

# I miei capelli folti e lucenti

I capelli sono molto di più che un ornamento del capo: sono le nostre “radici verso l’alto”, il nostro collegamento fisico con il mondo spirituale. Nello stesso tempo sono un simbolo di vitalità naturale, e quindi ci radicano nella nostra energia più intima e ci conferiscono potere nella vita. Per questo, in senso figurato, la perdita dei capelli equivale anche a una perdita di potere. Chi è particolarmente interessato a questi aspetti può consultare i miei libri *Rigenera le tue cellule* e *Du bist die Quelle des Lebens*. Qui ci occupiamo di cose pratiche.

Per avere capelli forti e sani, in grado di servirci da “antenne” per le vibrazioni provenienti dal mondo spirituale, c’è una cosa che dovremmo fare: non usare più prodotti chimici sulla nostra testa, ma solo prodotti naturali. Con lo shampoo fatto in casa e le cure giuste, tutti i capelli riacquistano la salute. Ovvio che in un primo momento la cura naturale della capigliatura sembri qualcosa di insolito. Sappiamo solo che quando ci laviamo i capelli lo shampoo deve fare un bel po’ di schiuma. Ma per quale motivo? Appunto, perché siamo abituati così. Il vero cambiamento ha luogo nella testa, non sulla testa. Provacì!

E c’è un’altra abitudine discutibile: la maggior parte delle persone si lava i capelli troppo spesso. Da quando ci si fa lo shampoo tutti i giorni, i capelli grassi, fragili e sfibrati, la forfora e la caduta dei capelli non sono diminuiti. Al contrario: se non abbandoneremo questa abitudine, priveremo il nostro cuoio capelluto della possibilità di rigenerarsi in modo naturale. E i nostri capelli vengono coperti con



così tante sostanze irritanti da perdere la loro robustezza, come pure la lucentezza e la foltezza.

Non solo ogni individuo è diverso, ma anche ogni chioma. Per questo ti consiglio semplicemente di sperimentare. Le ricette che fornisco in questo libro non sono dannose e si dovrebbe poter trovare qualcosa di adatto per ogni tipo di capigliatura. Non bisogna tuttavia aspettarsi rapidi successi: quasi nulla nel nostro involucro corporeo è infatti così “rancoroso” come la nostra chioma, perlomeno quando si tratta di farle dimenticare i peccati commessi in passato nei suoi confronti.

Per esempio un utilizzo pluridecennale di shampoo, lacche, schiume fissanti, tinte industriali e altri prodotti di dubbia efficacia. Un singolo capello ha una vita molto lunga e non dimentica. La cheratina, la sostanza fondamentale dei capelli, è molto dura: ci vuole parecchio tempo prima che le sostanze chimiche nocive vi si depositino, ma una volta assorbite non le rilascia così facilmente. Per rigenerarsi ha quindi bisogno di tempo. È una cosa che dovresti sapere per evitare di cercare nel posto sbagliato la causa per cui i risultati sognati non arrivano di colpo. Concedi dunque un po' di tempo ai tuoi capelli, il tempo di cui hanno bisogno per disintossicarsi.

#### SUGGERIMENTO

*Se vuoi assolutamente tingerti i capelli,  
nei negozi di prodotti naturali e in erboristeria  
troverai prodotti a base di erbe.*

*Se invece ti stanno venendo i capelli grigi  
e desideri mantenere il tuo colore naturale,  
fatti consigliare da un eco-parrucchiere.*



## Lavarsi i capelli con il bicarbonato di sodio

Diluisci un cucchiaino di bicarbonato di sodio in un po' d'acqua e fallo penetrare massaggiando nel cuoio capelluto umido. Lascia agire per qualche minuto e poi sciacqua accuratamente. Per l'ultimo risciacquo usa assolutamente acqua all'aceto o al limone.

## Shampoo a base di noci lavatutto

Puoi acquistare le noci da bucato in erboristeria e nelle botteghe del commercio equo e solidale.

Frammenta 6-10 noci lavatutto e mettile in una pentola con mezzo litro d'acqua. Porta a ebollizione e poi lascia sobbollire per 15 minuti circa. Fai raffreddare e filtra, poi versa il liquido in una bottiglia.

