

**SCRUB CUOIO CAPELLUTO: TUTTI I TRUCCHI E I PRODOTTI NATURALI PER FARLO**

Lo scrub cuoio capelluto è uno step della cura dei capelli a mio parere ancora ingiustamente poco valorizzato nelle nostre abitudini di cura del corpo. E' inutile negare infatti che, mentre quasi tutte noi siamo ormai consapevoli che l'esfoliazione di viso e corpo è fondamentale per coadiuvare il rinnovamento cutaneo quindi applichiamo lo scrub su queste parti settimanalmente, non si può certamente dire altrettanto per il cuoio capelluto che tendiamo invece spesso a dimenticare. A cosa serve lo scrub cuoio capelluto

Analogamente a quanto avviene per viso e corpo, lo scrub cuoio capelluto è utile per ovviare ai traumi causati da stress, eccessiva esposizione ai raggi solari e smog ed è ideale nel caso di prurito, rossori, desquamazione e forfora; aiuta a mantenere l'epidermide pulita e in buona salute. riequilibrare la cute, ripristinando una corretta

ossigenazione di tessuti e bulbi capillari. normalizzare la produzione di sebo senza aggredire o intaccare il naturale film idrolipidico. restituire ai capelli luminosità, forza, elasticità, corpo e bellezza. stimolare il rinnovamento cellulare, risultando d'aiuto

anche nel caso di capelli indeboliti tendenti alla caduta. Eliminando tutte le cellule morte e favorendo l'espulsione dell'eccesso di sebo, lo scrub cuoio capelluto è un valido supporto nell'eliminare le cause della caduta del capello e dei rallentamenti nella ricrescita; Solo con un paio di scrub al mese è possibile ottenere risultati stupefacenti: i capelli risulteranno più lucenti e voluminosi, terranno più a lungo la piega e necessiteranno di essere lavati con minor frequenza. Come afferma Pier Giuseppe

Moroni, hair designer e creative director Wella Professionals È un grave errore scordarsi dello stretto legame che c'è tra la salute del cuoio capelluto e la bellezza della chioma. Liberarlo dalle cellule morte con una dermoabrasione delicata e mirata al tipo di cute, è il primo passo per ossigenare i bulbi dei capelli e prevenire la forfora, favorendo la nascita di capelli sani e robusti. Dopo lo scrub, si applicano i trattamenti post shampoo

più indicati [...]. Qualsiasi trattamento pre e dopo-shampoo, seppur mirato, non avrà successo se prima non si cura il cuoio capelluto», conclude Moroni. Scrub cuoio capelluto fai da te : ecco come realizzarlo

Realizzare uno scrub cuoio capelluto fai da te con ingredienti a base naturale è possibile in pochi semplici passi. Sul blog

Nynphamanidifata è ad esempio riportata una ricetta facilissima per cui servono 2 soli ingredienti nelle seguenti proporzioni: 2 cucchiaini di zucchero. 4 cucchiaini di balsamo (in caso di cute/capelli grassi) o olio (in caso di cute/capelli secchi o dermatite).

Mescolando il tutto si ottiene una crema da spalmare subito sulla cute; l'ideale è farlo a capelli asciutti (sennò lo zucchero si scioglie prima di aver raggiunto tutte le zone del cuoio capelluto) e con movimenti circolari per stimolare la microcircolazione. L'eventuale olio vegetale utilizzato deve essere puro e possibilmente con proprietà seboregolatrici (canapa, jojoba, oliva, ricino o semi di lino). Lo scrub cuoio capelluto

fai da te con zucchero può inoltre essere arricchito con: Fitocheratina: per rinforzare le radici. Miele – 1 cucchiaino: fa bene ai capelli, idrata, toglie il crespo e districa.

Oli essenziali – 2/3 gocce per raggiungere scopi specifici: regolare il sebo (tea tree, lavanda), rinforzare i capelli (rosmarino) o semplicemente profumare (ylang ylang). Un

ulteriore possibile scrub cuoio capelluto fai da te è quello suggerito dalla dermatologa **Magda Belmontesi**

Per riossigenare il cuoio capelluto è utile uno scrub al muesli. Sui capelli e cute umidi, massaggiate un mix così composto: uno yogurt intero, il succo di un pompelmo, un cucchiaio di muesli e uno d'olio d'oliva. Mentre yogurt e pompelmo disinfettano e idratano, il muesli fa un leggero peeling e rimuove le impurità che vengono poi catturate dall'olio. Il tutto senza irritare la ghiandola sebacea. Scrub cuoio capelluto bio o naturale : i prodotti già pronti disponibili in commercio

Se l'idea di realizzare da sole il vostro scrub cuoio capelluto non vi attira sarete contente di sapere che

esistono varie opzioni di scrub cuoio capelluto bio già pronte da utilizzare, pronte a scoprire quali?

