



Il professor
Antonino Di Pietro

Consigli di **BELLEZZA**

Mettete l'olio di lino sui capelli

L'olio ha un forte potere idratante e permette di rafforzare la vostra chioma
• **Massaggiatelo sul cuoio capelluto con movimenti lenti e circolari**

Ora che viviamo le giornate più calde dell'estate è importante prendersi cura dei propri capelli. Per avere una chioma sana, morbida e vellutata e per evitare di avere i capelli secchi e sfibrati dopo le lunghe ore al sole, suggerisco innanzitutto di evitare di utilizzare gli shampoo che fanno troppa schiuma e di usare sempre anche un balsamo. Durante l'asciugatura, usate l'asciugacapelli tenendolo a trenta centimetri di distanza dal capo. Quando siete al mare, sciacquate sempre i capelli con acqua dolce dopo un bagno in mare. Infine, una volta alla settimana, fate un massaggio del cuoio capelluto, applicando l'olio di lino».

Questi sono i suggerimenti di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa, e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis, a Milano (www.istitutodermoclinico.com). A lui abbiamo chiesto come mantenere belli i capelli in estate: «Perché consiglia di usare uno shampoo che faccia poca schiuma?».

«Usate soltanto shampoo delicati»

«Perché quelli che fanno tanta schiuma contengono in genere sostanze, i tensioattivi, che risultano aggressive sui capelli, che li sgrassano ma allo stesso tempo li indeboliscono», risponde il professor Di Pietro. «Invece gli shampoo che fan-

no poca schiuma sono delicati e non indeboliscono la struttura del capello».

«L'asciugacapelli va tenuto distante»

«Perché in estate è utile usare sempre un balsamo, oltre allo shampoo?», gli domandiamo.

«D'estate i capelli sono esposti per tante ore al sole e si disidratano più facilmente», risponde il professor Di Pietro. «Il balsamo contiene sostanze idratanti che aiutano la chioma a ritrovare il suo equilibrio».

«Perché è utile sciacquare i capelli con acqua dolce dopo un bagno in mare?», gli chiediamo.

«Il sale dell'acqua marina contribuisce a rendere il capello più secco e sfibrato», spiega il professor Di Pietro.

«Perché suggerisce di tenere l'asciugacapelli a trenta centimetri dalla testa?», gli domandiamo.

«Il calore eccessivo e troppo vicino può bruciare i capelli e indebolirli», spiega il professor Di Pietro.

«Come suggerisce di preparare in casa un trattamento che contrasti la disidratazione, rendendo i capelli più sani e morbidi in estate?», gli chiediamo.

«Consiglio di usare una volta alla settimana l'olio di lino», spiega il professor Di Pietro. «Infatti questo olio è ricco di proprietà idratanti: in particolare rafforza la cheratina, la sostanza che compone il capello. Va massaggiato sul cuoio capelluto per sette minuti, con movimenti lenti e circolari, che riattivano la circolazione e rendono più forti i capelli».

I NOSTRI CONSIGLI

Per idratare i capelli, usate l'olio di mandorle. Scaldatelo a bagnomaria, immergetevi il pettine e passatelo sui capelli. Avvolgete la testa con la pellicola trasparente e fate riposare per la notte. La mattina sciacquate. Ripetete una volta alla settimana per un mese.

• Spazzolate sempre i capelli

li con delicatezza. Se trovate un nodo, non spezzate i capelli, cercate di pettinarlo e di scioglierlo con pazienza.

• Evitate di usare l'asciugacapelli a temperature troppo elevate perché il caldo eccessivo indebolisce e secca i capelli, usatelo a temperature medie, o, adesso che fa caldo, asciugate i capelli all'aria.