

DM IN FORMA



Capelli belli e sani con, L'HENNE

Questa polvere protegge dai raggi solari ed è l'ideale se non sopporti le tinte chimiche. Ma deve essere completamente naturale

di LAURA D'ORSI

Usato da sempre in Africa e in Oriente, da noi l'henné ha avuto grande successo negli anni Settanta. Oggi è tornato di moda e molti parrucchieri lo propongono come alternativa alle tinte chimiche per coprire i capelli bianchi o donare dei riflessi luminosi. «Le colorazioni artificiali possono creare problemi di sensibilizzazione e, secondo alcune ricerche, i casi di intolleranza sono raddoppiati negli ultimi sette anni. L'allergia all'henné invece è rara» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Questa polvere derivata da una pianta rende i capelli più forti, lucidi e corposi. E li protegge dal sole. Contiene principi attivi, come i tannini e gli zuccheri, che, penetrando nella struttura del fusto e depositandosi sulle cuticole esterne, irrobustiscono i capelli e li rendono luminosi. Scopriamo con gli esperti come sfruttarne al meglio tutte le virtù.

DM IN FORMA

Per ridare luminosità Sottili, spenti, rovinati da trattamenti aggressivi. Se i tuoi capelli si presentano così, puoi rimediare con un antico rimedio berbero.

LA RICETTA Mescola tre cucchiaini di henné (se hai una lunghezza media), due di olio di argan, uno di miele e stempera con acqua calda per formare un impasto cremoso. Alla fine aggiungi un cucchiaino di succo di limone. Applica l'impacco sui capelli, che devono essere asciutti e puliti, creando uno strato spesso dalle radici alle punte. Poi avvolgi la testa con pellicola da cucina per permettere al calore di fare assorbire meglio le sostanze nutritive. Lascia in posa per almeno un'ora, risciacqua e fai uno shampoo leggero.

I RISULTATI Fin dalla prima applicazione noterai che i capelli appaiono rigenerati; l'ideale però è ripetere il trattamento ogni quattro settimane per almeno tre volte.

Per combattere la forfora

Se hai i capelli grassi e il cuoio capelluto che tende a desquamarsi puoi puntare su un mix di henné e aceto.

LA RICETTA Prepara una miscela con 50 grammi di polvere, due cucchiaini di aceto di mele e un cucchiaino di olio di cocco; stendila sui capelli e lascia in posa per mezz'ora. Poi fai uno shampoo o, meglio ancora un cowash. «Si prepara con 3-4 cucchiaini di balsamo privo di ingredienti come siliconi conservanti, e due cucchiaini di zucchero di canna» spiega Anna Maria Previati, naturopata. Massaggia la miscela con movimenti delicati e circolari sul cuoio capelluto senza sfregare; in questo modo i cristalli dello zucchero effettueranno un benefico scrub che rimuoverà ogni impurità. Elimina con acqua tiepida.

I RISULTATI L'henné ha un'azione seboregolatrice e riequilibrante; puoi ripetere il procedimento una volta al mese.

Per contrastare la caduta

I capelli deboli hanno bisogno di un trattamento d'urto. «L'henné è molto efficace contro la caduta, specie quando questa è dovuta allo stress, al cambio di stagione o a una dieta poco equilibrata» spiega Redy Jihar, hairstylist che usa da anni questa sostanza vegetale.

LA RICETTA Prepara un impacco con 100 grammi di henné (scegli il tipo "neutro"), un tuorlo d'uovo, un bicchiere di latte di soia e un cucchiaino di olio di argan. Puoi aggiungere anche qualche goccia di olio essenziale di limone, per profumare la miscela. Applicala e lascia in posa mezz'ora.

I RISULTATI L'henné depura il cuoio capelluto dalle tossine,



SCEGLI SOLO IL MIGLIORE

In commercio puoi trovare molti preparati a base di henné. Ma non tutti fanno bene ai tuoi capelli.

«Perché mantenga le sue proprietà, la polvere deve essere naturale al 100 per cento: tante contengono pigmenti artificiali come il picramato o la parafenilendiamina, che possono causare allergie» spiega Anna Maria Previati, naturopata.

Quale scegliere? «Dipende dal colore di partenza: in generale se non si vuole cambiare tinta o si ha una tonalità sul biondo si può usare l'henné neutro. Chi ha una base castana o mora e ama i riflessi ramati o mogano può utilizzare quello rosso» suggerisce l'esperta.

Cosa controllare? Devi guardare la composizione sulla confezione, accertandoti che sia indicato solo il nome botanico: *Lawsonia inermis* per quello rosso e *Cassia obovata* o *italica* per quello neutro. La purezza è importante perché consente di applicare l'henné anche sui capelli che sono già stati tinti dal parrucchiere. La presenza di pigmenti chimici, infatti, può far virare il colore precedente che assume sfumature verdastre.

mentre l'uovo e il latte, con il loro contenuto di vitamine, antiossidanti e sostanze come la lecitina, nutrono i bulbi piliferi e ne stimolano l'attività.

Per proteggere dal sole

Un impacco può difendere i capelli dall'azione dei raggi Uv.

LA RICETTA «Mescola 50 grammi di henné, mezzo vasetto di yogurt greco e due cucchiaini di olio di argan» suggerisce l'hairstylist. «Aggiungi un cucchiaino di curcuma, se hai i capelli con i riflessi dorati, o uno di cacao se sono più scuri. Applica la maschera prima dello shampoo».

I RISULTATI L'henné crea un film protettivo sui fusti, mentre gli antiossidanti contenuti negli altri ingredienti contrastano i radicali liberi che danneggiano i capelli.

IL LISCIO CHE NON FA MALE

La piastra è una delle cause principali dell'indebolimento dei capelli. Ma non per questo devi rinunciare.

«Basta scegliere un apparecchio di ultima generazione che regola la temperatura in base allo spessore e alla porosità del fusto» spiega Davide Cichello, stylist dell'educational team di GHD Italia. «In questo modo il calore non è mai eccessivo e non si disidratano i

capelli». **Ci sono poi alcune regole da seguire: i capelli vanno stirati quando sono perfettamente asciutti**, dopo aver passato una spazzola piatta; si deve applicare un fluido protettivo, meglio se privo di siliconi; devi far scorrere la piastra su ogni singola ciocca, lentamente e una volta sola.