



Operazione in&out
per proteggere la
chioma dalle
aggressioni di una
stagione difficile
e restituirle con
natura e
equilibrio, vigore
e pieno splendore

un centrifugato LA SALVERÀ

Le prime avvisaglie dell'inverno mettono in allarme. Perché, ormai è ben chiaro, freddo intenso e smog sono nemici della salute e della bellezza della chioma. "Pugno di ferro, quanto di velluto". È questo che ora serve: **un piano di cure decise che scelgono trattamenti dolci,**

con ingredienti di derivazione naturale.

«Gli stessi che si possono utilizzare per preparare centrifugati, frullati e smoothie che dall'interno sanno apportare alla fibra i nutrimenti che le servono per mantenere vitalità e morbidezza» spiega la dottoressa Erika Ghetti, dietista al San Pier Damiano Hospital di Faenza.

NEL SEGNO DELLA *forza*

Puntare sul naturale per la cura dei capelli? Può anche essere una questione di tendenza, ma è innanzitutto una scelta dettata dal fatto che **le formule green coniugano alla perfezione efficacia e dolcezza in un'equazione che dà come risultato una chioma in perfetto equilibrio, sana e vitale.** «Gli ingredienti naturali di derivazione biologica hanno il pregio di essere ben tollerati dalla cute e di poter regalare effetti benefici a tutti i tipi di capello» spiega Deborah Giordanino, brand manager del marchio Keramine H.

CHICCHI PREZIOSI

«Prendiamo il caso della melagrana che vanta **una potente azione antiossidante e rigenerante sulla fibra grazie alla presenza nei suoi chicchi di vitamine A, B, E e C, minerali e polifenoli** che insieme, oltre a proteggere efficacemente dalle aggressioni esterne, sono in grado di riportare a livelli ottimali il quantitativo di acqua cellulare

lo smoothie

«Gustoso, perfetto a colazione e a merenda, lo smoothie che rinvigorisce i capelli apportando elementi chiave per il loro equilibrio si prepara con mezza melagrana sgranata, mezzo etto di zucca ben pulita e scottata in acqua bollente: si frulla il tutto fino a ottenere un composto cremoso e si gusta con un paio di gherigli di noce e qualche chicco di melagrana intero» suggerisce la nutrizionista.

con un potente effetto rigenerante» spiega Giordanino.

NUTRIMENTO RINFORZATO

A completare le formule dei trattamenti green per i capelli, in particolare balsami e maschere da usare dopo ogni lavaggio, **non mancano gli oli e i burri vegetali.** «Di mandorla, borragine, lino, olivo e karité hanno proprietà idratanti, nutrienti e riparatrici **capaci di migliorare l'elasticità e la forza della fibra capillare**» conclude l'esperta.

1 Per uso frequente, **KH Bio Balsamo Districante Keramine H** (profumeria, socostore.it, 8,90 euro).

2 Da **Bioclin, Bio-Hydra Shampoo Idratante** con acqua di antiche mele dell'Etna (farmacia, 9,90 euro). **3** **Biomed Pretiosum Acqua Gel Detox** detossina, purifica e riequilibra il cuoio capelluto (profumeria, socostore.it, 20,80 euro).

4 Purificante e fortificante, **Shampoo allo zenzero Bottega Verde** (negozi monomarca, bottegageverde.it, 7,99 euro).

5 Nutre i capelli inariditi, **Herbal Essences Shampoo Passiflora e Latte di riso** (grande distribuzione, 3,49 euro).

6 **Maschera Bio Purificante Carbone e Zenzero Puro** by Forhans per capelli che si sporcano presto (farmacia, 8,90 euro).



QUANDO SERVE *lucentezza*

Particelle inquinanti all'esterno, riscaldamenti che inaridiscono all'interno, **residui di ogni genere si depositano sulla fibra rendendola opaca e spenta.** «Per risvegliare la brillantezza della chioma le formule naturali scelgono ingredienti come l'aloè che con la sua composizione ricca in polisaccaridi, steroli vegetali, sali minerali e vitamine dà benessere al cuoio capelluto e ripristina gli equilibri interni della fibra aiutandola a recuperare splendore» afferma Giordanino.

FRUTTI GENEROSI

Nulla vieta ovviamente di assumere l'aloè anche dall'interno in un'azione combinata che ne potenzia l'efficacia: **ne basta un cucchiaino da aggiungere all'acqua ma anche a centrifugati, frullati e smoothie.**

«Un altro ingrediente anti opacità è il mango: emolliente e nutriente, è adatto in modo particolare a ridare morbidezza ai capelli secchi ricompattando le squamette di rivestimento e restituendo così luce alla chioma» continua Giordanino.

I COLORI DELLA BELLEZZA

«Senza dimenticare che non solo la frutta è preziosa per la bellezza della chioma ma anche la verdura, in particolare quella invernale, **sia quella di colore giallo ricca di vitamine A e B che le varietà a foglia verde dove abbondano ferro, calcio e zinco** dalla decisa azione rinvigorente, rigenerante e stimolante sulla crescita» spiega la nutrizionista.

il frullato

«Tipicamente invernale, è un concentrato di virtù nutrizionali, vitamine, antiossidanti e oligoelementi, di cui beneficia tutto l'organismo e di riflesso anche i capelli, in particolare quelli che mancano di tono, elasticità e brillantezza» spiega la dottoressa Ghetti. «Si prepara frullando, dopo averli ben puliti e lavati, una ciotola di spinaci, una carota, un gambo di sedano, il succo di mezzo limone e una fettina di zenzero, consumando il tutto subito».

Alberta Mascherpa

- 1 Shampoo Latte di Mandorla Klorane, delicatissimo, volumizzante con i capelli fini (farmacia, 9,90 euro).
- 2 Extra-gentle Shampoo Lazartigue, 93% di ingredienti naturali per una detersione quotidiana rispettosa (farmacia, it.lazartigue.com, 19,50 euro).
- 3 BioKap Bio Balsamo Ristrutturante Biosline nutre, protegge e disciplina con avena e noci verdi (erboristeria, 12 euro).
- 4 Biopoint Biologico Maschera Nutriente per capelli che ritrovano luce e morbidezza (profumeria, 8,90 euro).
- 5 Naturale da Creativa Genea Bio Elisir, da usare prima dello shampoo o a capello asciutto nutre e illumina (salone, capellicreativa.it, 45 euro).