

# TopSalute

IL GIORNALE DELLA PREVENZIONE

## CIBO&PSICO

**Cancella la fame nervosa e i chili di troppo con i FIORI DI BACH**  
*in 7 giorni fai pace con la bilancia!*

**Cisti ovariche**  
L'omeopatia funziona in 7 casi su 10  
*(e fa evitare l'intervento)*

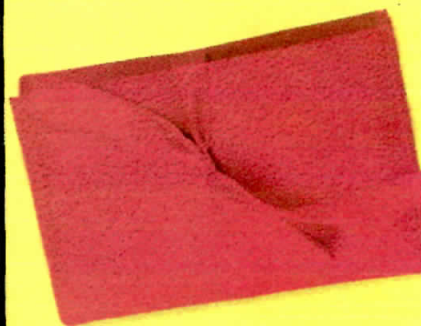
## NOVITÀ BELLEZZA

**Via le rughe dalle mani**  
*con laser, peeling e sieri*

► **MINICORSO DI FISIOTERAPIA**  
Sblocca la schiena in 7 mosse con il metodo McKenzie

**Vivere bio**  
Dipingi la tua casa con i colori dell'armonia

## SPECIALE PER TE



**La pochette beauty**  
con i pennelli da trucco e il kit completo per manicure

## DOSSIER

**CUORE**  
Mantienilo sano con le ultime novità della ricerca



## La dieta per rinfoltire la chioma

«Per contrastare la caduta, occorre rifornire l'organismo dei nutrienti necessari, ricordando che una dieta senza proteine, zinco, vitamina B2, dopo soli dieci giorni, riduce il diametro del bulbo dei capelli», spiega il dottor Fabio Rinaldi, dermatologo a Milano. «Ottime risorse proteiche, oltre alla carne, sono uova e latticini. Notevoli quote di zinco si trovano in mandorle secche, nocciole, arachidi tostate. Come fonti di vitamina B2, ideali lievito di birra e pesce». Se la tua dieta non soddisfa questi fabbisogni, puoi ricorrere agli integratori. La linea anticaduta BioKap di Biosline propone due integratori specifici per Donna e per Uomo, completi di vitamine, minerali, miglio ed equiseto. In più, la formula per lei contiene isoflavoni di soia e acido folico. La versione per lui, semi di zucca e taurina. Si consiglia un ciclo di due mesi. 60 capsule, 20 euro (cad.). In farmacia ed erboristeria.



## Soluzioni anticaduta

È normale perdere ogni giorno da 50 a 100 capelli che, terminata la loro vita, vengono subito rimpiazzati da nuovi fusti. Ed è altrettanto normale assistere a un aumento di questa «pioggia» in autunno. «Si tratta di un processo fisiologico», spiega **Antonio Di Pietro, dermatologo a Milano**, «che non deve preoccupare e il più delle volte si risolve spontaneamente, con l'aiuto di qualche trattamento specifico». La caduta autunnale è collegata, inoltre, al picco di luce che l'organismo «registra» in estate e che agisce, stimolandola, sulla fase «telogen» del capello (corrispondente, come si è già detto, alla sua morte e caduta). Attenzione però, il diradamento dei capelli può derivare anche da un'alimentazione, scorretta, diete drastiche o stress prolungato: in questo caso potresti avere carenze di sali minerali, aminoacidi e vitamine indispensabili per produrre la cheratina (da rimpiazzare con l'aiuto degli integratori).

► Per rinfoltire la chioma, punta su uno shampoo anti-caduta, diluendolo in un po' d'acqua prima dell'applicazione.

«È poi la volta di una lozione specifica, a base di estratti ortica e di rosmarino, vitamine e minerali», continua lo specialista «da massaggiare alcuni minuti sul cuoio capelluto con leggeri movimenti circolari».

► Se la perdita è copiosa, originata da stress e deficit nutrizivi, è utile ricorrere alle fiale rivitalizzanti. Si tratta di formule arricchite con tutte le sostanze nutritive necessarie per stimolare la riproduzione cellulare e rinforzare radice e fusto capillari. Tra le principali: estratti vegetali, vitamine (B6, PP, F, pantenolo), minerali e oligoelementi (come zinco, fer-

ro e rame), aminoacidi e complessi molecolari energizzanti. Per ottenere buoni risultati, occorre utilizzare il rimedio con costanza e per un periodo non inferiore ai tre mesi.

### Il consiglio in più

Prima di applicare fiale o lozioni, scaldi la testa con il phon, per stimolare la circolazione e favorire l'assorbimento dei principi attivi. Per la piega usa pettini di legno a denti larghi e spazzole morbide di setole naturali.

Monica Caiati



### ► SCELTI PER VOI

#### 1. AZIONE URTO

La nuova formula di **BioKap Fiale** anticaduta di Biosline contiene l'estratto di *Oxal dissitiflora* che esercita un'efficace azione vasomotrice sul bulbo pilifero, favorendo il flusso sanguigno e l'assorbimento dei principi attivi. 12 fiale da 7 ml, 24 euro, in farmacia ed erboristeria.

#### 2. MOLECOLE D'ENERGIA

Agisce alla radice del capello il trattamento **Dercos Aminexil SP94™**, l'esclusiva molecola che restituisce vitalità e volume alla chioma. Effetto anticaduta in tre settimane, applicando una dose al giorno. Di Vichy. 12 fiale, 41 euro. In farmacia.

#### 3. RIVITALIZZANTE

Analcolica, la **Lozione all'Ortica Dioica** di L'Erborario aiuta i capelli a ritrovare vigore, volume e lucentezza. Il mix tra estratto di ortica e acqua aromatica di rosmarino, si rivela un ottimo coadiuvante nel prevenire la caduta. 200 ml, 8 euro, in erboristeria e farmacia.