



bellezza



shopping

le abitudini da evitare

A rovinare la bellezza della chioma possono influire anche alcuni comportamenti sbagliati

Lavarsi i capelli troppo spesso

✿ C'è chi arriva a utilizzare shampoo e balsamo due volte al giorno, mattino e sera: niente di più sbagliato. Così li si indebolisce per effetto dell'azione dissecante dell'acqua e dei detergenti, stimolando le ghiandole sebacee (che producono il sebo, un composto di acqua e grasso) a lavorare in eccesso, appesantendo i capelli. La chioma va lavata **solo quando è sporca**, per polveri, smog e sudore, e non ogni volta che si fa la doccia.

Fumare

✿ Nato il bambino, si può avere la tentazione di riprendere a fumare, ma è un'abitudine dannosa non solo per la salute ma anche per i capelli, in quanto il fumo **aumenta i radicali liberi**, le sostanze di scarto prodotte dalle cellule, che si possono legare alla cheratina, il costituente del capello, alterandone la composizione.

Essere incostante nei trattamenti

✿ Prima che una cura rinforzante per i capelli renda visibili i suoi effetti, occorre aspettare un po' di tempo, in genere almeno due-quattro settimane. Va, in ogni caso, seguita con costanza e pazienza **per qualche mese** così da stabilizzare i risultati ottenuti e rendere i capelli sempre più forti.

Indossare cappelli o foulard troppo stretti o sintetici

✿ Così si aumenta la temperatura della testa, dilatando i vasi sanguigni e stimolando le ghiandole a **produrre più sebo**. Senza contare che il sudore non è certo un alleato della bellezza dei capelli.

di Patrizia Masini
con la consulenza del professor Francesco Bruno, dermatologo a Milano e Palermo e segretario scientifico dell'Isplad (Società internazionale di dermatologia plastica ed estetica)

1. Phydrium-Advance Kera

È un integratore alimentare di aminoacidi, minerali ed estratti vegetali, che contribuisce al trofismo dei capelli, contrastando gli effetti nocivi dei radicali liberi e di eventuali carenze.

Bioclin, in farmacia, 60 capsule, 25 euro

2. Jonicap Anagen Shampoo

Detergente capelli molto delicato rivitalizzante e tonificante. Apporta al cuoio capelluto vitamine, aminoacidi, acidi grassi e oligoelementi, ideali per favorire la crescita del capello e migliorare l'attività del bulbo.

BioNike, in farmacia, 200 ml, 10 euro

3. BC Hair Growth Siero attivatore

Nuovo trattamento con tre ingredienti attivi: taurina, carnitina tartarato ed echinacea purpurea che, insieme, favoriscono la ricrescita, nutrono i follicoli e migliorano la vitalità dei capelli e ne aumentano la densità.

Schwarzkopf Professional, nei saloni, 7 fiale, 62 euro

4. Anticaduta shampoo

Deterge nel rispetto dell'equilibrio dei capelli e del cuoio capelluto. Il Bio-Complex 5, complesso esclusivo, agisce sulle principali alterazioni responsabili della caduta. L'uso regolare aiuta a prolungare la vita del capello.

Personal Biopoint, 200 ml, 13,30 euro

5. Dercos Aminactif

È un riattivatore nutrizionale della funzionalità del capello, con ingredienti anti-ossidanti per aiutare a proteggere l'attività del follicolo, responsabile della formazione del capello. Con polifenoli, zinco, taurina e omega 3 e 6.

Vichy, in farmacia, 30 compresse e 30 capsule, 30 euro

6. BioKap fiale anticaduta

Hanno un'azione rinforzante e preventiva, grazie a vitamina PP, Saw Palmetto, semi di zucca e Olax dissitiflora, che migliorano l'irrorazione del bulbo pilifero e aiutano a contrastare la caduta eccessiva.

Biosline, in erboristeria e farmacia, 12 fiale, 24,50 euro

7. Bioscalin fiale donna

Contrasta la caduta dei capelli grazie alla CronoBiogenina, complesso che allunga la fase di crescita del capello e migliora la densità capillare, isoflavoni di soia, che rinforzano il bulbo e biotina e calcio pantotenato, che nutrono i capelli.

Giuliani, in farmacia, 15 fiale, 49,50 euro