

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.).