

sorrisi e canzoni

TV

Il mensile per la famiglia in forma

Salute

BELLEZZA

**Il trucco c'è
e non si scioglie**

Il make-up che resiste
a sole, acqua e vento

ALIMENTAZIONE

Amico frigo

Se lo usi così,
cibi sicuri al 100%

SALUTE

SCOTTATURE

Mini guida per
salvarsi... la pelle

BENESSERE

**Ciao casa,
vado in vacanza**

Cosa controllare
prima di partire

esclusivo

**STOP ALLE
zanzare**

I CONSIGLI VINCENTI DEI PIU'
GRANDI ESPERTI DEL MONDO

**DIETA GOLOSA
PERDI 1 TAGLIA
in 7 GIORNI**

W il
GELATO!

Perché fa bene, come sceglierlo
dove comprarlo, come servirlo

2 luglio 2003

CURA DI SÉ

Sciacquali dopo ogni bagno, usa pettini di legno per districarli. **E fatti**



LAMBROCCO

Sole, sale, smog SOS capelli

Vanno protetti al mare, in piscina e anche in città. **Il pericolo numero uno: la disidratazione.** Prova a prendertene cura con prodotti specifici

servizio di Stefania Lupi (con la consulenza del professor Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano, e del dottor Mauro Prevedello, docente di Chimica dei prodotti salutistici e dermofunzionali all'Università di Ferrara)

Per essere sani e luminosi, i capelli hanno bisogno di essere protetti. Soprattutto d'estate. **I raggi ultravioletti, infatti, accelerano la formazione di radicali liberi, così la melanina (che dà il colore alle chiome) diventa più chiara e la cheratina (la sostanza di cui sono fatte) si altera.** Risultato: i capelli si rovinano fino a spezzarsi.

AL MARE, IN PISCINA, IN CITTÀ Sappiate che l'acqua di mare disidrata i capelli, rendendoli fragili. In piscina, invece, a impoverirli ci pensa il cloro. Non pensate di cavarvela restando in città: il vento li inaridisce, facendogli perdere consistenza. Perché le squame che compongono il fusto del capello si aprono e lasciano priva di protezione la struttura interna.

NEL BEAUTY-CASE Ecco perché diventa necessario rifornire il beauty-case di solari anche per capelli (**gel, crema, shampoo, balsamo, maschera**), **che contengono sostanze protettive ed emollienti, come oli vegetali, ceramidi, vitamine, silicani e filtri Uv.**

Se sono lunghi

→ **LE PRECAUZIONI** In spiaggia (ma anche in piscina) dovete raddoppiare le attenzioni per le vostre chiome, soprattutto quando fate il bagno. **Protegetevi distribuendo un olio sui capelli asciutti con un pettine a denti larghi, dalla radice alle punte, in modo che avvolga il capello come una guaina. In città, è più pratico un prodotto in spray,** da vaporizzare su tutta la lunghezza.

→ **IL LAVAGGIO** D'estate di solito i capelli si lavano tutti i giorni, per eliminare i residui di sale, sabbia, polvere. Ma anche per evitare che il sudore provochi quella specie di impastamento che si manifesta con un effetto opaco e stopposo. **Tuttavia, basta fare una sola passata di shampoo, dopo sole (dopo il mare o la piscina) o per lavaggi frequenti (in città), ma sempre diluito con un po' di acqua tiepida.** Usate poi una crema rigenerante doposole, per districare i nodi: applicatela sulla testa umida, insistendo sulle punte. Se siete in vacanza al mare, inoltre, una volta alla settimana concedetevi una maschera ristrutturante. Applicatene un po' di più sulle punte e massaggiatela sui capelli umidi con i polpastrelli; lasciatela in posa 10 minuti e sciacquate. **Per renderla più efficace, inzuppate un asciugamano con acqua calda, strizzatelo e avvolgetelo intorno al capo.**

→ **LO STYLING** Fate asciugare le chiome all'aria, modellando le ciocche con le dita. In alternativa, **passate il phon con il diffusore a temperatura media e modellate i capelli con una schiuma ultraleggera, o fissate la piega con uno spray.**

1. Crema doposole rigenerante Elvive Solar di L'Oréal. Al supermercato, 7,99 euro.
2. Oil non oil Capelli di Angstrom. In farmacia, 12,40 euro.
3. Oil non oil Capelli Guam Solaire di Lacote. In erboristeria, 5,06 euro.
4. Voile protecteur per capelli colorati di Kérastase Soleil. Dal parrucchiere, 15 euro.
5. Maschera ricostituente Proxen Sensation di Framesi. Dal parrucchiere, 13 euro.



aiutare da un asciugamano umido e caldo

Se sono corti

→ **LE PRECAUZIONI** Quando siete al sole, usate un gel solare per capelli e stendetelo con un pettine di legno dalla radice alle punte. **Ma se li avete molto sottili, meglio una crema specifica, che in genere ha una maggiore azione nutritiva.**