**Scrub cuoio capelluto Acque di Italia** Si tratta di un prodotto multifunzione viso-corpo-capelli certificato ICEA che può essere usato sia da asciutto, per un'energica azione scrubbante, che da bagnato per un peeling più dolce e delicato. Ha una base di crema ricca e fondente all'interno della quale sono annegate microparticelle di nocciolo di Oliva, dalla granulometria modulare, che favoriscono l'eliminazione delle cellule morte. E' reperibile da Douglas e su Primobio (15,90€ per 200ml).

**Scrub cuoio capelluto Alchimia Natura Energy Natura talasso scrub Alchimia Natura** è un prodotto indicato per il trattamento della forfora e dei capelli grassi (con frequenza settimanale) e come trattamento detox per tutti i capelli (una volta la mese). La sua formulazione contiene granuli di sali marini (che stimolano il microcircolo e facilitano il distacco delle squame di forfora) e oli essenziali di Menta, Limone e Lavanda uniti agli estratti di Rosmarino e Aloe (che purificano il cuoio capelluto, lo rinfrescano, calmano le tipiche fastidiose manifestazioni della forfora). E' reperibile nello shop online Alchimia Natura (14€ per 125ml).

**Scrub cuoio capelluto Alkemilla** Si tratta di un innovativo scrub post shampoo certificato AIAB, appositamente studiato per rimuovere gli accumuli di impurità come polvere, pelle morta e i residui di shampoo dal cuoio capelluto. La sua formulazione comprende estratti vegetali biologici di Lino, Lampone, Limone, Cocco, Ribes Nero e Mirtillo (che nutrono in profondità il capello), estratti di mango e passiflora (dalle proprietà protettive e lenitive), pantenolo (previene disidratazione e fragilità) e mentolo (rinforzante e rinvigorente). I microgranuli e l'acido glicolico garantiscono un mix di esfoliazione meccanica ed enzimatica. E' disponibile in numerosi shop online come Amazon, Macrolibrarsi, Primobio e Sorgente Natura (12,90€ per 150ml).  
<https://sorgentenatura.it/p/scrub-cuoio-capelluto-alkemilla?pn=5180>  
<https://www.primobio.it/negozi/scrub-cuoio-capelluto-k-hair/?RefID=10>

**Scrub cuoio capelluto Bjobj timo e salvia** Si tratta di uno scrub pre-shampoo ideale come complemento nella routine del lavaggio dei capelli. Utilizzalo una volta al mese prima dello shampoo, per eliminare le particelle di sporco ed evitare l'insorgenza di forfora. E' reperibile in vari shop online tra cui Amazon, Macrolibrarsi.

**Scrub cuoio capelluto Derbe** Si tratta di uno scrub pre-shampoo in cui l'azione esfoliante è garantita dalla presenza di granuli derivati dal guscio di Noce; la formulazione è poi arricchita da gel di Aloe ad effetto rinfrescante ed estratto di Menta, Timo e Camomilla dalle proprietà tonificanti, igienizzanti e lenitive. Non mi sembra molto diffuso ma è sicuramente reperibile nello shop online Derbe ed anche su Amazon (14,20€ per 100ml).

**Scrub cuoio capelluto Halgacell** Si tratta di uno scrub in un comodo formato bustina "squeeze" da 20ml dotata di tappo richiudibile. Esiste in due tipi di formulazione:

**Capelli grassi o con forfora:** comprende argilla nera del Brasile (ricca di sali minerali e oligoelementi con proprietà purificanti e rimineralizzanti), olio essenziale di Melaleuca (astringente, purificante, seboriequilibrante), olio essenziale di Bergamotto (astringente, purificante, seboriequilibrante), olio essenziale di Arancio (astringente, purificante, seboriequilibrante), perlite (di origine minerale dalle proprietà esfolianti) e vitamine C ed E (antiossidanti).

