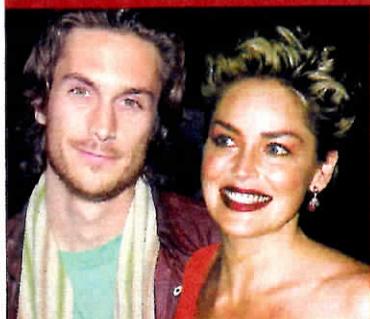


GENTE

ETTIMANALE DI POLITICA, ATTUALITÀ E CULTURA

A 45 ANNI



Sharon Stone

Ora ama un ragazzo di 25 anni



DOPO NEW YORK
che cosa fare se restiamo al buio

Nuove parzelle

PADRE PIO

I fedeli non vanno più da lui

I TIFOSI L'ACCUSANO

Manuela il tuo amore fa male a Cocco



D'estate i capelli soffrono

Se al rientro in città cadono non allarmatevi: è fisiologico

di Barbara Lalli

È normale al ritorno dalle vacanze e dopo un pieno di sole, salsedine, vento, ritrovarsi con i capelli spenti, sciupati, opachi e spesso diradati.

Ne abbiamo parlato con un esperto, il professor Antonino Di Pietro, specialista in Dermatologia a Milano e docente presso l'Università di Pavia. «In realtà, se cadono i capelli non bisogna allarmarsi perché facendo, dopo una visita specifica, le cure appropriate, si scopre che la caduta è fisiologica, dovuta agli agenti esterni e quindi il rinfoltimento a novembre è praticamente completo».

«Che cosa è preferibile mangiare per migliorare la situazione?».

«La prima cosa da fare è assumere in gran quantità sali minerali come ferro rame e zinco che costituiscono la cheratina, quindi migliorare la microcircolazione con antocianosidi e flavonoidi disponibili anch'essi come integratori e infine non dimenticare mai il trio per eccellenza di antiossidanti: vitamine E, C e selenio assumendo il tutto per bocca preferibilmente il mattino».

«E direttamente sulla testa che cosa si può fare?».

«La primissima cosa è il massaggio del cuoio capelluto ma sempre con oli essenziali per migliorare il microcircolo,

alternando oli essenziali canforati (vasocostrizione) a quelli mentolati (vasodilatazione) per irrorare meglio il bulbo. L'importante è che il massaggio sia eseguito senza sfregare ma con un dolce sciolamento del cuoio capelluto. Dopodiché si fa lo shampoo con acqua tiepida e prodotti sempre poco schiumogeni. Sono ottimi gli oli shampoo, da passare delicatamente ciocca per ciocca».

Occorrere, per il benessere della nostra capigliatura, applicare sui capelli un balsamo dopo che ce li siamo lavati?».

«Certamente, soprattutto quelli ricchi di cere, estratti di semi di lino e ceramidi in grado di ricompattare le cellule cornee dei capelli».

«E per quanto riguarda l'asciugatura?».

«Bisogna usare un asciugamano in spugna morbida e passare il phon tiepido a una distanza di circa 20 centimetri».

«Consiglia qualche impac-

PICCOLI "SEGRETI" PER RENDERE PIÙ MORBIDI I VOSTRI CAPELLI

Quando fate lo shampoo unite del latte scremato che non appesantisce i capelli, né ha funzione detergente, ma è un ottimo sistema per ritrovarsi, dopo la piega, con i capelli più setosi.

● Un'alternativa alle solite maschere? Anche il classico impacco della nonna a base di tuorlo d'uovo e latte, da applicare sui capelli prima dello shampoo, è un ottimo ristrutturante.

● Se non sopportate gli integratori, potenziate la dieta con pesce azzurro, formaggio magro, frutta e verdura gialla e rossa: vi ritroverete in un mese con i capelli più sani e lucenti. Anche i minestrini

freddi o tiepidi sono una valida alternativa per chi non ama troppo le verdure (preferibilmente la sera).

● La sera, prima di lavare i capelli, massaggiate sulle lunghezze e sulle punte qualsiasi tipo di olio e avvolgete la testa con una pellicola trasparente o di alluminio tenendo il tutto in posa per una notte.

● Chi può fare a meno del phon si ritroverà molto prima con una chioma completamente ristrutturata; oggi esistono prodotti di finishing (rifinitura) per la piega, come gel e lozioni alle vitamine che lasciano i capelli a posto e... sani.

co naturale ristrutturante da fare almeno una volta la settimana?».

«Certo, ottimo è quello che si fa miscelando flavonoidi e quindi frutti di bosco frullati a ceramidi presenti negli oli, in

particolare di riso e di sesamo, lasciando il tutto in posa almeno mezz'ora prima di sciacquare. L'importante è massaggiare sempre di tanto in tanto l'impacco sul cuoio capelluto per far penetrare meglio i principi attivi».

«Ci può dare altri suggerimenti per avere sempre capelli in forma?».

«Direi che ho segnalato i punti fondamentali, anche se rimane il fatto su cui da sempre insisto molto: l'utilizzo degli integratori da assumere per via orale, sia per il loro grande potere di assorbimento da parte dell'organismo sia per gli effetti visibili abbastanza rapidi e soprattutto duraturi sui capelli».

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

Per le donne che hanno problemi di caduta eccessiva si consiglia il Trattamento in fiale intensivo di Crescina Forte 200 Labo (da euro 78 a euro 146 a seconda della confezione) perché ristabilisce il metabolismo cellulare dei capelli. Anche l'uso dello shampoo è fondamentale. Per chi ha i capelli delicati consigliamo Shampoo Ristrutturante con estratto di miele bc bonacure di Schwarzkopf Professional (euro 10). Indispensabile l'uso del balsamo che deve essere davvero rigenerante. È vitalizzante per ristrutturare i capelli quello di Nivea Hair care euro 2,85. Infine, per chi non vuole un colore uniforme, ma da sola desidera colorare e insieme illuminare i capelli con colpi di sole c'è la novità L'Oréal Paris couleur Expert, euro 23,19, facile da usare e sicura nel risultato.

