

MAMMA **BELLEZZA**

Succede a tutte al cambio di stagione, ma nelle neomamme il fenomeno è ancora più accentuato e può suscitare preoccupazione. I rimedi, però, non mancano

capelli

STIMOLIAMO LA RICRESCITA

♥ Secondo una ricerca condotta da Doxa Duepuntozero, un italiano su due non è soddisfatto della propria chioma, al punto che sette donne su dieci provano invidia quando guardano i capelli altrui. Il fenomeno che preoccupa maggiormente è la caduta che interessa, sempre secondo i dati raccolti, una persona su tre con conseguenze anche sull'umore.

NON STROFINARE TROPPO LA CAPIGLIATURA

88 bimbisani&belli

Shampoo Fortificante
Prevenzione Caduta
Tante sostanze naturali per attivare la circolazione e dare forza al bulbo già dal lavaggio. **Amavital**, erboristeria e farmacia, 250 ml, 12 euro.



Folta Chioma
Trattamento Intensivo
Anticaduta per lei
Zinco, rame e magnesio danno forza, il complesso Stimucap protegge dai radicali liberi, farfara e china purificano e tonificano. **L'Erborario**, erboristeria, 12 fiale, 29 euro.

Una situazione momentanea

La prima regola è tranquillizzarsi. La perdita di capelli dopo il parto, soprattutto in concomitanza con il cambio di stagione, è un problema transitorio che si risolve in tempi rapidi e senza conseguenze con le giuste contromisure. I capelli, in genere, cominciano a cadere più copiosi del solito tre-quattro mesi dopo il parto. La colpa è degli ormoni: durante l'attesa, infatti, gli alti livelli di estrogeni mantengono i follicoli in piena attività, dando forza alla chioma. Ma dopo la nascita del bebè la situazione si capovolge e il brusco crollo dei livelli ormonali fa sì che cadano tutti insieme quei capelli che si sarebbero dovuti perdere un po' alla volta in virtù del ricambio naturale.

NON FARSI COGLIERE IMPREPARATE

Anche se il problema della caduta è temporaneo, affrontarlo subito può evitare un diradamento significativo della chioma. In soccorso vengono lozioni, fiale e sieri a base di complessi vitaminici, in particolare vitamine B5, E e PP, oligoelementi, sali minerali e aminoacidi come cistina, biotina e metionina. Sostanze come le ceramidi danno elasticità al cuoio capelluto, l'adenosina e il guaranà danno nuova energia, il lupino bianco stimola il microcircolo, mentre derivati proteici rinforzano la cheratina della fibra capillare.

Chi rischia di più

Le donne che soffrono di anemia (carezza di ferro) o che hanno vissuto la gravidanza e il dopo parto con ansia possono risentire maggiormente del problema. I follicoli piliferi, infatti, sono a contatto con le fibre nervose e reagiscono a particolari neuromediatori che, in condizioni ottimali, regolano la crescita dei capelli. Stanchezza, ansia e depressione alterano i livelli di questi neuromediatori con conseguenze dirette sulla forza della capigliatura. Anche dormire poco o in orari non consueti, come spesso succede quando arriva un bebè, altera i naturali ritmi del corpo con riflessi diretti sulla pienezza della chioma.

In autunno i problemi si accentuano

La copiosa perdita di capelli autunnale ha, in realtà, origine in estate: caldo e sudore tolgono "respiro" al cuoio capelluto, per non parlare degli effetti dei raggi solari, che scatenano la produzione di radicali liberi in grado di danneggiare e far invecchiare precocemente il bulbo. Ecco perché al cambio di stagione i capelli si ritrovano fragili e poveri di forza, più soggetti a spezzarsi e a cadere rispetto ad altri momenti dell'anno.



Trattamento Anticaduta
Un concentrato da usare per un mese con lupino bianco che purifica e stimola la microcircolazione per dare rinnovata vitalità al bulbo. **Yves Rocher**, negozi monomarca, www.yves-rocher.it, 4 fiale, 24,95 euro.



