

Una mini guida per la

bellezza dei tuoi capelli

CAPELLI FORTI NATURALMENTE



ZenStore

Perché cadono i capelli?

Il cambio di stagione, lo stress, la carenza di nutrienti o trattamenti aggressivi possono indebolire il bulbo e rallentare la crescita.

In autunno è fisiologico perdere più capelli: l'importante è sostenere la cute e stimolare la microcircolazione.

La buona notizia?

Puoi farlo in modo del tutto naturale — con rituali semplici, costanti e consapevoli.

Risciacquo al Tè Verde

Il tè verde è ricco di catechine e antiossidanti: stimola la crescita e purifica la cute.

Come si fa:

- Prepara una tazza di tè verde (1 cucchiaino di foglie o bustina).
- Lascia raffreddare.
- Dopo lo shampoo, versa lentamente sulla cute e lunghezze.
- Non risciacquare.

Effetto: cute più leggera, capelli forti e luminosi.

Spray rinforzante quotidiano

Da usare ogni giorno per stimolare la crescita e lenire la cute.

Ingredienti base:

- 100 ml infuso di ortica o idrolato di rosmarino
- 1 cucchiaino di tè verde filtrato
- 5 gocce di olio essenziale di rosmarino
- 1 cucchiaino di gel d'aloe (facoltativo, per idratare)

Come si usa:

Nebulizza sulla cute asciutta o umida e massaggia per 1—2 minuti.

Costanza = risultati: usalo ogni giorno per almeno 3 settimane.



CAPELLI **FORTI** NATURALMENTE

Impacco nutriente settimanale

Per capelli secchi o sfibrati, serve anche nutrimento.

Puoi miscelare:

- 2 cucchiaini di polvere di amla o brahmi
- 1 cucchiaino di olio di ricino
- 1 cucchiaio di gel di semi di lino o di amido di mais
- 1 cucchiaino di glicerina per mantenere l'idratazione

Applica per 30—40 minuti, poi risciacqua con shampoo delicato.

Risultato: capelli corposi, morbidi e lucenti.



Massaggio della cute

Ogni giorno, anche per 2 minuti.

Massaggia con i polpastrelli o qualche goccia di olio di jojoba + 1 goccia di olio essenziale di rosmarino oppure idrolato di rosmarino e infuso di ortica se non vuoi ungere i capelli. Oppure i nostri oli per stimolare la crescita e combattere la caduta dei capelli: Olio stop caduta e Olio stimolante crescita di Zenstore.

Stimola il microcircolo e ossigena i follicoli.

Ricorda

La forza dei capelli parte dall'interno:

- Bevi abbastanza acqua
- Segui una dieta ricca di ferro e zinco
- Evita stress e trattamenti aggressivi

CAPELLI **FORTI** NATURALMENTE

Routine settimanale tipo

Giorno	Routine	Focus
Ogni giorno	Spray anticaduta + massaggio cute	Stimolare e rinforzare
2 volte a settimana	Risciacquo al tè verde	Purificare e lucidare
1 volta a settimana	Impacco nutriente	Idratare e nutrire

Prodotti consigliati Zenstore

- Tè Verde in foglie bio
- Infuso di Ortica.
- Olio stop caduta
- Olio stimolante crescita
- Olio essenziale di Rosmarino
- Gel d'Aloe Vera
- Polvere di Amla o Brahmi
- Olio di Ricino



CAPELLI **FORTI** NATURALMENTE

Tutti disponibili su zenstore.it

Mantra Zenstore

Prendersi cura dei capelli è un gesto d'amore verso se



La natura sa già di cosa hai bisogno — basta ascoltarla.

