

il filo verde

Gwendoline & Lionel Clergeaud

Le Tinte Naturali per i Capelli

75

RICETTE
FAI DA TE
A BASE
VEGETALE

ESTRATTO
GRATUITO



I capelli, un vero e proprio simbolo

Sin dalla notte dei tempi, i capelli hanno esercitato un fascino particolare sull'essere umano, uomo o donna che fosse. Ricci o lisci, lunghi o corti, legati in trecce, acconciati a cresta, in dread o tagliati a spazzola, dal rosso al nero più scuro, passando per l'arancione, il verde o addirittura il blu, i capelli permettono a ognuno di noi di affermare la propria personalità profonda, la propria individualità, l'appartenenza o il rifiuto di riconoscersi in un gruppo ben definito.

Rivendicare una bella capigliatura significa esprimere la nostra forza interiore, rivelare il nostro sé unico e la nostra volontà di espressione. Mostrare una bella chioma ci valorizza molto più che non esibire una testa calva.

Lo sanno bene i pubblicitari che, per tessere le lodi di uno shampoo, una buona crema per capelli, un fissante, una colorazione, mettono in scena capigliature folte, soffici, colorate, sempre in movimento, piene di forza e determinazione.

Una chioma folta e luminosa è l'attributo ricorrente delle divinità, degli eroi dell'antichità e, fino a tempi più recenti, dei re.

Sansone pagò a caro prezzo l'errore di aver confidato alla compagna, Dalila, l'origine della propria forza. Qui vediamo unirsi due simboli, forza e onore, la cui perdita comporta una vera e propria castrazione per l'eroe mitologico.

Senza bisogno di andare così lontano, non dobbiamo dimenticare i nostri antenati, i Galli, per i quali i capelli erano sinonimo di forza guerresca. E gli Indiani d'America non toglievano forse lo scalpo ai nemici al fine di assumerne la forza? Sebbene qualcuno lo affermi, non possiamo saperlo con certezza. Quanto ai re, la parrucca era il riflesso di uno status sociale, dell'appartenenza alla nobiltà, nonché l'esternazione di potere politico, economico e sociale.

Un simbolo altrettanto forte è l'atto di radere un uomo o una donna, come è

spesso avvenuto durante la seconda guerra mondiale, ma si tratta di un'usanza molto più antica, che segna la mortificazione, lo svilimento di colui che viene rasato, privato così dell'onore e bandito dalla società.

Se oggi il concetto di forza in relazione ai capelli è scomparso, esso è stato rimpiazzato dalla nozione di moda, i cui codici sono molteplici. Se, per alcuni, l'originalità del taglio e del colore significa semplicemente personalità e volontà di affermarsi come individuo a pieno titolo, per altri simboleggia il rifiuto, la reazione nei confronti di un sistema, di una società. È stato questo il caso dei beatnik, degli hippie, dei punk, le cui rivendicazioni erano tuttavia diverse, quando non addirittura completamente opposte. I capelli indicano qui la rottura con la società ed esprimono un desiderio di cambiamento. Quando la forma e il taglio dei capelli rendono conto di un'appartenenza a una comunità o a un gruppo, la capigliatura diventa il marchio dell'abbandono della forza individuale in favore di quella del gruppo. L'individuo afferma così la propria sottomissione.

In ogni caso, il concetto di bellezza non è così lontano giacché, qualunque sia la scelta e seppure non in maniera esplicita, l'essere umano vuole innanzitutto piacere a se stesso o agli altri. I capelli hanno da sempre esercitato un'attrattiva, spesso cantata dai poeti in termini encomiastici e sensuali, espressione di desiderio carnale. Tra questi, Baudelaire:

O vello, mareggiante fin sulle spalle! O riccioli!
O profumo carico d'indolenza! Éstasi! Perché dei ricordi,
che in questa capigliatura dormono, si popoli stasera il buio dell'alcova,
in aria la agiterò come un fazzoletto!¹

¹ *La capigliatura*, vv. 1-4, in Baudelaire, Charles, *I fiori del male*, traduzione di Giorgio Caproni, Marsilio, Venezia 2008, p. 111 [N.d.T.].

