

LUNGI E LUCIDI

La showgirl Caterina Balivo, 27 anni, dedica molte cure ai suoi bellissimi capelli.

«In autunno», continua la dottoressa Belmontesi, «sono consigliabili anche lozioni rinforzanti e anti-caduta, che vanno applicate almeno per tre settimane o un mese, e integratori a base di aminoacidi e cisteina, che apportano zolfo alla cheratina del capello, rendendolo più corposo e meno sfibrato». Un aiuto contro la caduta stagionale arriva anche dall'alimentazione. «Bisogna preferire alimenti ricchi di sali minerali, come spinaci, cavoli e carciofi. Anche le proteine sono molto utili, perché contengono aminoacidi che apportano cheratina: quindi carne, bresaola, uova e tonno. Infine, non va dimenticata la normale routine di bellezza: bisogna evitare le pettinature troppo tirate e non è consigliabile portare la riga sempre dalla stessa parte. I capelli vanno lavati non più di 3 volte la settimana, usando un detergente delicato e balsamo, ma a chi va in palestra e deve lavarli tutti i giorni, suggerisco di alternare lo shampoo con un olio. Infine, chi va in piscina non dimentichi di stendere sotto la cuffia un olio protettivo. Anche gli oli essenziali possono essere un vero elisir di splendore: due o tre gocce di Ylang Ylang in un olio per capelli ristrutturano e lucidano. Il segreto è lasciarlo in posa per tutta la notte e risciacquare la mattina».

specifico per lei con un'azione mirata contro i radicali liberi responsabili della scarsa vitalità dei capelli. (20,50 €). **Optimal Nutrition** di Arkopharma (4) è a base di elementi indispensabili alla formazione della cheratina che

rendono la chioma più resistente a stress e smog. **Quinafort** trattamento anticaduta donna di Klorane (5) utilizza gli estratti di cleome spinosa, una pianta che dà un principio attivo ricco di aminoacidi solforati: un autentico toccasana per la capigliatura. (39,90 €). p.r.

appaiono deboli, opachi e tendono a spezzarsi, ma anche a chi vede la chioma sciupata dopo un periodo di forte stress psicofisico, dopo una gravidanza e anche per chi fuma (in farmacia, 48,50 €). **Tricoforce@donna** di Collistar (3) è un integratore anticaduta



1

Maschere e balsami per rendere più forte la capigliatura di lei e lui

È dedicato ai capelli ricci il programma Control Curly di Biopoint. Ne fa parte la **Crema Attivaricci senza risciacquo** (1), perfetta per

eliminare l'effetto crespo e rendere i riccioli elastici e lucidi (11 €).

Cura e styling in un solo prodotto: Phytolisse Siero Stralante ultraluminosità di Phyto (2) dona brillantezza alla capigliatura e la protegge dall'umidità. In più, migliora la tenuta della plega (in farmacia, 17,50 €). **Fiala Anti-Caduta per capelli**

con problemi di caduta

di **Keramine H** (3) sfrutta il potere del principio attivo **Kapilarine** (a base di kigelia africana, salvia sclarea, cannella e ginkgo biloba) per contrastare la perdita di capelli. In più, fitoestratti di peperoncino e di ortica danno una sferzata tonificante al microcircolo (12,40 €). Il **Trattamento Anti-Caduta** di Orizya (4) aumenta il volume della chioma rinforzando i capelli e si prende anche cura

della loro morbidezza e luminosità. Le proteine del riso infatti rendono i capelli soffici e pettinabili e l'estratto di peonia ha una funzione lenitiva (26,10 €). È un filtro di bellezza per i capelli più aridi e ribelli il **Siero Anti-Crespo Elvive Liss-Intense** di L'Oréal Paris (5): tiene a bada l'effetto crespo

ondulato anche nelle giornate più umide (9,55 €). Prevengono la comparsa delle doppie punte, i **Cristalli Liquidi**

ai **Semi di Lino di Cielo Alto** (6), lasciando i capelli leggeri e soffici (8,90 €).

Ideale per chi non ama aspettare il tempo di posa, la **Maschera Istantanea 100%**

Leggerezza Color Resist di Garnier Fructis (7) esalta la luminosità del colore e nutre intensamente i capelli. Si applica e si risciacqua immediatamente (4,99 €).

Invece, la **Maschera Idratante Intensiva Lisci Effetto Seta** di Pantene Pro-V (8) dona un'istantanea

idratazione ai capelli lisci o mossi lasciandoli setosi e morbidi, facili da pettinare senza appesantirli (6,89 €). E ora due prodotti studiati per lui.

Complete Control Shampoo Antiforfora Nivea For Men (9) svolge un'azione seboregolatrice mirata per combattere la forfora e prevenirne la formazione (2,80 €). **Lozione Rinforzante Anticaduta con GP4G Complex** della Linea Anticaduta

Speciale Uomo di Collistar (10) è ideale in caso di diradamento: agisce sul cuoio capelluto, sulla fibra capillare e sul bulbo pilifero rinforzando e vitalizzando la chioma (32 €).



7



2



3



4



8



5



9



6



10



3



5



4