

# TopSalute

IL GIORNALE DELLA PREVENZIONE E

## GRANDE TEST

**È stanchezza o depressione?**  
**Come capirlo e guarire davvero**

## BELLEZZA

*Labbra  
occhi  
zigomi*  
**RITOCCHINO SÌ  
MA CHE  
NON SI VEDA**

**STIPSI**  
**5 soluzioni  
PER SVEGLIARE  
L'INTESTINO**

## NOVITÀ

dalla  
**POLINESIA**  
il **FRUTTO**  
che ti fa  
**RINGIOVANIRE**

*-5kg in due settimane*  
**MAGRA SENZA FATICA**  
con le **proteine  
leggere**

**Capelli FORTI & SANI**  
Con gli ingredienti naturali  
prepara maschere, impacchi  
e cosmetici dolcissimi

## Speciale

Potenzia la tua  
femminilità  
con il **Qi Gong**



Spedizione in a.p. - 70% - Filiale di Milano

# SOS Capelli 5 SOLUZIONI dal laboratorio natura

Da qualche giorno li vedi spenti, aridi, con le punte spezzate? Affidati alle erbe: ortica, china, aloe, rosmarino sono rimedi formidabili per la chioma. Usali per preparare impacchi energizzanti, frizioni rinvigorenti, lozioni lucidanti, con le nostre ricette.

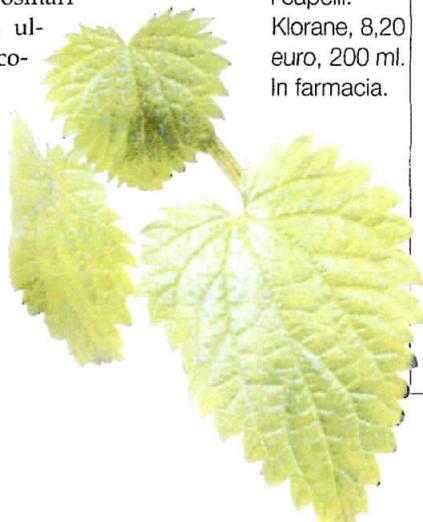
**V**i siete mai chieste qual è la funzione fisiologica dei capelli? Forse sì, ma siete in dubbio... Ecco la risposta ufficiale dell'Oxford Hair Foundation: i capelli non assolvono più di tanto a funzioni fisiologiche, come proteggere il capo, ma sono uno degli strumenti di attrazione sessuale più efficaci. Noi donne, del resto, l'abbiamo sempre saputo. Da che mondo è mondo dedichiamo attenzioni e cure alla capigliatura, con lo scopo di sedurre, certo, ma anche di piacerci: una chioma forte e lucente potenzia l'autostima. Ma che succede quando i nostri capelli non sono in forma? Ecco che ci sentiamo subito un po' depresse e andiamo alla ricerca di lozioni magiche e cure urto che risolvano la chioma.

Ma aggredire è un errore: i capelli vanno trattati con dolcezza. Per risolvere problemi di secchezza, forfora, caduta, fragilità, è bene affidarsi alla natura: le piante, in particolare, sono in grado di ristrutturare e rinvigorire il capello, ma anche di riequilibrarne le funzioni. In queste pagine ti indichiamo le più efficaci, specifiche per ogni problema: ortica, rosmarino, aloe, alghe e china, ultima scoperta della fitocosmesi. Usale, con le nostre ricette fai da te, per impacchi, lozioni e maschere speciali. E completa il trattamento con i prodotti cosmetici più nuovi.



#### Shampoo all'estratto di ortica

Formula che regola la secrezione di sebo e aiuta a districare i capelli. Klorane, 8,20 euro, 200 ml. In farmacia.



### Se diventano grassi: l'ortica riporta l'equilibrio

Quando è regolare, la secrezione sebacea idrata e protegge da smog e agenti atmosferici cuoio capelluto e fusto. Ma appena l'equilibrio si spezza, ecco che il sebo aumenta e i capelli sembrano sporchi anche dopo lo shampoo.

#### LA SOLUZIONE

«Non usare shampoo schiumosi e sgrassanti che irritano ancora di più le ghiandole sebacee e puntiamo sull'ortica, che contiene tannini e zolfo dalle proprietà astringenti», consiglia Umberto Borellini, docente di cosmetologia. «Quando non si tratta di un fattore costituzionale, l'eccesso di sebo può essere legato a uno squilibrio ormonale (specie se compaiono brufoli) o a uno stato d'intossicazione dell'organismo. Secondo la medicina naturale, i capelli che diventano grassi segnalano che sono in circolo troppe tossine. Occorre eliminare alla dieta latticini e grassi animali e introdurre più verdura».

#### La ricetta

**Frizione astringente.** Fai bollire le foglie di ortica (60 grammi di ortica bianca se la pianta è secca oppure 200 grammi se fresca) in una pentola d'acqua per 10 minuti. A fuoco spento, lascia in infusione 15 minuti, poi filtra. Con il decotto freddo massaggia il cuoio capelluto prima dello shampoo.



## Se la forfora riaffiora: il **rosmarino** la vince

**L**a forfora non è solo un problema estetico, è un vero disturbo di origine ereditaria. «I fattori che scatenano questa predisposizione sono vari: lo stress, l'alimentazione disordinata, una malattia», spiega il dermatologo Antonino Di Pietro. Ma anche un'intolleranza ad alcune sostanze contenute in shampoo, gel o lacche per capelli. In questo caso la desquamazione è una forma di difesa messa in atto dal cuoio capelluto. Il risultato, comunque, è sempre lo stesso: c'è una accelerazione nel ricambio delle cellule dello strato più superficiale della pelle. Che, staccandosi in grande quantità, diventano visibili».

### LA SOLUZIONE

Per curare con successo la forfora è molto importante conoscerne le cause che solo il dermatologo potrà stabilire con certezza. Per l'igiene quotidiana, usa shampoo e lozioni ad azione dermopurificante: consigliati quelli a base di rosmarino, pianta dall'azione antigrasso e riequilibrante. Attenzione: non fare lavaggi troppo frequenti ed energici che potrebbero scatenare un effetto *rebound*.

### La ricetta

**Lozione purificante.** In un litro d'acqua fai bollire un pugno di foglie di rosmarino per una decina di minuti, poi filtra. Aggiungi tre cucchiaini di aceto e usa il preparato ottenuto nell'ultimo risciacquo dei capelli. Serve per rinforzare gli steli e combattere la forfora.

### Shampoo Antiforfora

A base di erbe selezionate deterge con azione dermopurificante eliminando la forfora e il prurito. Linea BioKap di BiosLine, 8,90 euro, 200 ml, in farmacia ed erboristeria.



## SONO SPENTI? FUNZIONA L'ACETO

È una questione di squame, più sono aperte e più la chioma perde luce. Le cause sono diverse: trattamenti troppo aggressivi, eccessiva esposizione al sole o a fonti di inquinamento.

• Per la detersione è bene usare, al posto del solito shampoo, un olio lavante, che si lega allo sporco e lo elimina per affinità, senza inaridire. Per richiudere le squame, basta fare l'ultimo risciacquo con acqua fredda e aceto, che ristabilisce il giusto livello d'acidità. Ecco la ricetta per un risciacquo lucidante: 3-4 cucchiaini di aceto di vino o di mele e 3 gocce di olio essenziale di limone da unire all'acqua dell'ultimo risciacquo.