O Apollinaire:

D'oro ha i capelli si direbbe
Un bel lampo duraturo
O le fiamme che si esaltano
Nelle rose-tee che si stanno².

Eppure, in modo meno poetico, Jules Renard ci riconduce a una realtà sordida e inesorabile:

«Capelli grigi, polvere del tempo»³.

Infine, i capelli o la loro eliminazione possono indicare l'appartenenza a una comunità. È questo il caso della tonsura dei monaci. Nascondere i capelli sotto un fazzoletto o un velo indica invece sottomissione, il rifiuto di essere nel pieno senso del termine.

Più prosaico, il punto debole dei capelli, quello che ha permesso di usare l'espressione "tirato per i capelli" quando una dichiarazione, un'affermazione, un fatto non sono credibili e risentono di una spiegazione a dir poco forzata, inattendibile. Perché "tirato per i capelli"? Semplicemente perché i capelli sono un appiglio facile per chi voglia costringere l'altro a fare ciò che non vuole. I martiri, per esempio, furono talvolta legati per i capelli alla coda di un cavallo e trascinati a terra fino al sopraggiungere della morte.

² *La bella rossa*, traduzione di Vittorio Sereni, vv. 41-43, in Apollinaire, Guillaume, *Alcool. Calligrammi*, a cura di Sergio Zoppi, Mondadori, Milano 1986, p. 509 [N.d.T.].

³ Traduzione propria [N.d.T.].

Sempre considerando i capelli come appiglio, alcune culture tradizionali (musulmane, indiane, ecc.) mantengono un'unica ciocca su un cranio rasato in modo da permettere agli dei di afferrare l'individuo al momento della morte per condurlo in paradiso.

I capelli dunque portano con sé significati che spesso ignoriamo, attenti come siamo al solo aspetto estetico.

Essi sono l'oggetto di questo libro, in particolare per quanto riguarda le colorazioni, tema molto spinoso. È legittimo desiderare una bella capigliatura del colore che preferiamo.

Ma la colorazione non deve mettere in discussione la salute del cuoio capelluto e del capello stesso. La tanto ambita capigliatura deve durare nel tempo e non lasciare spazio a capelli privi di vita, spenti, fragili, piatti.

Se questo è il vostro caso, seguite i nostri consigli per ridare vita alla risorsa di bellezza più importante che avete: i capelli.





Indice

Avvertenza.....	3
I capelli, un vero e proprio simbolo.....	4

1 - DAL CUOIO CAPELLUTO AL CAPELLO

Il cuoio capelluto, altroché cuoio	10
Il capello, un pelo speciale.....	15
Il capello, un filamento di cheratina.....	15
Fisiologia del capello	18
Il capello, un ammasso di cheratina	20
<i>Le malattie del cuoio capelluto e il loro trattamento naturale</i>	<i>21</i>
Le allergie.....	22
L'alopecia areata.....	22
I bernocchi	23
La calvizie	23
Il caput medusae	26
La corona seborroica di Unna	26
La <i>cutis verticis gyrata</i> o pachidermia vorticelliforme.....	27
La dermatite polimorfa dolorosa di Brocq o dermatite erpetiforme di Duhring	27
La dermatite seborroica del neonato	28
La follicolite decalvante	29

Il granuloma teleangectasico di Bennecke e Küttner.....	29
Idroadenoma del cuoio capelluto	30
Il kerion o tigna suppurativa.....	31
Il lupus eritematoso	32
Il monilethrix.....	32
I nevi	33
La paracheratosi.....	33
La scabbia norvegese.....	34
La tigna.....	35
La tigna microsporica	35
I traumi.....	36
La tricotillomania	36
I tumori del cuoio capelluto	36
Il tumore di Poncet-Spiegler.....	37
Le verruche digitate.....	37
<i>I diversi colori di capelli</i>	<i>38</i>
<i>I diversi tipi di capelli.....</i>	<i>40</i>
Il vostro tipo di capelli.....	41

2 - DECOLORAZIONI E COLORAZIONI CHIMICHE: ATTENZIONE, PERICOLO!