→ **IL LAVAGGIO** Di ritorno dalla spiaggia, l'ideale è uno shampoo doposole, da sostituire con un detergente delicato se invece siete ancora in città. Usatelo in piccole dosi (meno di una noce) e massaggiatelo per un paio di minuti. **Dopo lo shampoo, stendete un balsamo ristrutturante, che nutre e restituisce volume alla capigliatura. Ma se avete i capelli anche un po' secchi, sceglietene uno senza risciacquo: penetra meglio in profondità.** Infine, tamponate la testa con un asciugamano tiepido e non frizionate i capelli, o si spezzano. **Una volta alla settimana, poi, applicate un fluido restitutivo** (che non ha bisogno di risciacquo): impedisce l'inacidimento della fibra del capello, svolgendo anche un'azione elasticizzante e idratante. **Distribuitelo dalla radice alle punte tenendo le dita delle mani a raggiera. Per potenziare l'azione, avvolgete i capelli con della pellicola trasparente** per qualche minuto.

→ **LO STYLING** I capelli corti si asciugano facilmente all'aria aperta, e sarebbe meglio: si stressano di meno. Ma se volete proprio usare il phon, **regolate il getto d'aria in modo che sia tiepido, per non bruciarli o renderli opachi.** Usate un pettine di legno a denti radi per evitare che si carichino di elettricità. **Per fissare la piega, pizzicate le ciocche aiutandovi con un gel leggero oppure con uno spray fissante.**

VERITÀ E FALSI MITI

Meglio tagliarli prima di partire

Se i capelli sono grassi o hanno la forfora non c'è bisogno di proteggerli.

NO Il sole asciugherebbe le untuosità, ma a fine stagione tornerebbero più unti di prima. Colpa dell'effetto «rebound»: più le ghiandole sebacee vengono impoverite di sebo, più ne producono per compensare la perdita.

Dopo il bagno in mare bisogna sciacquare i capelli con acqua dolce.

SI La salsedine si deposita sul capello indebolendolo e a lungo andare lo spezza. Questo vale specie per i capelli tinti o con permanente. Volete evitare problemi? Asciugateli all'ombra.

I capelli corti non vanno protetti: non si sciano come quelli lunghi.

NO Raggi Uv, sale, cloro e vento rovinano anche i capelli corti: provocano spaccature nelle loro parti più «vecchie» e sdoppiano le punte.

Vanno accorciati prima delle vacanze.

SI È meglio andare dal parrucchiere e tagliare via le doppie punte, che favoriscono la desquamazione del capello.



parliamo dei **cosmetici da uomo**



I segreti di Rolando Elisei

«Sono lieto, in questo numero, di rispondere alle vostre lettere, per darvi una mano a curare il look»

Con le tinte vegetali sei sempre in ordine

Caro Rolando, vista la stima che nutro nei suoi confronti, vorrei chiederle alcuni consigli. I miei capelli sono lunghi e decolorati. Da molti anni faccio una tinta del mio stesso colore per nascondere quelli bianchi (anche se ho solo 28 anni) e la completo con dei colpi di sole. I capelli, anche se al naturale sono mossi, tendono a ungersi facilmente perché la base è grassa mentre le punte risultano secche. Vorrei tanto migliorare il loro aspetto e attendo trepidante i suoi famosi consigli.

Alessia Daniotti (via e-mail)

Cara Alessia, anzitutto la ringrazio per la stima. I suoi problemi sono meno preoccupanti di quanto lei pensi. **Le consiglio di utilizzare un colore vegetale con leggerissimi contrasti.** Per quanto riguarda il problema della cute grassa, suggerisco **un trattamento a base di olio vitaminico sebosimile a effetto purificante e, per le punte secche, degli impacchi all'olio di sandalo,** entrambi da applicare prima dello shampoo. Infine, per prevenire le doppie punte, sono ideali gli impacchi di sali minerali dopo ogni lavaggio.

Caro Rolando, apprezzo moltissimo la tua creatività e proprio per questo sono certa che puoi aiutarmi a risolvere un grosso problema. I miei capelli sono radi, molto sottili e molto grassi (restano puliti una sola giornata) e sono decolorati con mèches di tre tonalità di biondo. Ci sono cure o metodi per conservarli al meglio e prevenire il grasso? Pensi che con l'età (ho 34 anni) continuerò a perdere sempre più capelli? Ti ringrazio fin d'ora per i tuoi preziosi suggerimenti.

Michela (via e-mail)

Cara Michela, anche il tuo problema può trovare una rapida soluzione. **Per rendere i capelli più folti ti suggerisco di utilizzare le classiche extensions oppure i miei famosi click-hair (strisce di capelli applicate con piccoli pettini removibili)** che, a differenza delle prime, sono utilizzabili più volte e per le occasioni più disparate, dalle serate glamour allo shopping con le amiche. **Per la cute grassa sarebbe opportuno un seboassorbente alla vitamina C, seguito da uno shampoo al riso e, per rinforzare la struttura del capello, un prodotto stimolante** quale, a esempio, Biomarine.



INDEX STOCK/ZIFA