

# VIVA *la vita* e belli

Anno 91 - numero 23 - Pt. 1/10/2022 - settimanale

## PIÙ SESSO!

Ritrova il desiderio con la Maca peruviana, afrodisiaco naturale

## Frullati detox

ENERGIZZANTI, DRENANTI, RIGENERANTI: 5 RICETTE TOP PER LA TUA ESTATE

# 10

TIPI DI SQUAT PER UN FISICO PERFETTO

## OCCHI

Sei astigmatica? Ecco cosa puoi fare per vedere meglio

## Abbronzatura

I TRATTAMENTI AD HOC PER PREPARARE LA PELLE AL SOLE

# CRISTIANA CAPOTONDI

INTELLIGENZA E PERSONALITÀ I SEGRETI DI BELLEZZA DELLA FAMOSA ATTRICE ROMANA

## CAPELLI

Curiamoli alla radice per averli forti e lucenti

# 8

BLACK FOOD CHE FANNO BENE ALLA SALUTE

# la dieta naturale

È ORA DI DARE UNA SVOLTA A TAVOLA: PERDI 3,5 KG IN 2 SETTIMANE CON LA CUCINA DEL CAMBIAMENTO!



bellezza | capelli

**Il cuoio capelluto** è il "terreno" dove nasce e vive la fibra capillare. Curarlo è sinonimo di equilibrio anche per la chioma

*Servizio di Alberta Mascherpa.*



Con la consulenza di Silvia Cecchinato, tecnico tricologo a Padova. @silvia\_latricologa

«**P**roviamo a pensare alla testa come a un albero: vediamo la chioma, ma sappiamo che sotto ci sono le radici che la nutrono. Tutto parte da lì, dal cuoio capelluto, ed è per questo che da lì devono iniziare le attenzioni che dedichiamo alla capigliatura» spiega Silvia Cecchinato, consulente tricologica, fondatrice e formulatrice di Keramos Care, linea di prodotti per il cuoio capelluto e i capelli. Che cosa fare, ce lo siamo fatti raccontare proprio da lei.

partiamo  
dalla radice

→ L'ACQUA TIEPIDA È DA PREFERIRE SEMPRE A

## La pulizia

«Che ci piaccia o meno, i capelli sono una parte morta mentre le cellule vive, quelle da cui nascono gli steli, si trovano nel cuoio capelluto che ha bisogno di essere liberato da sebo in eccesso, impurità, smog e residui di prodotti che tolgono ossigeno e nutrimento ai bulbi» spiega Cecchinato.

### Che cosa fare

«Lo shampoo non è per i capelli, ma per il cuoio capelluto. Uno, poi, non vale l'altro: meglio un **detergente dermocosmetico**, rispettoso del delicato microbiota della cute.

In versione **idratante** è adatto a un cuoio capelluto sano, in caso di seborrea e forfora, meglio una formula **riequilibrante**, mentre serve uno shampoo **lenitivo** in presenza di prurito e desquamazioni» specifica la tricologa.

\* Ne basta una piccola quantità, ma va distribuito bene. «**Si mette in cinque punti chiave** (fronte, tempie, sommità della testa e nuca), va massaggiato a lungo con i polpastrelli, in modo che la cute si pulisca bene, e sciacquato con particolare cura» conclude l'esperta.

## L'esfoliazione

Il cuoio capelluto ha bisogno di essere esfoliato quanto, e forse più, della pelle: solo così si va a purificare l'ostio follicolare, il punto da dove spunta il capello. In più, in questo modo, si stimola il microcircolo e si equilibra il turnover cellulare, a tutto vantaggio della salute e della bellezza della chioma» spiega la tricologa.

### Che cosa fare

Usare con regolarità uno **scrub**: una volta alla settimana in caso di seborrea e forfora, a cadenza quindicinale se la cute è normale, una volta al mese qualora sia presente una sensibilità accentuata.

\* Il prodotto va applicato **direttamente sul cuoio capelluto**, non solo al centro della testa, ma **negli stessi cinque punti** dove si distribuisce lo shampoo.

