

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

€ 1,00

Viversani

& BELLI

*perché siamo
tutti così
arrabbiati?*

speciale bellezza

È ARRIVATO IL SOLE!

- le protezioni ok per la tua vacanza
- coccole al tramonto (per la pelle)

EPATITE C

*le nuove cure
sono arrivate, ma
costano troppo*

cellulite

**È IL SINTOMO
DI UN PROBLEMA:
SCOPRI LA CAUSA**

la Sars

**È TORNATA,
MA NON DEVE
FARE PAURA**

IN BICICLETTA

*le regole per
pedalare sicuri*

INVESTIMENTI

*il "mattoncino"
conviene ancora?*

*correre
o camminare?*

**CHE COSA È MEGLIO
PER PERDERE PESO**

dimagrisci

con la pasta

SCONTI E PROMOZIONI

*come capire se sono
davvero convenienti*

**MENO 2 KG
IN UNA SETTIMANA CON
LA DIETA CARB LOVER'S**





Luce e caldo possono danneggiare la chioma, ma ci si mettono anche salsedine, cloro, vento e smog. Servono schermi difensivi di giorno e un programma rigenerante alla sera

capelli. *sotto protezione*

gli effetti del sole

L'effetto visibile dei raggi solari? Il capello si presenta arido, spento, difficile da districare, complicato da tenere a bada. In realtà, però, l'azione dannosa dei raggi solari è indirizzata soprattutto nei confronti del bulbo pilifero. «I raggi Uv bombardano i vasi sanguigni compromettendo l'ossigenazione del cuoio capelluto: bulbi poco ossigenati non possono fabbricare capelli forti» spiega il professor Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano, presidente di Ispfad (International society of plastic and aesthetic dermatology). Ecco perché la conseguenza a lungo termine dell'esposizione al sole è un progressivo indebolimento della chioma che si manifesta in autunno. Quella immediata, invece, è un inaridimento profondo della fibra, che fa perdere alla capigliatura luce e morbidezza.

al mare le aggressioni aumentano

Oltre all'effetto dissecante del vento e del sole, in spiaggia vanno aggiunti anche i danni provocati dal sale marino che, rimanendo a contatto con la fibra capillare, continua a richiamare liquidi dall'interno, "prosciugando" il capello che diventa a poco a poco sempre più arido.

■ Un altro agente esterno da non sottovalutare è l'invisibile patina d'olio di motore che rimane a filo d'acqua e che fissandosi sui capelli e sul cuoio capelluto ne impedisce la respirazione.

■ «Ecco perché la prima regola per preservare la vitalità della chioma in vacanza è quella di sciacquare a lungo i capelli sotto l'acqua dolce ogni volta che si esce dal mare» consiglia il professor Di Pietro.



FORMULE RICCHE E CONCENTRATE

Le formule di trattamento per l'estate, dallo shampoo al balsamo, dal latte alla maschera, vantano una spiccata azione nutriente e rigenerante sulla fibra capillare legata alla presenza di oli e burri vegetali, estratti naturali e vitamine. Le proteine di soia e di riso, gli agenti idratanti e le ceramidi, inoltre, assolvono alla funzione schermante e antiossidante nei confronti del sole.

strategie di prevenzione anche dall'interno

Sole, caldo, sudore e salsedine. I nemici estivi dei capelli si combattono con un progetto in&out.

■ «Si tratta di combinare i prodotti da applicare sulla chioma con integratori mirati» suggerisce il professor Di Pietro.

«Utili sono per esempio gli oligoelementi per bocca, soprattutto ferro, rame e zinco, i mattoni con cui si costruisce la cheratina, elemento costitutivo dei capelli».

■ Quando si suda, infatti, vengono persi sali minerali in grande quantità e questo può indebolire il capello aprendo la strada alla caduta autunnale. Anche attraverso la dieta si possono assumere questi elementi.

■ «Zinco e rame sono presenti nella frutta secca, mentre il ferro si trova nella verdura a foglie verdi larghe e negli spinaci» commenta lo specialista.

■ Carni rosse e legumi sono una fonte importante di aminoacidi solforati che favoriscono la produzione di cheratina. Pomodori, carote, meloni e albicocche sono ricchi di licopene, un potente antiossidante che previene l'invecchiamento della fibra capillare, preservandone la forza e la vitalità.

servono prodotti filtranti

Schermare i raggi solari significa preservare la bellezza della chioma e prevenire danni futuri al bulbo. Per farlo esistono solari per capelli con filtri, in grado di arginare l'attacco dannoso dei raggi Uva e Uvb.

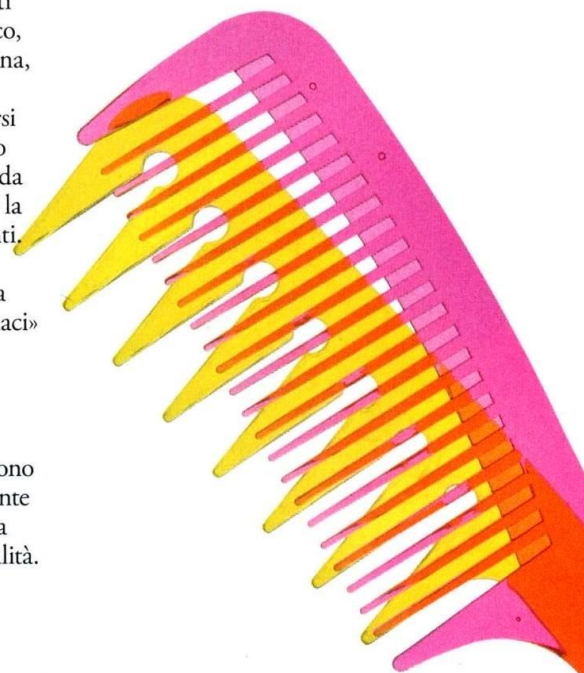
■ Formule protettive che, in più, contengono sostanze come gli oli vegetali di jojoba, mandorle dolci e mango e le ceramidi, capaci di compattare le squame di cheratina e ricostituire l'integrità del fusto in modo che possa trattenere più quantità di acqua al suo interno.

