

Consigli di BELLEZZA

Per rendere forti e sani i capelli usate il basilico

L'esperto di immagine Diego Dalla Palma suggerisce tre impacchi semplici, da preparare a casa, per donare bellezza, vitalità e volume ai capelli



1) BC Hairtherapy Hair Growth Shampoo di Schwarzkopf è uno shampoo che, grazie alla sua formula innovativa, dona vitalità ai capelli. 2) Specialists Hairgrowth Lotion di Indola è una lozione della linea Innoval Specialists che, grazie alla sua formula energizzante, stimola la crescita dei capelli e li rende più folti. 3) Olio Detergente contro la caduta all'ortica e lavanda di Color Erbe è un olio che assicura un apporto di minerali al cuoio capelluto e contrasta la caduta dei capelli. 4) Dermo Equilibrante Shampoo anticaduta di Biopoint è uno shampoo che contiene rosmarino, dona elasticità ai capelli e aiuta a prevenire la loro caduta. 5) Biokap Fiale anticaduta di Bios Line sono un trattamento ricco di vitamine e olio di semi di zucca, che aiutano a rivitalizzare i bulbi dei capelli. 6) Bioscalin® Intensiv di Giuliani è un trattamento per uomo che, grazie a una molecola innovativa, svolge una azione anticaduta. 7) Lozione Active Anti-caduta di Eutrical è una lozione consigliata nei casi di caduta intensa dei capelli e che contrasta l'invecchiamento precoce della radice e del cuoio capelluto. 8) Defence Hair Shampoo Anticaduta di BioNike è uno shampoo studiato per rendere i capelli più sani e forti e ha potere sgrassante.



I NOSTRI CONSIGLI

Non fate mancare a tavola alcuni alimenti come carne, frutti di mare e uova, perché sono ricchi di zinco, un minerale che aiuta a rinforzare e a rigenerare i capelli.

- Cercate di non affaticarvi troppo e di riposare in media otto ore per notte: la caduta dei capelli può essere legata

alla stanchezza e allo stress.

- Quando lavate i capelli, ricordatevi di massaggiare accuratamente il cuoio capelluto: questa azione stimola la circolazione del sangue e aiuta la ricrescita dei capelli.

- Evitate alcolici e sigarette: l'alcol e il fumo danneggiano la salute dei capelli.

In questo periodo di passaggio dall'estate all'autunno la vostra capigliatura può apparire priva di forza e di vitalità. Per evitare che i vostri capelli diventino deboli e sfibrati e per renderli più sani e più belli in vista della stagione più fredda, suggerisco di seguire alcune semplici regole. Prima di tutto consiglio, dopo avere lavato i capelli, di risciacquarli abbondantemente. Inoltre raccomando di evitare di lavare i capelli tutti i giorni e di asciugare la chioma senza avvicinare troppo l'asciugacapelli alla testa. Per rafforzare i capelli, nel caso in cui non abbiate un prodotto specifico da usare a portata di mano oppure desideriate una alternativa, vi consiglio tre impacchi semplici che si possono preparare in casa».

Questi sono i consigli di Diego Dalla Palma, noto esperto di immagine. Ci siamo rivolti a lui per sapere come avere capelli sempre sani, forti e lucenti, e gli chiediamo: «Perché consiglia di risciacquare sempre abbondantemente i capelli e di evitare di lavarli tutti i giorni?».

«Sciacquare le chiome con molta cura serve per evitare che sui capelli restino depositati residui di shampoo che possono danneggiarli. Consiglio di non lavare troppo spesso i capelli perché questo distrugge le difese naturali del cuoio capelluto e, quindi, rende più fragili i capelli. L'asciugacapelli, inoltre, va tenuto a venti centimetri di distanza per evitare che il calore eccessivo li bruci o li indebolisca e li renda sfibrati».

«Quali impacchi consiglia di

fare per rafforzare i capelli?».

«Suggerisco di preparare tre impacchi e di applicarli sui capelli, alternandoli di settimana in settimana. Sono semplici da preparare e nutrono i capelli. Il primo impacco per capelli deboli e sfibrati è a base di basilico. È l'ideale da usare se mentre vi pettinate notate che molti capelli restano sul pettine. Si prepara macerando una manciata di foglie fresche di basilico in acqua bollente. L'infuso ottenuto va frizionato per tre minuti sul cuoio capelluto e si può applicare tutti i giorni. C'è poi un altro impacco che dona vitalità ai capelli».

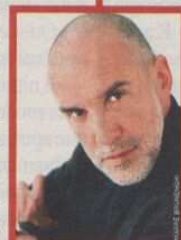
«Anche la grappa rinforza i capelli»

«Quale?», gli chiediamo.

«Per prevenire la caduta dei capelli e per donare loro forza», spiega Dalla Palma, «consiglio di versare sui capelli due cucchiaini di grappa e di massaggiare il cuoio capelluto per un minuto, almeno due volte alla settimana. Fatelo la sera prima di andare a dormire, tanto l'odore della grappa evaporerà subito, e lavate i capelli la mattina seguente».

«E il terzo impacco?».

«Il terzo impacco che suggerisco è a base di rosmarino», dice Dalla Palma. «Preparate un infuso con mezzo litro di acqua e tre cucchiaini di rosmarino finemente tritato. Poi lasciatelo raffreddare e filtrate l'acqua. Inoltre ogni sera frizionate la pelle alla base dei capelli con il preparato. Avrete capelli più sani e più lucenti».



Diego Dalla Palma, esperto di immagine.