

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Impariamo a gestire una chioma dai capelli grassi

Se hai i capelli grassi, non c'è bisogno di scoraggiarti e andare nel panico: basta usare i prodotti giusti.

Scopriamo insieme quali sono **le cause e i rimedi naturali** per i capelli grassi, dal bicarbonato allo shampoo specifico.

I capelli sono grassi a causa di uno **squilibrio delle ghiandole** che producono il **sebo**. Si tratta di una sostanza grassa naturale, che garantisce la lubrificazione del capello e lo protegge dall'inquinamento. Quando è in eccesso, il sebo può diventare un problema.



Photo credits: Pinterest

Una donna su quattro soffre di questo squilibrio: i capelli appaiono lucidi, pesanti, attaccati alla testa già il giorno successivo allo shampoo. Se sei tra le tante sfortunate, scopri assieme a noi quali sono le cause dei tuoi capelli grassi: a volte questo fenomeno ha **cause genetiche**, ma possono esserci anche ragioni di tipo psicologico, come lo **stress** e l'**ansia** o la **stanchezza**.

Anche un'alimentazione poco equilibrata e troppo ricca di grassi può portare a questo problema. Inoltre, l'uso di uno **shampoo sbagliato** e l'**abuso di tinte chimiche** non fanno che aumentare la produzione di sebo.

Come rimediare? Il principio di base del trattamento contro i capelli grassi consiste nello scegliere uno **shampoo adatto** o un detergente delicato a **pH neutro**. In questo modo potrai lavarli quante volte vorrai facendo solo attenzione a non aggredirli. Utilizza piccole quantità di prodotto diluendolo bene, e non lasciare lo **shampoo** in posa.

Shampoo per i capelli grassi: cosa fare e cosa evitare Cerca di evitare di compiere i seguenti errori: -usare gli shampoo per bambini che hanno un effetto nutriente che non si addice né agli adolescenti né agli adulti; -strofinare vigorosamente la testa durante lo shampoo; -fare due lavaggi successivi: il secondo avrebbe un effetto caustico; -usare l'acqua a temperatura troppo elevata; -usare il *phon* troppo caldo vicino delle radici; -asciugare i capelli sfregandoli con un asciugamano.

Assicurati invece di fare: -un massaggio leggero e rapido del cuoio capelluto prima dello shampoo, per attivare la micro-circolazione; -un ultimo risciacquo con l'acqua fredda, per tonificare i capelli; -una pre-asciugatura dei capelli con un asciugamano, per eliminare l'eccesso d'acqua; -usa il *phon* ad una temperatura media, tenendolo a 15 cm della capigliatura e soffermarti sulla stessa zona per più di 15 secondi.

I giusti accessori da utilizzare: Non usare mai pettini di metallo su capelli bagnati. Prendi un pettine d'osso o di plastica, i denti devono essere rotondi e lisci, per non danneggiare le squame dei capelli. Dimentica pettini e spazzole a denti sottili e stretti, che attiveranno la produzione del sebo. Evita i gel che rendono il capello spento e grasso e gli oli, che rendono i capelli lucidi, ma li appesantiscono.

L'articolo [Impariamo a gestire una chioma dai capelli grassi](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).