■ I solari per capelli, inoltre, integrano l'azione filtrante con quella antiossidante e rigenerante sul capello, grazie alla presenza di vitamine, come la E, estratti vegetali, come quello di ginkgo biloba, e proteine. L'importante è non esagerare con le dosi per non appesantire la chioma.

■ Il protettivo si può scegliere in base al tipo di capello: ► se è fine, meglio un olio secco, che non appesantisce ► sui ricci tendenti al crespo è ideale un latte oppure un olio più denso che idrata e facilita l'acconciatura; ► sulle chiome lunghe funzionano bene gli spray, che permettono una stesura uniforme e veloce.



*pettine
sui capelli bagnati
va usato a denti
larghi, con delicatezza*

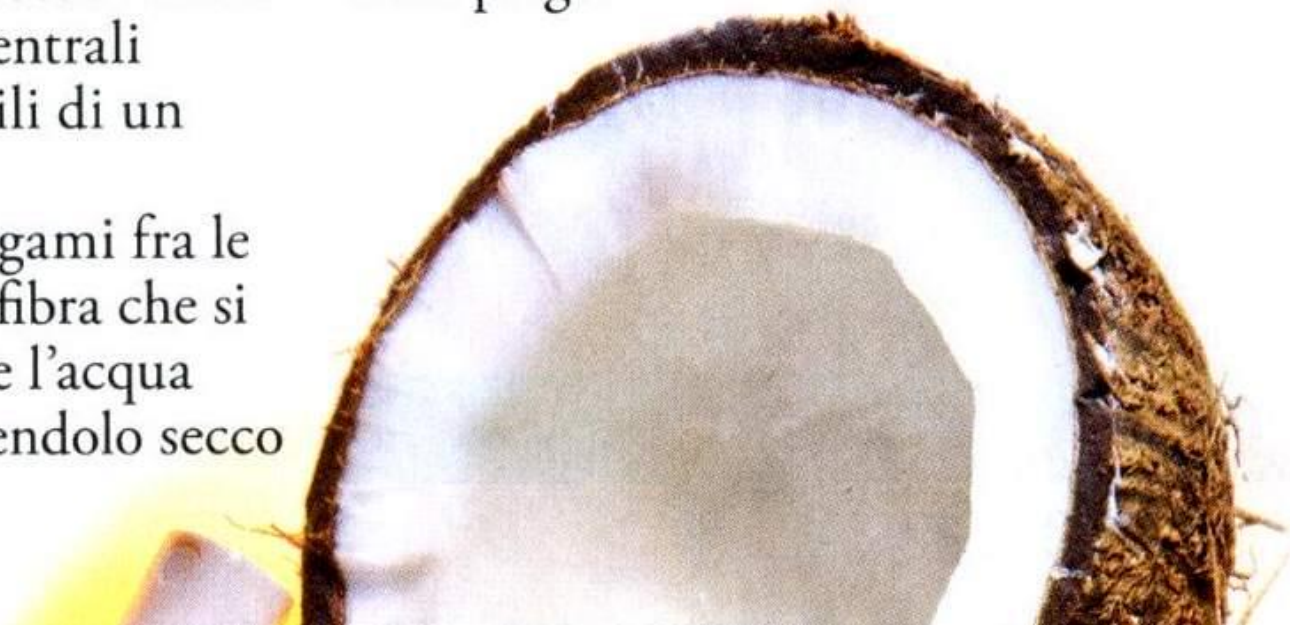


scudi anche contro l'inquinamento

I raggi solari non sono dannosi solo in spiaggia. In città la situazione si complica: l'anidride solforosa prodotta dalla combustione e lo smog fotochimico che in estate è alto nelle ore centrali della giornata sono responsabili di un forte stress ai capelli.

■ «L'inquinamento altera i legami fra le squame di rivestimento della fibra che si sollevano, lasciando evaporare l'acqua dall'interno del capello, rendendolo secco e facile alla rottura» precisa il dermatologo Di Pietro.

■ Ecco perché anche in città, in modo particolare se i capelli sono già fragili oppure decoloranti e trattati, è consigliabile l'utilizzo di un prodotto protettivo leggero in spray che crea uno schermo isolante senza appesantire il capello e senza compromettere la tenuta della piega.



LA RIGENERAZIONE

A FINE GIORNATA

Alla sera serve un lavaggio accurato per eliminare dai capelli sabbia, salsedine o cloro, sudore e tracce dei solari usati con uno shampoo delicatissimo e nutriente per lasciare integro e, se necessario, riparare il film idrolipidico. È indispensabile poi l'uso del balsamo dopo ogni lavaggio, mentre almeno un paio di volte alla settimana occorre una maschera restitutiva per rigenerare in profondità la fibra capillare.

