

Capelli grassi, come curarli

Autore: francesca

Data: 04 Marzo 2014

I **capelli grassi** sono la diretta conseguenza di una **sovrapproduzione di sebo** da parte delle ghiandole sebacee cutanee, e senza dubbio rappresentano un disturbo estetico fastidioso e imbarazzante. I capelli grassi, oltre ad avere quell'aspetto untuoso e appiccicoso che è già sgradevole, a differenza dei capelli secchi, tendono ad emanare quel cattivo odore che ci costringe a lavarli molto più frequentemente, cosa che, in realtà va a peggiorare la situazione, per cui a lungo andare saremo sempre costrette a lavarli più spesso.

[prodotti_amazon]

[amazon] [Shampoo capelli grassi al tea tree oil](#) [/amazon]

[amazon] [Maschera capelli cute sensibile e grassa](#) [/amazon]

[amazon] [Balsamo per capelli grassi eucalipto e lavanda](#) [/amazon]

[/prodotti_amazon]

Come prendersi cura dei capelli grassi

Innanzitutto dovremmo **selezionare con molta attenzione i prodotti detergenti da utilizzare sui capelli**, usando uno **shampoo delicato a uso frequente** privo di tensioattivi aggressivi, che agiscono sulle ghiandole sebacee stimolandone la produzione di sebo. Inoltre meglio prediligere **prodotti specifici per capelli grassi**, ma non aspettatevi miracoli, perché apparentemente l'aspetto dei capelli rimarrà pressoché uguale. Lo shampoo, inoltre, dovrà essere applicato con un massaggio circolare, senza imprimere troppa pressione, viceversa stimolerete ulteriormente le ghiandole sebacee. Se avete l'abitudine di utilizzare il balsamo, ricordate di applicarlo soltanto sulle punte dei capelli: idratare il capello è molto importante, anche per chi ha i capelli molto grassi. Una volta a settimana applicate sul cuoio capelluto una **maschera purificante all'argilla**.

Le cose da non fare in caso di capelli grassi

- Lavaggi troppo frequenti peggiorano la condizione dei capelli.
- Evitare di spazzolare continuamente i capelli.
- Non avvicinare eccessivamente il phon alla testa durante l'asciugatura, si raccomanda invece di tenerlo a una distanza di 30 centimetri circa.
- Mai applicare il balsamo sul cuoio capelluto.
- Il fumo peggiora lo stato di salute del capello, rendendolo spento, opaco e unto.
- Alcuni metodi contraccettivi, come la pillola, possono causare l'aumento di sebo nel cuoio capelluto.

Cosa mangiare

Frutta, verdura, carne, pesce e uova, salmone, noci: questi cibi sono ricchi di vitamine, sali minerali e altre sostanze che fanno bene alla salute del capello.

Rimedi naturali per capelli grassi

I **trattamenti cosmetici naturali** possono aiutarci a migliorare l'aspetto dei capelli: in tal caso le preparazioni da prediligere sono quelle con principi attivi ad azione disinfettante, astringente e antinfiammatoria. Qualche esempio? Impacchi e vaporizzazioni di tè sui capelli, **maschera per capelli astringente** da realizzare con yogurt ed estratti di salvia o timo; **maschera all'argilla per capelli**, sciacqui di acqua distillata e limone, oppure acqua e aceto di mele.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/bellezza/capelli-grassi-come-curarli/>

Generato il 18/06/2026