

In Italia Euro 1,40

Intimità



MICHAEL REALE
"Due nuove passioni nella mia vita"

SOCIETÀ
S.O.S. obesità

MODA
Qualcosa di folk



RISCALDAMENTO
Sconti fiscali per chi risparmia energia

10 STORIE VERE

Un romanzo completo



GUIDA PRATICA
Impara l'arte di mettere in ordine

CUCINA
Con la birra c'è più gusto



PAOLA
«Tutto quello che non sapete di me»

11 OTTOBRE 2007 - N. 40 - Pubbl. settimanale ANNO LXI - Poste Italiane spa - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona - Italia € 1,40, Belgio € 3,20, Francia e Principato di Monaco € 3,50, Germania € 3,90, Gran Bretagna, Isl. 2, Lussemburgo € 3,20, Malta 1,30 LM, Slovenia SIT 620 (€ 2,59), Spagna € 3,50, Svizzera Fds 3,90, Emilia-Romagna Fds 3,90

Si tratta di un disturbo soprattutto maschile, ma se appartieni al gentil sesso meglio non cantare vittoria: fra i 25 e i 40 anni ben 4 donne su 10 sono afflitte dall'odiata forfora. Oggi, però, esistono nuovi prodotti specifici che possono essere davvero di grande aiuto.

«La forfora, - spiega il dermatologo milanese **Antonino Di Pietro**, - è una sorta di desquamazione dello strato cutaneo del cuoio capelluto. Può essere secca, con scaglie biancastre volatili e accompagnata spesso da prurito, o grassa (dermatite seborroica), con scaglie unte di colore giallastro localizzate soprattutto nelle zone più ricche di ghiandole sebacee, al vertice del capo e nelle regioni dietro le orecchie. La causa è da ricercare in un'alterata funzione



Non è un problema grave, ma può essere imbarazzante e non è facile da eliminare. Vediamo, con l'esperto, come ridurla e tenerla sotto controllo

E la forfora non c'è più

del cuoio capelluto, dovuta a una carenza di specifiche sostanze dette ceramidi. Può fare la sua parte anche un'eccessiva produzione di sebo da parte delle ghiandole sebacee della testa. Terzo imputato, un particolare lievito, la *Malassezia globosa*, che infiamma il cuoio capelluto».

Al di là dell'aspetto estetico, trascurare il problema può portare alla caduta dei capelli, oltre a creare, alla lunga, un disagio psicologico. Come affrontarlo? Evita il fai da te ma rivolgiti a un dermatologo di fiducia, che ti prescriverà i prodotti più idonei al tuo caso, esclu-

dendo anche altre possibili cause della forfora, quali la psoriasi.

La cura più nuova è costituita da una mousse a base di *ketoconazolo*, *zinco piritione* e *acido salicilico*, da applicare sui capelli asciutti con la frequenza suggerita dal medico.

«Sono utili anche shampoo a base di *selenio* e di *zinco piritione*, - avverte il dottor Di Pietro, - oppure trattamenti (fiatole e lozioni) a base di *zinco piritione*, *solfuro di selenio* o *piroctolamina*. Soltanto nei casi più seri ci si può avvalere di soluzioni antiforfora a base di cortisone».

Consigli pratici

- Lava i capelli con un prodotto specifico 2/3 volte la settimana.
- Elimina o limita insaccati, fritti, grassi e cibi conservati. Via libera, invece, a frutta e verdura, yogurt, pesce, carne bianca.
- I raggi Uv possono ridurre la forfora: stai il più possibile all'aria aperta.
- No all'utilizzo di tinture per capelli non adatte e all'abuso di lozioni a base di sostanze alcoliche.
- Anche se avverti un fastidioso prurito, cerca di grattarti il meno possibile.
- Durante il lavaggio, non frizionare mai con troppa intensità il cuoio capelluto.

Dermatologia

I rimedi dolci

Il dottor **Luigi Coppola**, direttore della Struttura di Medicina non Convenzionale dell'Azienda Ospedaliera Rummo di Benevento, ci suggerisce alcune cure naturali contro la forfora.

OMEOPATIA

Tra i rimedi omeopatici più efficaci, da far sempre prescrivere dallo specialista, ci sono *Psorinum*; *Arsenicum Album*; *Sulfur* o *Natrium Sulfuricum*; *Lycopodium*; *Solanum*; *Myosotis arvensis*.

FITOTERAPIA

● **ORTICA** Prova questo decotto: porta a ebollizione 3 cucchiaini di radice di Ortica in mezzo litro di acqua e mezzo litro di aceto per 30 minuti; dopo aver colato ed eventualmente profumato con olio essenziale di lavanda, pratica almeno 3 frizioni alla settimana. Oppure utilizza 10 gocce di tintura madre insieme a 10 gocce di t.m. di *Dulcamara* e *Viola Tricolore* in mezzo bicchiere di acqua, 3 volte al dì.

● **ROSMARINO** Tintura madre 30 gocce 3 volte al dì; o utilizza della polvere di Rosmarino mescolata a sale fino per frizioni tri-settimanali.

● **CEDRO** Versa 2-3 gocce di olio essenziale sul cuscino durante il riposo notturno.

● **EUCALIPTO** Versa 2 gocce di olio essenziale in un cucchiaino di olio di Jojoba, friziona e lascia in posa per 20 minuti, poi applica lo shampoo (per es. all'Ortica); ripeti l'operazione 1 volta alla settimana per 1 mese.

OLIGOELEMENTI

MANGANESE o **MANGANESE-RA-ME**, per esempio, ristabiliscono l'equilibrio minerale del cuoio capelluto. Utili 2-3 fialoidi settimanali per cicli di 2 mesi.

Livia Pettinelli