<i>Le decolorazioni: attenzione.....</i>	<i>44</i>
Presentazione	44
Composizioni delle decolorazioni dal parrucchiere	44
Azioni.....	47

Utilizzo.....	47
Decolorazioni in commercio	48
Avvertenze	49
<i>Le colorazioni chimiche</i>	<i>50</i>
Definizione.....	50
Le qualità richieste	50
Le diverse colorazioni e le loro caratteristiche	50
Le colorazioni proposte dalla grande distribuzione:	
le marche e come vengono presentate.....	56
Composizioni e analisi dei componenti.....	63
Le colorazioni per capelli bianchi	73
Attenzione alle pubblicità ingannevoli.....	74
Le colorazioni dal parrucchiere: procedimento e risultati	74
Rischi per la salute.....	76
Lozioni per la messa in piega.....	80
Rischi per la bellezza	80

3 - C'È NATURALE E NATURALE

<i>Le colorazioni naturali industriali</i>	<i>84</i>
I vantaggi.....	84
Le composizioni	85
I marchi di certificazione.....	87
L'azione sul capello e sul cuoio capelluto	98
La durata nel tempo.....	99
Le colorazioni pronte all'uso e gli ingredienti vietati dalle certificazioni bio.....	99

Indicazioni e controindicazioni.....	100
Dove trovare le colorazioni naturali, lista di marche.....	100
<i>Le colorazioni naturali a base vegetale (da preparare in casa).....</i>	<i>103</i>
Alcuni consigli preparatori.....	103
I principali coloranti naturali.....	105
Per ottenere capelli castani	
<i>L'albero di acacia</i>	<i>108</i>
<i>L'indaco</i>	<i>109</i>
<i>Il katam</i>	<i>110</i>
<i>Il legno di Panama</i>	<i>112</i>
<i>Il mallo e le foglie di noce</i>	<i>114</i>
<i>Il melograno</i>	<i>115</i>
Per ottenere varie tonalità di rosso	
<i>L'achiote</i>	<i>118</i>
<i>Il campeggio</i>	<i>118</i>
<i>La cannella</i>	<i>120</i>
<i>La china rossa</i>	<i>120</i>
<i>Il dbargh</i>	<i>121</i>
<i>L'henné</i>	<i>121</i>
<i>La robbia</i>	<i>122</i>
<i>Il sandalo.....</i>	<i>123</i>
Per scurire i capelli	
<i>Il caffè.....</i>	<i>126</i>
<i>L'edera</i>	<i>126</i>
<i>L'inchiostro di china</i>	<i>127</i>
<i>Il porro</i>	<i>127</i>

<i>La salvia</i>	127
Per ottenere varie tonalità di biondo o schiarire i capelli	
<i>La camomilla</i>	130
<i>La curcuma</i>	131
<i>Il limone</i>	132
<i>Il rabarbaro</i>	133
<i>La radice di rapontico</i>	133
<i>La verga d'oro</i>	134
<i>Lo zenzero</i>	135
Per ottenere effetti riflessanti	
<i>Le bucce di cipolla</i>	138
<i>Il castagno</i>	138
<i>La cicoria</i>	139
<i>L'ibisco</i>	140
<i>Le ocre</i>	140
<i>Le polveri ayurvediche</i>	141
<i>Il sambuco</i>	141
Per ottenere effetti curativi	
<i>L'amla</i>	144
<i>Il rosmarino</i>	146
<i>Il tè</i>	147
<i>Il tulsi</i>	148
Come utilizzare le polveri coloranti.....	148
Alcune indicazioni	
secondo il colore desiderato	150
I principali ingredienti protettivi	
del cuoio capelluto e del capello	153

