe per sciacqui idratanti, lucidanti e purificanti sarà un buon modo per imprimere su scalpo e lunghezze le proprietà mineralizzanti e stimolanti delle erbe.

- Per garantire una buona dose di idratazione ai capelli, in vista di una giornata da passare in luoghi molto inquinati o in cui l'aria sarà molto secca o molto umida:

in questo caso, puoi massaggiare qualche goccia di olio sulle lunghezze, magari dopo aver spruzzato sulla testa un po' dell'idrolato per restituire idratazione e luce (la consistenza acquosa dell'idrolato aiuterà i capelli ad assorbire meglio l'olio). Ne basteranno pochissime gocce, e l'olio riassorbirà nel giro di qualche minuto, perchè non contiene agenti chimici, che chiudono le squame dei capelli e restano in superficie.

## erbe per sciacqui lucidanti, idratanti e purificanti

lavanda. rosmarino. salvia

50gr, 9€

Puoi preparare un infuso con un cucchiaino colmo di erbe e due litri d'acqua: riscalda l'acqua e, prima che arrivi ad ebollizione, spegni il fuoco e versa le erbe. Lascia in infusione almeno 30 minuti e poi, se necessario, riscaldala finché arriva alla temperatura giusta per la tua pelle.

Questo risciacquo sarà un buon modo per lasciare impresse, nella memoria cellulare di scalpo e capelli, le proprietà rigeneranti e purificanti delle erbe.

## idrolato per restituire idratazione e luce

lavanda. rosa

100ml, 10€

Spruzzato sui capelli ogni giorno, questo idrolato rende i capelli morbidi e lucidi: la lavanda ha un effetto elasticizzante e illuminante, la rosa è idratante.

Puoi usarlo al mattino, per rivitalizzare i capelli dopo la notte, o la sera, per favorirne la rigenerazione cellulare. Puoi spruzzarne un po' sul palmo della mano e massaggiarlo sulla cute e poi spruzzarlo direttamente sulla lunghezza dei capelli.

La sua funzione principale è stabilizzare il grado di idratazione dei capelli, in modo che non si seccino o increschino troppo. Per questo, raggiunge la pienezza delle sue proprietà in abbinamento all'olio da massaggio per scalpo e capelli.