\* «A questo punto, si **massaggia a lungo la testa con i polpastrelli**, non con le unghie, in modo circolare, seguendo linee immaginarie che dalla nuca salgono alla sommità del capo, in modo da lavorare bene su tutta l'area. Si sciacqua e si procede con lo shampoo, concludendo con un risciacquo prolungato che porti via qualsiasi residuo rimasto» consiglia l'esperta.

QUELLA CALDA IN TUTTI

I GESTI DI CURA PER IL CUOIO CAPELLUTO, PER EVITARE DI INARIDIRLO E IRRITARLO

### 1. Essential Luxury Shampoo Delicato

**Creativa Professional**  
Per la cute sensibile, con camomilla e fiori di lavanda calma, decongestiona e dona un immediato sollievo (parrucchieri, capellicreativa.it, 1.000 ml, € 25).

### 2. Curl Balance - Scrub Esfoliante Delicato

**Divina BLK**  
Specifico per chiome ricce, con granuli naturali di bambù purifica senza irritare e con una combinazione di alghe riequilibra e rivitalizza (divinablk.com, 250 ml, € 28).

### 3. Complexe 5

**René Furterer**  
Un concentrato di oli essenziali di lavanda e arancio dalla forte azione stimolante, ideale per un massaggio completo (farmacia, 50 ml, € 48).

### 4. Sensinol Siero Lenitivo Fisioprotettivo

**Ducray**  
Offre un immediato sollievo a irritazione e prurito con un'azione prolungata, che dura fino a una settimana dopo l'applicazione (farmacia, 30 ml, € 14,90).

### 5. BioKap Shampoo Riequilibrante

**Bios Line**  
Deterge dolcemente e con zenzero, boswellia e uva rossa contrasta l'eccesso di sebo, restituendo equilibrio al cuoio capelluto (erboristeria e farmacia, 200 ml, € 13).

## IL MASSAGGIO

«Una cute tesa (ci se ne accorge, perché non si muove sotto le dita) è segno di una microcircolazione rallentata. Il massaggio al cuoio capelluto la riattiva, ossigenando i bulbi. Ecco perché andrebbe fatto con regolarità, tre-quattro volte alla settimana, prima dello shampoo, ma anche a secco, senza paura che unga i capelli dal momento che con il massaggio non si stimolano le ghiandole sebacee» precisa la tricologa.

### Come procedere

«Si appoggiano i polpastrelli sulla testa e, senza muovere le mani, si eseguono piccoli movimenti circolari come se si volesse scollare il cuoio capelluto dalla calotta cranica. Il massaggio va fatto su tutta la testa, dall'attaccatura dei capelli fino alla nuca, senza trascurare alcuna parte, soprattutto vicino al collo e la zona dietro alle orecchie» precisa l'esperta.



## La cura

Un cuoio capelluto sano fa nascere e vivere capelli forti e luminosi. «Ecco perché è importante intervenire appena compaiono alterazioni, dal troppo sebo alla desquamazione, dalla secchezza alla forfora, che spesso determina prurito e pizzicore» avverte la tricologa.

### Che cosa fare

Esistono varie tipologie di trattamenti, oli, sieri e spray, destinati a trattare le diverse problematiche del cuoio capelluto.

\* È bene leggere con attenzione le modalità di utilizzo di ognuno: alcuni si usano ogni giorno, altri tre-quattro volte alla settimana, oppure alla sera come i sieri a base di peptidi regolatori e stimolanti.

\* I trattamenti lenitivi si possono usare al bisogno quando, magari dopo una giornata di vento, di sole o una nuotata in piscina, si avvertono disagi sulla testa. Per tutti i rimedi, occhio ad applicarli bene.

\* «I capelli vanno divisi in sezioni larghe circa due dita, poi si applica il prodotto sulla cute di una delle sezioni e si massaggia con movimenti circolari l'area; si tratta così tutta la zona frontale, da lato a lato, partendo dalla riga centrale verso l'esterno, a destra e a sinistra; si passa alla zona posteriore della testa tracciando una riga longitudinale come se si facesse una coda che parte da metà nuca, si applica il prodotto e si continua facendo un'altra sezione longitudinale più bassa» spiega l'esperta.