FRUTTI	
<i>L'arancio</i>	153
<i>Il latte di noce di cocco</i>	154
FOGLIE	
<i>Il bhringraj</i>	155
<i>La cassia</i>	156
<i>L'equisetio</i>	157
<i>Il neem</i>	157
<i>L'ortica</i>	158
<i>Il prezzemolo</i>	159
<i>Il sidr</i>	159
FIORI	
<i>L'iris</i>	160
<i>La rosa di Damasco</i>	161
<i>Lo shikakai</i>	161
RADICI	
<i>L'arrow-root</i>	162
<i>La bardana</i>	162
<i>Il kapoor kachli</i>	163
<i>La peonia</i>	163
LEGNO/CORTECCIA	
<i>La china gialla</i>	164
<i>Il legno di Panama</i>	165
ALTRI INGREDIENTI	
<i>Il ghassoul</i>	166
<i>La pappa reale</i>	167
Come utilizzare le polveri di piante	
non tintorie	168

Per completare la vostra maschera per capelli	169
Per i capelli misti	169
<i>Lo yogurt, da solo o abbinato</i>	169
<i>Alcune miscele da provare</i>	170
Per i capelli secchi	170
<i>L'avocado</i>	170
<i>La banana</i>	170
<i>La gelatina</i>	171
<i>La maionese</i>	171
<i>Il miele</i>	171
<i>Gli oli</i>	172
<i>L'uovo</i>	172
Per i capelli grassi	173
<i>L'aceto di mele</i>	173
<i>Il bicarbonato</i>	174
<i>La fragola</i>	175
<i>Il lievito in polvere</i>	175
<i>Il succo di limone</i>	175
L'henné: da quello rosso a quello neutro, da quello vero a quello falso	176
C'è henné e henné	178
Per un henné naturale	179
Azione sul cuoio capelluto e sui capelli	182
Le associazioni possibili	182
Come procedere	184
Per i capelli bianchi	185

4 - LA BELLEZZA NATURALE DEI CAPELLI

Per capelli magnifici e un cuoio capelluto sano	190
L'inquinamento	190
L'alimentazione	190
I prodotti cosmetici	191
Oli per la gioia dei capelli	192
Gli oli vegetali	192
Gli oleoliti da tenere a mente	200
I burri	201
Prendersi cura dei capelli in modo naturale	202
Per i capelli normali	202
Per i capelli secchi	203
Per i capelli grassi	204
Per problemi generici	205
Contro i danni causati da decolorazioni e colorazioni	207
Contro la caduta dei capelli	208
Per favorire la ricrescita dei capelli	210
Contro le doppie punte	211
Contro la forfora	212
Consigli riassuntivi per preservare la bellezza dei capelli	214

Gwendoline & Lionel Clergeaud
Tinte Naturali per i Capelli

*10 gr di curcuma • 1 manciata di foglie di salvia • 3 porri tagliati a rondelle
2 cucchiaini di zenzero essiccato • 2 cucchiaini di succo di limone*

**Lo sapevate che è possibile tingere, schiarire o prendersi cura
dei propri capelli con questi semplici ingredienti?**

Sono numerosissimi gli ingredienti con i quali è possibile **tingere o coccolare le proprie chiome in modo naturale**, senza dover ricorrere alle **tinte chimiche**, costituite in larga percentuale da **componenti dannosi** per la salute. Non lasciatevi ingannare dagli slogan promozionali: la quantità di ingredienti naturali e biologici sulla quale fanno perno le pubblicità è inversamente proporzionale alla lunghezza dell'etichetta sul flacone.

**Se i vostri capelli appaiono spenti, sfibrati e sempre più simili alla paglia,
oppure se semplicemente vi rifiutate di acquistare prodotti industriali,
le tinte naturali sono quello che fa per voi.**

Scoprirete come sia possibile ottenere una vasta gamma di *nuances* utilizzando, oltre al famoso **henné**, più di **40 tipi di polveri tintorie** ricavate da foglie, fiori, corteccia, spezie e frutti.

Questa guida, arricchita da **8 video tutorial** e un **filmato inedito** interamente dedicato all'henné, diventerà rapidamente la migliore amica dei vostri capelli!



LIONEL CLERGEAUD è un naturopata francese autore di numerose opere sulla salute naturale, l'aromaterapia e l'estetica naturale. È coautore di questo libro insieme alla figlia **GWENDOLINE**.

ISBN: 978-8893198721



9 788893 198721

€ 16,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com