KH Shampoo Anticaduta
Con vitamina PP rinforzante e rigenerante, deterge con delicatezza i capelli senza impoverirli e prepara la chioma a ricevere i trattamenti anti-caduta. **Keramine H**, profumeria, 300 ml, 5,15 euro.



Erilia Therapy Kopexil Fluido Fortificante
Da usare dopo lo shampoo, con il Kopexil prolunga la fase di crescita del capello, rinforza con ippocastano, arnica, zenzero, guaranà, aminoacidi e proteine. **Creattiva**, in salone, 150 ml, 21 euro.

CON L'ASCIUGAMANO E NON PETTINARE I CAPELLI BAGNATI PER EVITARE DI SPEZZARLI

MAMMA BELLEZZA

Dercos Densi-Solutions Balsamo
Una formula completa con ramosio, filloxina e ceramidi per migliorare la qualità del cuoio capelluto, rinforzare la fibra, proteggere e regalare corpo e volume. **Vichy**, farmacia, 150 ml, 19,50 euro.



BioKap Anticaduta Fiale Rinforzanti
Irrobustisce con estratti vegetali di Olax dissitiflora, saw palmetto, china, capsico, achillea, ortica, vite rossa e semi di zucca più vitamina PP. **BiosLine**, in erboristeria e farmacia, 12 fiale, 26,50 euro.



Rigenforte Naturcaps Retard
A base di Biotinax, composto esclusivo rivitalizzante con biotina, metionina e cistina, con in più vitamina E antiossidante, selenio, rame e zinco rinforzanti. **Esi**, in erboristeria e farmacia, 30 naturcaps, 22,50 euro.



Triphasic Atp Intensif
A base di adenosina trifosfato che prolunga il ciclo di vita del capello, rinforzandolo. Con in più estratti vegetali che stimolano, purificano e leniscono. **René Furterer**, in farmacia, 8 flaconcini, 99,90 euro.



Balsamo e maschera danno forza

♥ Dopo lo shampoo è importante usare sempre il balsamo oppure, almeno una volta alla settimana, una maschera rigenerante a base di sostanze rinforzanti, oli vegetali ed estratti vegetali che rinvigoriscono il fusto, dalla radice alle punte, evitando rotture e caduta. Basta distribuire una-due noci di prodotto (in base alla lunghezza dei capelli) aiutandosi con le dita e lasciare agire per almeno tre minuti prima di risciacquare.

Un aiuto dagli integratori

♥ Soprattutto al termine dell'allattamento è consigliabile assumere un integratore specifico con aminoacidi solforati, in particolare metionina, biotina e cistina, acido folico, taurina, glucosamina, zinco, rame e selenio, estratti vegetali di ortica, miglio e bambù, vitamine come la E, la D3 e quelle del gruppo B.



Biomeneral One
Integratore specifico con Lactocapil Plus, N-acetil glucosamina, vitamina D3, biotina, taurina e aminoacidi per preservare la forza e la pienezza della chioma. **Biomeneral**, farmacia, 30 compresse, 26,90 euro.

LA COSTANZA È LA CHIAVE DEL SUCCESSO

I prodotti rinforzanti hanno tempi di azione e di impiego diversi: alcuni agiscono in trenta giorni con applicazioni giornaliere, altri richiedono almeno due mesi di impiego con una frequenza di due-tre volte alla settimana. In ogni caso, per avere buoni risultati è fondamentale la regolarità. Per un migliore assorbimento del prodotto si consiglia di massaggiare il cuoio capelluto per almeno un minuto.

di **Alberta Mascherpa**
consulenza del professor **Fabio Rinaldi**, dermatologo a Milano, professore all'Università La Sorbona di Parigi e Presidente Ihrf (International hair research foundation)

UTILIZZARE IL PHON TIEPIDO O, MEGLIO ANCORA, ASCIUGARE I CAPELLI ALL'ARIA