**Capelli tinti o stressati:** comprende argilla marrone del Brasile (ha proprietà detossinanti e contiene Rame, Selenio, Magnesio, Zinco e Manganese che nutrono la pelle), gomma di guar funzionalizzata (biopolimero che forma sui capelli un film protettivo invisibile che li rende brillanti, morbidi e districabili), olio di argan (emolliente, vellutante ed elasticizzante), pomoce (esfoliante) e vitamine C ed E (antiossidanti). Lo si trova abbastanza facilmente nelle catene di profumerie e la bustina che teoricamente è monodose dura per ben più di un'applicazione. Se non lo trovate nei punti vendita fisici è acquistabile anche su Amazon sia nella versione argilla nera che nella versione argilla marrone.

**Scrub cuoio capelluto K pour Karité** Si tratta di un gommage certificato Ecocerte e Cosmebio dalla formulazione composta al 100% di ingredienti naturali e al

26,7% di ingredienti bio; a farla da padroni sono le microparticelle di silice che garantiscono l'azione esfoliante, l'olio essenziale di lavanda (calmante), l'olio essenziale di menta piperita (astringente e purificante) e il burro di karitè che aggiunge idratazione e nutrimento. E' reperibile in varie bioprofumerie online e non manca nemmeno su Amazon.

**Scrub cuoio capelluto Natura Siberica** Si tratta di uno scrub con formulazione priva di parabeni, oli minerali, PEG, SLS e SLES arricchita da olio di olivello spinoso e amaranto (contribuiscono a produrre cheratina che dà forza e lucentezza ai capelli), oli essenziali di Marigold e Menta selvatica siberiana (rivitalizzano il cuoio capelluto e nutrono le radici dei capelli), vitamine e aminoacidi (nutrono e riparano i capelli). E' reperibile in varie bioprofumerie ed anche online su Amazon (8€ circa per 200ml)

**Scrub cuoio capelluto Phitofilos** Si tratta di uno scrub con attivi vegetali biologici dall'azione seboequilibrante, purificante e lenitiva: Neem (purifica il cuoio capelluto evitando la formazione sia della forfora grassa che secca), Ortica (combatte la formazione della forfora e rallenta la caduta in quanto è ricca di zolfo, zinco, rame, ferro, calcio, potassio e diverse tipologie di vitamine), Lavanda (combatte la formazione della forfora, riduce la caduta e favorisce la naturale ricrescita) e Rosmarino (ottimo ingrediente per la cura dei capelli grassi, con forfora e stressati) svolgono un'.

Grazie alla presenza al suo interno di microgranuli di noccioli di albicocca esercita un'esfoliazione meccanica che pulisce in profondità il cuoio capelluto e rimuove dalla cute eccesso di sebo, cellule morte e forfora; è particolarmente indicato per la cura di una cute grassa, o che soffre di forfora o ancora di desquamazione. E' disponibile in vari shop online tra cui Amazon, Primobio (14,30€ per 200ml).

**Scrub cuoio capelluto Martha Sezione Aurea** Si tratta di uno scrub post-shampoo certificato ICEA con formulazione priva di tensioattivi (che permette di riequilibrare cuoio capelluto e capelli stimolando una crescita robusta e luminosa a partire dalla radice), Oli essenziali di Tea Tree, Timo, Rosmarino e Menta Piperita (con azione purificante, ricostituente e antibatterica) e spirulina (ricca di proteine che preservano la bellezza naturale dei capelli).

L'azione esfoliante è garantita dalla presenza di Polvere di Mandorla e Nocciola che permettono di massaggiare il cuoio capelluto e purificarlo da ciò che appesantisce, sporca e spegne la luce dei capelli.

**Scrub cuoio capelluto The Body Shop** Si tratta di uno scrub dalla formula priva di siliconi arricchita da estratti di tè verde, mentolo e miele. La sua azione esfoliante è garantita dalla presenza di cristalli di sale che in fase di massaggio sul cuoio capelluto bagnato scrubano e in fase di risciacquo si dissolvono con l'acqua non restando tra i capelli. Può essere utilizzato al posto dello shampoo perchè con l'acqua forma una schiuma. E' disponibile nei negozi monomarca fisici e online (18€ per 240ml).

**Scrub cuoio capelluto Vianek** Si tratta di un peeling lenitivo che grazie al contenuto di oli preziosi (cocco e girasole) e burro di karitè, se lasciato in posa per alcuni minuti garantisce idratazione e nutrimento. La contemporanea presenza di cristalli di zucchero ed acido salicilico garantisce un mix di esfoliazione meccanica ed enzimatica ed una conseguente buona detersione della cute dall'eccesso pelle morte e forfora.

