

# Capelli deboli e spenti? Ecco perché l'olio di ricino è il rimedio più efficace

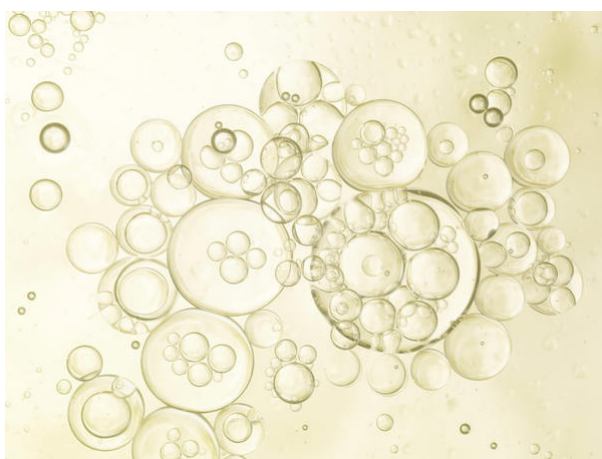
Quale scegliere e come realizzare la maschera ristrutturante fai da te.

di **Redazione Digital** - 10 Aprile 2017 - 8:00



Impiegato per via orale come **lassativo**, l'**olio di ricino**, estratto dai semi della pianta del ricino (*Ricinus communis*), è utilizzato anche in cosmetologia come **rinforzante** e **ristrutturante** di **ciglia** e **capelli** grazie alla sua capacità di interagire con la **cheratina** e all'acido ricinoleico in esso contenuto, che agisce come agente antibatterico e antimicotico, ideale per prevenire le infezioni o le micosi del cuoio capelluto. Come sceglierlo? Deve essere di **prima spremitura a freddo** e di colore paglierino chiaro.

Un esempio di **maschera ristrutturante per capelli a base di olio di ricino**: mescolare 2 cucchiaini di olio di ricino, 2 di olio di cocco e 2 gocce di olio essenziale di rosmarino e lasciare agire sui capelli almeno 15 minuti. Ideale per chiome trattate chimicamente o spesso a contatto con cloro o acqua marina, va eseguita una volta a settimana prima di procedere allo shampoo.



«Le **lozioni per capelli** sono preparati liquidi da massaggiare sul cuoio capelluto mattina e sera, per un mese circa, in modo da rinforzare la chioma. Sono particolarmente utili durante i cambiamenti di stagione o nei periodi di maggiore stress. Attenzione però a non frizionare troppo energeticamente, per evitare di irritare il cuoio capelluto e per non staccare i capelli. In genere, le lozioni contengono **olio di ricino** e un altro ingrediente. Quelle a base di rosmarino migliorano l'irrorazione sanguigna del cuoio capelluto, quelle di lavanda rinvigoriscono, di arancio stimolano la cute, di timo hanno un effetto purificante», spiega il dermatologo Antonino Di Pietro. Nel caso delle unghie «è opportuno usare sempre i guanti per i lavori domestici e, se le **unghie** sono molto fragili, si può stendere una crema nutriente e idratante o fare maschere di olio di ricino una volta alla settimana».

«Per fortificare la struttura delle **ciglia**, si possono usare **maschera con cheratina** di giorno e **ristrutturanti aminoacidici** serali. Prudenza, invece, quando si applica l'olio di ricino, in quanto se penetrasse potrebbe gonfiare le palpebre. Per applicarlo in sicurezza, intingere leggermente lo spazzolino nell'olio, insistendo più sulle punte che alla radice», scrive la dottoressa Magda