Succhi ed estratti per capelli, le ricette per una chioma forte e luminosa

Autore: Claudia Scorza

Data: 20 Settembre 2017

Gli **estratti di frutta e verdura** sono un toccasana per tutto l'organismo, ma in particolare sono l'ideale per **rinforzare i capelli** tornando ad avere una **chioma folta e sana**.

I sali minerali, le vitamine e tutte le sostanze benefiche contenute negli ingredienti utilizzati per preparare succhi ed estratti possono portare grandi benefici ai nostri capelli, arricchendoli di oligoelementi essenziali per la vitalità e la **salute della cute e dei capelli**. Scopriamo insieme le **ricette di succhi ed estratti per capelli** per una chioma forte e luminosa, perfettamente nutrita e curata.

Estratto di carote, cetrioli e spinaci

- 200 gr di carote sbucciate
- 100 gr di cetriolo sbucciato

- 200 gr di spinaci freschi

Prendete tutti gli ingredienti, inseriteli nell'estrattore e azionatelo. Bevete il succo ottenuto appena fatto oppure durante la mattinata come spuntino. Questa bevanda naturale è particolarmente indicata per **capelli sfibrati** e deboli.

Succo di cetriolo, mela e carote

- Mezzo cetriolo sbucciato
- 5 carote grandi sbucciate
- 1 mela sbucciata

Prendete tutti gli ingredienti, metteteli nel frullatore e frullate fino ad ottenerne il succo. Questa bevanda gioverà allo sviluppo di una chioma più lunga, oltre ad avere un ottimo sapore delicato.

Estratto di fragole, kiwi e pesche

- 200 gr di fragole fresche
- 200 gr di kiwi sbucciati
- 150 gr di pesche lavate e sbucciate

Mettete la frutta nell'estrattore e ricavatene il succo, poi consumate subito. Questo estratto è idratante, rimineralizzante e ricco di vitamina C, molto efficace per garantire il **benessere del cuoio capelluto e dei capelli**.

Succo per la crescita dei capelli

- 1 cetriolo
- 1 tazza di germogli alfalfa
- 1 tazza di spinaci
- 1 limone
- 1 carota grande o due carote medie
- 2 mele
- 2 gambi di sedano
- 1 pollice di zenzero

Prendete tutti gli ingredienti puliti e pelati, frullateli e ottenete un delizioso succo che sarà un *elisir* naturale per far crescere i capelli, rendendo la **chioma sana e brillante**, dalle radici alle punte.

Leggi anche:

- Hair detox, 4 trattamenti per purificare il cuoio capelluto
- 6 maschere per capelli fai da te per ogni tipo di esigenza
- Curcuma, tutti gli usi cosmetici per pelle e capelli

Riferimento articolo: https://www.donnaclick.it/bellezza/succhi-ed-estratti-per-capelli-le-ricette-per-una-chioma-forte-e-luminosa/

Generato il 07/11/2026