

Starbene | Bellezza

CAPELLI SECCHI ADDIO!

Per contrastare i danni di freddo, trattamenti estremi e sbalzi tra temperatura, occorre puntare tutto su una hair routine fortificante e idratante. Ecco come fare

di Marzia Nicolini

Lo sappiamo fin troppo bene: il freddo, abbinato ad alti livelli di inquinamento atmosferico e umidità, può rendere la vita impossibile ai capelli, seccandoli e indebolendone il fusto. E anche il cuoio capelluto d'inverno subisce uno stress. «Gli sbalzi di temperatura tra interni molto caldi ed esterni molto freddi contribuiscono a renderlo più sensibile», ricorda la dermatologa **Magda Belmontesi**. Altro rischio per la sua salute è l'uso eccessivo (cioè non solo all'aperto e per il tempo strettamente necessario) di cappelli, berretti di lana e copricapi vari: ci si protegge dal freddo, certo, ma si limita anche l'ossigenazione del cuoio capelluto, oltre a generare prurito e irritazione. La soluzione? Una hair routine delicata e mirata, che prevenga i danni puntando su formule rimpolpanti, protettive e idratanti.

ATTENTA ALLE CATTIVE ABITUDINI

«Scegli prodotti ad alto contenuto di burri e oli naturali, oltre che di proteine e aminoacidi. Questi elementi, da soli o in abbinamento, consentono di proteggere e compattare la chioma, con un'azione nutriente e al tempo stesso lenitiva», sottolinea Laura Luciani, Education & Technical Marketing Manager Davines. Inoltre, ricorda la dottoressa Belmontesi, «per non compromettere l'azione barriera propria del cuoio capelluto, evita l'uso eccessivo di lacche, paste modellanti, spray sulla chioma. Così come andrebbero limitati i lavaggi troppo frequenti, pena un cuoio capelluto sensibilizzato (e fusti capillari meno robusti)».

ALTERNA LE CURE

«Se sei nella fase di prevenzione (anti-secchezza e anti-freddo), alterna gli ingredienti "riparatori" più ricchi a prodotti più leggeri, che donino idratazione e nutrimento», consiglia Laura Luciani. «Su tutti l'acido ialuronico, prezioso alleato della chioma, grazie alla sua capacità innata di rilasciare e conservare acqua. Se invece il danno è già in corso, punta su prodotti di deterzione molto ricchi (cerca oli e burri naturali tra gli ingredienti in etichetta), mentre per quanto

Burri e oli vegetali sono i migliori amici delle chiome sfruttate e fragili: cercali in shampoo e trattamenti

riguarda il dopo-shampoo, fermati a valutare la tipologia dei tuoi capelli: per quelli da normali a fini, meglio scegliere i balsami nutrienti (che non appesantiscono), mentre per i capelli grossi è più indicata la categoria delle maschere (sempre ad azione nutriente). Non dimenticare poi, in caso di uso frequente di piastre e phon, di inserire nella hair-routine prodotti di styling termo-protettivi. Ti aiuteranno a combattere lo stress da troppo calore che, alternato al clima freddo, è deleterio per il benessere dei capelli». **Magda Belmontesi** consiglia di preferire i prodotti olio-shampoo, «evitando detergenti ad azione schiumogena che, combinati all'acqua fortemente calcarea, potrebbe peggiorare lo stato del cuoio capelluto».

LAVORA DALL'INTERNO

Se ami le soluzioni naturali, hai la possibilità di utilizzare ingredienti che già conosci per aiutare la tua chioma a ritrovare morbidezza e nutrimento. Oltre al classico olio extravergine d'oliva, da applicare come pre-shampoo, puoi preparare un impacco mescolando gel d'aloe puro, ad azione intensamente idratante e remineralizzante, e olio di semi di lino, che lucida il fusto e grazie all'acido linoleico e all'acido alpha linoleico ristruttura senza appesantire. Distribuisci sulla chioma, avvolgi la testa in pellicola trasparente e lascia in posa almeno 20 minuti, prima di risciacquare. «Quanto agli integratori», specifica Belmontesi, «possono essere utili quelli a base di biotina, ad azione seboregolatrice». Inoltre, secondo Pier Luca Bencini, specialista in dermatologia, «è importante lavorare anche sullo stress ossidativo: scegli integratori ricchi di antiossidanti, a base di vitamine A, C ed E, omega 3, zinco e rame». ●

SEASONS LA CAMERA CHIARA



Starbene.it

Bellezza | Starbene

D'inverno difendili anche dall'inquinamento

Non bastassero freddo e vento, con la brutta stagione i livelli di inquinamento nelle grandi

città aumentano, complici i riscaldamenti di case e uffici. E anche la chioma ne risente. Il fusto, infatti, come una spugna assorbe il peggio dell'atmosfera: smog, polveri sottili, metalli pesanti, persino il fumo di sigaretta. Un vero disastro se hai capelli "sfruttati" e

disidratati, che non hanno capacità di difendersi. Il primo passo è la detersione delicata (con uno shampoo con tensioattivi non schiumosi). Continua Laura Luciani di Davines: «Tra i migliori ingredienti anti-pollution troviamo le argille e il carbone attivo, in

grado di assorbire l'eccesso di inquinamento. Bene anche i prodotti contenenti microparticelle (per esempio silica o jojoba) che, massaggiati, effettuano un leggero scrub eliminando tutte le sostanze nocive da cute e fusti».



1



2



1

LO SPRAY PROTETTIVO

Gli estratti vegetali difendono la fibra dal calore del phon o della piastra. **Spray termo protettivo Lissea di René Furterer**, 22 €, 150 ml, in farmacia.

2

LO SHAMPOO TERMALE

Disseta in profondità i capelli con l'aiuto dell'acqua termale. **Shampoo Superidratante Thermal di Emsibeth**, 14,80 €, 250 ml, nei saloni.

3

LA MASCHERA DETOX

Carbone attivo vegetale, estratti di bambù e cheratina per eliminare le sostanze inquinanti da capelli e cute. **Maschera Go Detox di Jean Louis David**, 26 €, 200 ml, nei saloni.

4

LA ROUTINE BIFASICA

Una maschera nutritiva e un trattamento protettivo che resiste anche al risciacquo, fino a 4 lavaggi. **Fructis Coconut Oil Super Mask di Garnier**, 6,99 €, busta monodose, nei super.

5

IL BALSAMO NUTRIENTE

Con burro di mandorle dolci, pomodoro Fiaschetto di Guaceto e vitamina E, è un mix ideale per capelli stressati e secchi. **Nounou Conditioner di Davines**, 18,20 €, 250 ml, nei saloni.

3



3



4



5

53

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.