

**CERCALABELLEZZAVERA**  
ricambio di stagione

3

www.ecostampa.it



Kate Middleton, 30 anni, ha capelli bellissimi. Folti, lucidi e morbidi. Insomma, da favola! Come conviene a una vera principessa.



## MANIERE PIÙ DOLCI PER CAPELLI PIÙ FORTI

In autunno, quando vediamo la spazzola riempirsi di ciocche, ci spaventiamo. Non bisogna preoccuparsi troppo, ma neanche abbassare la guardia. Ecco i suggerimenti wellness

di **Roberta Marioni**

● Le ciocche devitalizzate, la piega che non tiene, la spazzola che si riempie di capelli. In autunno, succede spesso. Non c'è da spaventarsi: il ricambio è fisiologico. Secondo gli antropologi, la caduta durante il cambio di stagione è la muta umana del pelo. Certo, se sono più fragili è anche colpa dell'esposizione al sole dell'estate. Che cosa fare, dunque? Aspettare che tutto passi? Niente affatto. È bene rinforzare i capelli durante questo periodo di debolezza. Ai sempre validi consigli di limitare l'uso di phon e piastra e di utilizzare una spazzola in fibre naturali per massaggiare la cute e non traumatizzare il fusto, aggiungete quelli, sempre wellness, suggeriti dalla dermatologa **Magda Belmontesi**.

● Per lavare la testa, preferite prodotti con ingredienti dolci che stimolano la circolazione e riparano la fibra. Evitate quelli con i siliconi (in etichetta li riconoscete dal suffisso -thicone, -one, -siloxane): creano una guaina che lucida e setifica, ma non nutrono le ciocche. Anzi, alla lunga, le appesantiscono e le disidratano. Evitate anche shampoo con tensioattivi troppo sgrassanti e che a volte possono irritare (in etichetta, trovate le sigle SLS o SLES).

● Almeno un paio di volte a settimana, fate una frizione al cuoio capelluto, massaggiandolo con i polpastrelli, dolcemente ma velocemente: si stimola la circolazione, arriva più nutrimento ai bulbi e i capelli crescono vigorosi. Potete usare un olio base (per

esempio, di mandorle dolci) con l'aggiunta di qualche goccia di un olio essenziale tonificante: di arancio dolce, di limone o di salvia.

● Occhio all'alimentazione. Deve essere varia ed equilibrata: se l'organismo è in salute, ne beneficiano anche i capelli. Sì a carne rossa, uova e frutta secca in guscio (per le proteine) e gli acidi grassi polinsaturi), alle verdure e alla frutta fresca (per i sali minerali e le vitamine). Potete aiutarvi anche con un integratore a base di cisteina e metionina, sostanze ricche di zolfo, utile per la salute della cheratina. ◀



**Magda Belmontesi**  
dermatologa

### 1. L'impacco rinforzante

Contiene proteine di grano biologico ed è privo di siliconi e altre sostanze di sintesi (I Provenzali Bio, 8,99 euro).

2. **Il trattamento urto** A base di una nuova molecola brevettata, la Stemoxydine, risveglia i bulbi assopiti. Ha l'applicatore massaggiante (Dercos Neogenic di Vichy, 60 euro, 14 monodose).

3. **Lo shampoo stimolante** Frizionando le microsfere contenute nello shampoo, si liberano oli essenziali puri che tonificano la cute (Forticea di René Furterer, 16 euro).

4. **Le fiale ridensificanti** Rendono la fibra più forte e il capello più corposo. Merito della *Swertia japonica*, pianta che riattiva il microcircolo (Biopoint, 34,50 euro 12 pz.).

5. **L'integratore antietà** Rinvigorisce e ringiovanisce le ciocche (Bioscalin con Crono-Biogenina®, 26 euro 30 pz.).

Wellness 61