

GENTE BENESSERE

a cura di Giulia Stolfa



LE MINACCE DI PRIMAVERA
Una chioma piena e lucente è il sogno di tutte le donne. In primavera è il momento di iniziare le cure di "rinforzo".

Ferro, zinco e omega 3 PER CAPELLI PIÙ FORTI

La chioma è lo specchio di ciò che accade dentro di noi: variazioni ormonali e stagionali ne minacciano i bulbi. Con dieta e integratori si corre ai ripari

Capelli a rischio dopo il ciclo, avvertono gli esperti. L'attenzione è puntata su sbalzi ormonali e variazioni biochimiche. «Nei giorni successivi al ciclo le donne tendono ad avere una carenza di ferro e di sali minerali, come selenio e zinco», spiega la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente alla Scuola Superiore di Medicina Estetica Agorà di Milano. «Queste variazioni possono portare a una maggiore perdita di capelli, un problema da non sottovalutare soprattutto perché il fenomeno si ripete ogni mese, e per un determinato numero di giorni: ciò significa che le chiome con il tempo possono subire un danno davvero cumulativo e impoverirsi sfibrandosi. Tutto questo inoltre contribuisce a rendere più evidente la caduta fisiologica al cambio di stagione, quando la memoria antica del nostro corpo mette

in atto una specie di "muta".

Il segreto di bellezza contro le insidie di sbalzi ormonali e cambio di stagione? «Nutrire il bulbo e non stressare le lunghezze. Un bulbo non trattato in maniera ottimale produrrà fusti fini, fragili e sfibrati». Correte ai ripari a tavola: le noci contengono acidi grassi e vitamina E per irrobustire la fibra, ma sono fondamentali anche ferro e zinco presenti nelle carni rosse, e gli omega 3 del pesce azzurro come aringhe e sardine. Un aiuto che arriva anche dagli integratori, che possono fornire un supporto in più quando la dieta non è equilibrata. Evitate di stressare eccessivamente le lunghezze in questi periodi: se sono secche e rovinate preferite shampoo non troppo schiumogeni, anche in olio, capaci di detergere lasciando intatto il mantello che riveste e protegge il fusto.

GENTE 131

IN VETRINA

Lo shampoo energizzante e quello rinforzante e poi gli integratori: così si combatte la caduta dei capelli

Per chiome deboli e sfibrate, **MiglioCres capelli** (60 capsule, 22,50 €).



Shampoo Anticaduta Rinforzante BioKap di BiosLine (11 €).



A rilascio graduale, Bioscalin SincroBiogenina di Giuliani (26,30 €).

Aumenta il fisiologico benessere dei capelli, **Hair Volume di New Nordic** (27,95 €).



Per capelli grassi, Shampoo BioKeracilin Purificante di Aboca (12,80 €).

Chiome fini e rovinate? Shampoo Energizzante Rigenforte di Esi (9,80 €).



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.