Le noci lavatutto contengono saponine naturali che detergono i capelli in modo delicato e naturale. Lo shampoo a base di noci da bucato fa poca schiuma e assomiglia più che altro a una lozione per capelli, tuttavia dopo il suo uso la chioma risulta fresca e pulita.





## Cura intensiva

Le maschere fanno parte anche della cura intensiva dei capelli. Puoi applicarle una volta alla settimana come trattamento particolare di capelli danneggiati oppure per favorire la struttura di una chioma sana e stimolarne la crescita.

### Succo di carota

Per vitaminizzare il cuoio capelluto, frizionalo con un cucchiaino di succo di carota spremuto fresco e dieci gocce di succo di limone. I capelli risulteranno lucenti e forti. Per quanto riguarda i capelli biondi non ho nessuna esperienza, poiché nella mia famiglia siamo tutti scuri di capelli. Se sei bionda, prova a usare il succo solo in un punto della capigliatura.

### Impacco curativo all'avocado

Miscela gli ingredienti nel frullatore e applica con un pennello sui capelli appena lavati. Lascia agire per 20-30 minuti, poi sciacqua accuratamente e lava come al solito.



- 1 avocado maturo
- 2 cucchiaini di gel all'Aloe vera
- succo di  $\frac{1}{3}$  di limone e di arancia



# Cibi indispensabili per la bellezza

## *Il miglio: sostanzioso e irresistibilmente dolce*

Il miglio ha un elevato contenuto di aminoacidi essenziali, acidi grassi insaturi, minerali, microelementi e vitamine. Questo gustoso cereale rientra fra gli alimenti fortemente alcalinizzanti, poiché i suoi sali minerali armonizzano l'equilibrio acido-base. Questa azione si ripercuote direttamente sul tuo aspetto esteriore, in particolare su pelle, capelli e unghie. Il miglio contiene anche molto acido silicico e quindi favorisce la produzione di collagene ed elastina, aiutando a contrastare le rughe, la cellulite, la perdita di elasticità cutanea e tissutale, e anche la caduta dei capelli.



Consiglio di mangiare il miglio almeno una volta alla settimana, in alternativa alla pasta. Non solo fa meglio alla salute e all'aspetto fisico, ma ha anche un sapore migliore. Con il miglio puoi preparare delle polpette di verdura e la sua farina si presta a essere usata per i prodotti da forno. Ti basterà mescolarla con la farina normale, nelle proporzioni che ti sembreranno più indicate.

Il fatto che la pappa dolce di miglio sia un elemento classico nelle fiabe è sicuramente dovuto al suo sapore favoloso, anche se al giorno d'oggi, oltre che con le uvette e il miele, per dolcificare i cibi si può ricorrere a ingredienti esotici come il latte di cocco o di mandorle.

## Il grano saraceno: mai così prezioso come oggi

Un tempo il grano saraceno era un alimento base di grande importanza nell'Europa centrale e orientale. Ancora all'epoca della mia infanzia era un ingrediente della cucina russa tradizionale. Mia madre lo preparava spesso nelle più diverse varianti.

Sulla mia tavola compare ormai quasi ogni settimana, e per buoni motivi. Da un lato il grano saraceno è ricco di acido silicico e ferro: non era quindi per caso che nella mia terra di origine le macchie bianche sulle unghie e le doppie punte fossero praticamente sconosciute. Dall'altro questo alimento ben digeribile stimola la formazione di melatonina, un ormone indispensabile per la qualità del sonno.

Niente paura, il grano saraceno non rende stanchi! Non voglio affatto prendere le parti del cosiddetto "sonno di bellezza", visto che dormire troppo a lungo non è necessariamente il metodo ideale per avere un bell'aspetto. Ma ognuno di noi sa che cos'è un "buon" sonno, ed è proprio questo che ci viene garantito dalla melatonina, che non ci rende fiacchi, ma modula i circuiti di regolazione del nostro organismo durante il sonno, di modo che ci possiamo davvero riposare senza doverci continuamente girare e rigirare nel letto.

Un altro vantaggio del grano saraceno è il suo essere privo di glutine, caratteristica che farà particolare piacere agli allergici. In cucina è molto versatile: un impiego classico è la realizzazione di polpette a base di verdure ed erbe aromatiche. Questo cereale può anche essere cotto al forno e, come il miglio, può essere mescolato alla normale farina.

