

## GENTE BENESSERE

a cura di Giulia Stolfa



# Capelli più forti CON MANDORLE E NOCI

È nella frutta secca, ricca di vitamina E, il segreto di una chioma folta e sana. E poi l'esperto suggerisce: «Cambiare pettinatura fa bene ai ricci»

**Q**uanti anni hanno i vostri capelli? Spesso infatti la loro età non rispecchia esattamente quella biologica di chi li porta in testa. La colpa di un invecchiamento più rapido? Soprattutto stress e trattamenti. E quando invecchiano i capelli diventano più deboli e la chioma si impoverisce.

Per prevenire l'aging e rinforzare i capelli in vista degli stress della stagione estiva agite dall'interno. Parola di **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente alla Scuola di Medicina Estetica Agorà di Milano.

«Il cuoio capelluto è ricco di capillari. Ciò significa che le sostanze che entrano in circolo vanno a finire direttamente nel bulbo, che produce il capello», spiega la nostra esperta. «Ecco perché oltre ad agire dall'esterno con protettivi per difendere i fusti dal calore o per sigillare le doppie punte, è fon-

damentale aiutare i bulbi a produrre fusti di maggior diametro e ben "ancorati" al cuoio capelluto, più resistenti e meglio nutriti. Frutta secca, in particolare noci e mandorle, contengono vitamina E antiossidante ideale per mantenere i capelli giovani, sani e brillanti. Ma anche integratori specifici a base di miglio o aminoacidi solforati, che sono presenti nella dieta ma spesso in quantità insufficienti, possono rappresentare un aiuto prezioso». Le donne devono fare particolarmente attenzione: «Dopo i giorni del ciclo, infatti», dice la dottoressa Belmontesi, «spesso c'è un calo di ferro nel sangue che può rendere le ciocche più deboli. Un consiglio: cambiate di frequente la posizione della riga e non fate pettinature raccolte troppo strette o sempre uguali per evitare che i capelli soffrano per la trazione producendo fusti fragili e sottili».

### IN VETRINA

L'integratore rinforzante, la lozione lucidante e lo shampoo energizzante: date così una sferzata di energia a bulbi e lunghezze



Rinforzante, per irrobustire i capelli, si applica sul cuoio capelluto **Biokap Lozione di BiosLine (19€).**

Con estratto di mela, **Hair Volume di New Nordic** dona corposità e lucentezza (28,95€).



Per capelli indeboliti, **Miglio Cres Forte Trattamento Dermocosmetico in fiale (37€).**



È formulato per le esigenze dei capelli femminili, **Bioscalin Trico Age 45+ di Giuliani (28,50€).**

Previene l'indebolimento lo **Shampoo Energizzante Rigenforte di Esi (9,80€).**

Lucidante, con filtro solare, **HC+ Olio Ristrutturante Homocrin di Specchiasol (14,50€).**