**Scrub cuoio capelluto non bio** : i prodotti già pronti disponibili in commercio

Oltre ai prodotti che vi ho appena citato ho notato che in commercio esistono altri scrub cuoio capelluto a formulazione apparente naturale ma dal momento che non ne ho trovato gli INCI e che appartengono a brand che non sempre sono 100% naturali ve li cito a parte.

**Scrub cuoio capelluto Aveda** Aveda Purifying Scalp Cleanser è un prodotto esfoliante caratterizzato da agenti pulenti delicati derivati dalle piante di Babassu, acido salicilico che purifica la cute e rimuove i residui di inquinamento e olio di tamanu. Lo si trova nei negozi monomarca ed anche su Amazon.

**Scrub cuoio capelluto Collistar** Si tratta di uno scrub con formulazione a base di sali marini a granulometria differenziata (che garantiscono un'azione esfoliante e, grazie alla presenza di oligoelementi hanno un'azione rivitalizzante e riequilibrante) arricchita da oli ed estratti vegetali: contiene il principio attivo Aqualance™ (un complesso che garantisce idratazione

lunga-durata e difende dagli stress ambientali) affiancato da estratto di Moringa oleifera (principio antinquinamento), oli di acai e jojoba (nutrienti ed emollienti) e olio di Limnanthes alba (lenitivo e anti-radicali liberi. per un effetto detox). Il suo effetto? I capelli risultano più sani, il mantello idrolipidico è riequilibrato e la fibra capillare risulta rinvigorita. E' disponibile nelle profumerie fisiche e online ed anche su Amazon.

**Shampoo Scrub cuoio capelluto Davines** Davines Naturaltech detoxifying ha il vantaggio di essere un prodotto multi-funzione ovvero uno shampoo scrub in cui troviamo una combinazione di tensioattivi delicati di origine naturale e di particelle di scrub. La sua formulazione priva di solfati e parabeni ha come ingredienti attivi l'olio di jojoba (dona morbidezza, lucentezza e idratazione ai capelli) e particelle di Jojoba e Silica che garantiscono l'azione esfoliante superficiale. Lo si trova presso alcuni parrucchieri ma anche online su Amazon.

**Scrub cuoio capelluto Medavita** Medavita Cutis Pura Scrub è un prodotto due in uno in quanto utile sia per il cuoio capelluto che per il corpo. La sua formulazione comprende argilla rossa, anice stellato giapponese e granuli di quarzo, un mix ideale per purificare il cuoio capelluto spazzando via accumuli di cellule e tappi sebacei. Credo che sia reperibile nei saloni monomarca ma nel caso non ne abbiate nessuno vicino è disponibile anche su Amazon.

La frequenza ideale dello scrub cuoio capelluto

La frequenza ideale con cui eseguire lo scrub cuoio capelluto dipende da vari fattori tra cui tipologia di capelli e cute, frequenza dei lavaggi etc... Genericamente parlando è indubbiamente possibile ottenere buoni risultati con una frequenza di una volta a settimana nel caso di capelli grassi e di una volta ogni due settimane nel caso di capelli secchi.

Un aiuto in più allo scrub cuoio capelluto : la spazzola massaggiante per shampoo

Un trucco che sto applicando da quando ho iniziato ad interessarmi di korean hair care routine e che trovo decisamente efficace è quello di aiutarmi nell'applicazione dello shampoo con una spazzola per massaggiare il cuoio capelluto. Ne sto utilizzando una del marchio Healing Bird che mi è stata omaggiata in occasione di un ordine su uno shop online coreano di cui vi parlerò presto ma se ne trovano tantissimi modelli a prezzi irrisori anche su Amazon.

Perché procurarla? Perché a mio parere è un valido supporto non solo nel coadiuvare la pulizia ma anche nello stimolare la circolazione.

Voi avete qualche esperienza diretta di prodotti per lo scrub cuoio capelluto e consigli da dare? Questo post contiene link affiliati. Se ti è stato utile e desideri contribuire al mantenimento di questo blog, puoi effettuare acquisti tramite il mio link : a te non costa nulla di più ed io ricevo una piccola commissione sulla tua spesa.

Condividi Tweet +1 Pin WhatsApp