

SALUTE E PREVENZIONE

In autunno, capelli al top



Possono farci cambiare l'umore di un'intera giornata se non sono proprio come li vogliamo. In estate, sole, vento e salsedine li sfibrano. Niente paura, si può correre ai ripari con qualche accorgimento e trattamenti specifici in salone e a casa

14 OCT, 2016

di RITA BOSSI

Alzi la mano chi vorrebbe avere sempre capelli soffici da accarezzare, luminosi e dal colore brillante. Eppure, non è così, soprattutto **dopo il cambio di stagione**: in genere, se sono fini si inaridiscono, se sono ricci si increspano... Senza contare come li trattiamo: colorazioni, utilizzo del phon, spazzole e piastra li indeboliscono. La buona notizia è che, con trattamenti mirati, **la giusta alimentazione**, qualche accorgimento e tanta pazienza, i capelli tornano splendidi nel giro di qualche mese.

E con l'aiuto di esperti **We! wellness** (www.we-wellness.com), del centro **Beauty Coach** (www.pharmacybeautycoach.it), vi diamo le soluzioni per avere capelli da sogno.

Taglio e colore

La prima cosa da fare è quella di recarci dal parrucchiere e farci tagliare le punte, questo non tanto per rinforzare la chioma ma per evitare che i capelli si squamino ulteriormente e si spezzino. Approfittiamo per dare una nota nuova al look, con un taglio in armonia con i lineamenti e la forma del nostro viso, senza rinunciare alle novità e le ultime tendenze dell'hair styling. Se fate spesso la tinta, allora scegliete colorazioni poco aggressive, che rendano la fibra capillare più brillante e rinforzata. Se si scelgono tinture permanenti, si deve considerare che all'interno di esse esistono alcune sostanze chimiche, anche potenzialmente irritanti. Per questo è importante nutrirli con delle maschere energizzanti e impacchi rigeneranti per non disidratarli. Se ci si accontenta di un risultato meno duraturo, o si vuole accendere dei riflessi tono su tono guadagnando così sul piano della delicatezza, si può optare per le tinture semi-permanenti. Qualunque sia la scelta, le tonalità ideali sono sempre quelle in armonia con l'incarnato e in sintonia con la stagione.

Shampoo e balsamo

Innanzitutto sfatiamo la credenza che i capelli non debbano essere lavati quotidianamente. Ogni giorno sulla nostra testa si depositano fumo, smog, particelle inquinanti, causando danni al cuoio capelluto. Ecco perché è utile una detersione quotidiana, che ne preserva salute e bellezza. È fondamentale scegliere uno shampoo estremamente delicato, con tensioattivi poco schiumogeni e sostanze che ne preservano l'equilibrio. Particolare attenzione va data alla fase dell'asciugatura, utilizzando preferibilmente il diffusore in modo da distribuire uniformemente il calore, tenendo il phon a una distanza dalla chioma non inferiore ai 10 cm. Da evitare, le piastre e i ferri che alterano la naturale struttura.

Altre proprietà dello shampoo ideale rispondono agli specifici bisogni e caratteristiche del capello; per questo vanno curati, protetti e idratati con specifici elisir di bellezza. Quelli aridi e sfibrati richiedono nutrimento e idratazione profonda, quindi sono indicati prodotti a base di burro di karitè, jojoba, olio d'oliva e olio di semi di lino e di nocciolo di albicocca. Nei capelli trattati e tinti è importante abbassare l'alcalinità per renderli più luminosi e preservare il più lungo possibile il colore. Si agli shampoo che contengono estratto di pompelmo e potenti antiossidanti come la vitamina E e le bacche di goji. Se le ciocche sono sottili, si può migliorare la loro elasticità con prodotti a base di proteine vegetali, mentre, per i capelli grassi gli shampoo giusti contengono proprietà astringenti, come salvia, rosmarino e cedro. Se si lotta contro il crespo la soluzione emolliente e rivitalizzante è quella del ginseng e idratante come quella delle mucillagini di malva o altea. I capelli opachi hanno bisogno di essere rivitalizzati; ok quindi attivi come l'ortica e l'arnica. In caso di forfora, per ridurre la proliferazione batterica e le irritazioni e normalizzare le funzioni fisiologiche, è necessario detergere delicatamente la cute con prodotti che contengano attivi come: tea tree oil (igienizzante, antibatterico), limone (purificante e astringente), eucalipto (igienizzante, rinfrescante), lavanda (dermopurificante, normalizzante), menta (con proprietà anestetiche e indicata in caso di prurito). Non sottovalutiamo la funzione e l'utilità del balsamo che nutre e disciplina il capello ottimizzando anche l'asciugatura e la piega. Cheratina, collagene e proteine della seta sono tra gli ingredienti ideali di una formulazione efficace.

