

OG PIACERI — BEAUTY
 a cura di Marta Pacillo

La chioma indebolita ritrova vigore con shampoo e fiale

Fase clou per il ricambio fisiologico, ottobre e novembre sono i mesi giusti per dedicarsi alla cura dei capelli con una routine rinforzante, a partire dalla deterzione, accurata ma delicata, per finire con i preparati anti caduta

Come ogni anno l'autunno porta con sé i vivaci colori del foliage ma, ahinoi, anche la caduta stagionale dei capelli. Un indebolimento che non deve allarmare, a patto di evitare stress e cattive abitudini. Se, infatti, il ricambio è fisiologico, alcuni comportamenti abituali possono minare il benessere della chioma. Acqua e umidità, per esempio, non sono innocui, come spiega la tricologa Silvia Cecchinato nel suo libro *La hair care che nessuno ti spiega* (Edizioni Lswr): «L'umidità ambientale, ma anche quella che si crea in bag-

no al momento della doccia o nell'asciugamano quando lo avvolgiamo attorno ai capelli bagnati, va evitata, perché l'acqua dai capelli evapora e rimane in gran parte intrappolata sotto forma di umidità nel punto di avvolgimento dell'asciugamano». Come evitarla? Meglio tenere l'asciugamano in testa al massimo 30 secondi e asciugare bene con il phon capelli e cuoio capelluto. Anche sfregarli e frizionarli mentre sono ancora bagnati può indebolirli: appena lavati usate l'asciugamano solo per tamponarli. **OG**

© 2023 PIRELLA GÖTTSCHE LOWE





LA FEDERA DI SETA È IDEALE PER LA FIBRA CAPILLARE
 L'attrice americana di origini coreane Jamie Chung, 40, ha rivelato di aver impiegato strategie mirate a stimolare la crescita dei capelli dopo aver notato che erano più vulnerabili in seguito al parto.

- 1. Formula vegana**
 Lo Shampoo Rinforzante Anticaduta con centrifugato di zenzero di Keramine H Bio ha un packaging eco-friendly. € 9,80.
- 2. Pulizia e volume**
 Biothymus Ac Active Shampoo Volumizzante è specifico per detergere i capelli che tendono a diradarsi. € 14,70.
- 3. Fitocheratina vegetale**
 Il Siero con Fitocheratina di K-Cheratina agisce sulla struttura del capello apportando corpo e sostanza. € 24,99.
- 4. Ristruttura dall'interno**
 Spray liquido, ripara in profondità i capelli danneggiati in 90 secondi: Ultimate Repair Miracle Hair Rescue di Wella. € 64,30.
- 5. Si applica ogni 2 giorni**
 Elisir fortificante in fiale, Protoplasmina Azione d'Urto di Farmaca International promuove la crescita dei capelli. € 38.
- 6. Sferzata di energia**
 A effetto stimolante, Naturaltech Energizing Shampoo di Davines è indicato per capelli fragili e tendenti alla caduta. € 12,40.
- 7. Più folti, più forti**
 Fiale ricche di attivi: Crescina Transdermic Mito Ricrescita e Anticaduta Trattamento completo di Labo Suisse. Da € 99.

5 Consigli di bellezza

1 Attenti ai batteri che possono proliferare dove ci sono umidità e sporco, su spazzole, asciugamani, cappelli o cuffie. Accertatevi che tutto ciò che entra in contatto con la chioma sia pulito e igienizzato.

2 Momento critico per i capelli? La notte mentre si dorme, perché li strofiniamo sul cuscino. Per ovviare all'attrito, provate ad applicare un prodotto leave-in su lunghezze e punte e a raccogliere i capelli in uno chignon.

3 È possibile prevenire la caduta dei capelli non facendo mancare all'organismo cibi ricchi di proteine, verdure, frutta secca e, se necessario, integratori con biotina, selenio, rame, zinco, vitamina C.

4 Sebo e forfora possono, se non rimossi, ostruire il bulbo pilifero e indebolirlo, portando a capelli che faticano a crescere.

5 Massaggiare dolcemente il cuoio capelluto, oltre a essere un gesto antistress, aiuta a stimolare la circolazione e a migliorare l'elasticità della cute.