A testa alta

Proteggere dai danni futuri e riparare quelli già in corso: ecco qualche azione sinergica che deve essere sempre presente nel vocabolario della cura e la bellezza dei capelli. In primis è regola prendersi cura della propria chioma con dei trattamenti mirati a ristrutturare, rinforzare e nutrire la fibra del capello, utilizzando lozioni, maschere e impacchi specifici (da applicare ogni 4-6 settimane), che contengano cheratina, collagene, olio di argan e jojoba. Un ulteriore aiuto deriva dagli effetti benefici del massaggio alla testa (da fare in un salone di fiducia), una vera e propria stimolazione del cuoio capelluto che riattiva la circolazione, apportando così al follicolo pilifero una maggiore quantità di sostanze nutritive necessarie per la salute del bulbo pilifero, dei capelli e dei follicoli stessi. Tuttavia anche l'automassaggio può dare benefici, se eseguito correttamente, in occasione dello shampoo. Dopo aver inumidito con acqua tiepida i capelli, si applica lo shampoo e poggiando le mani sulla testa si fanno piccole pressioni con i polpastrelli, picchiettando con le punte delle dita tutto il cuoio capelluto. A partire dalla parte superiore della testa basta compiere movimenti circolari con i polpastrelli, scendendo lentamente fino alla nuca e quindi al collo. Per un effetto astringente, tonificante e rivitalizzante risciacquare con acqua fredda. Questo è possibile anche quando si applica un trattamento in fiale o lozioni curative. Basta applicare il prodotto su tutta l'area e massaggiare con i polpastrelli partendo dalla zona anteriore della testa: area frontale, poi i lati e infine la zona occipitale, compiendo movimenti circolari esercitando una pressione moderata. Tutto questo porta un'ottimo beneficio alla cute, perché la rafforza, riattivando la circolazione dei vasi sanguigni e linfatici, la lubrifica stimolando la produzione di sebo, dona maggior lucentezza e vitalità, stimola la ricrescita, ritarda l'insorgenza di capelli bianchi e combatte la forfora.

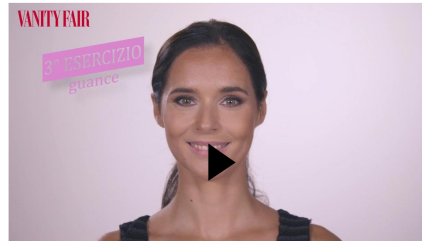
Un aiuto "nutriente"

Supporto essenziale quello dell'integratore alimentare che agisce dall'interno, apportando all'organismo le sostanze necessarie per un capello sano e robusto, ne contrasta la caduta, favorisce la pigmentazione contrastando l'insorgere di quelli bianchi, e previene o controlla problematiche specifiche, come la dermatite seborroica. Tra gli ingredienti che non possono mancare, quelli deputati a favorire la sintesi della cheratina, come gli aminoacidi cistina, lisina, metionina, quelli che contribuiscono alla crescita e alla robustezza del fusto del capello e migliorano l'attività e l'ossigenazione del follicolo pilifero, come le vitamine del gruppo B, compresa la biotina (o vitamina H) e l'acido folico (o vitamina B9). Inoltre, svolge un'azione antiossidante per contrastare i radicali liberi, responsabili del deterioramento cellulare e della caduta, come le vitamine E e C, previene la desquamazione e l'indebolimento, come gli acidi grassi essenziali Omega3; apporta i sali minerali, come ferro, rame, magnesio e zinco.

Un'alimentazione equilibrata

La maggior parte delle sostanze presenti negli integratori possiamo in realtà ritrovarla negli alimenti più comuni sulle nostre

tavole. E se è vero che l'integrazione alimentare ne soddisfa il fabbisogno in modo bilanciato, è vero anche che una dieta varia e completa può garantire all'organismo tutto ciò di cui necessita per adempiere al meglio, in assenza di condizioni patologiche specifiche, alle sue funzioni. Regolare il proprio stile alimentare in sinergia con un'attività fisica è la chiave per preservare il benessere e la bellezza negli anni. E' chiaro che esigenze specifiche richiedono valutazioni specialistiche, quindi il parere del nutrizionista o del dietologo. Ma a migliorare il modo di prenderci cura di se stessi ci aiuta anche la competenza nel consiglio della nostra farmacia di fiducia dove possiamo fare il check up del capello per individuare le esigenze e le problematiche precise e specifiche per ciascuno.



SALUTE E PREVENZIONE
([HTTPS://VIDEO.VANTYFAIR.IT/BENESSERE/SALUTE-E-
PREVENZIONE](https://video.vanityfair.it/benessere/salute-e-prevenzione))

Esercizi facciali per un viso più tonico

([https://video.vanityfair.it/benessere-prevenzione/2016/10/26/esercizi-facciali-per-un-viso-piu-tonico](https://video.vanityfair.it/benessere/prevenzione/2016/10/26/esercizi-facciali-per-un-viso-piu-tonico))

