GLAMOUR®

www.glamour.com

€1,90 (Italy only)

n. 148 GIUGNO 2004

sesso
fantasie, tabù, trasgressioni: raccontaci le tue

moda
una nomade bohémienne

viso corpo capelli
50 strategie per l'estate

in forma, ora!
con il fitness che rimodella

la dieta
alla south beach

con glamour
orlando bloom
gael garcía bernal
olivia magnani

vacanze
in gruppo, con le amiche, in moto, da sola, per sport, per esplorare una nuova te stessa

GLAMOUR - N. 148 - EDIZIONI CONDÉ NAST - GIUGNO 2004

SPED. ABB. POST. - 45% - ART. 2 COMMA 20/B LEGGE 662/96 - CMP VR € 1,90 Italy only

In vacanza, usate sempre un solare per i capelli: oltre a proteggerli, facilita la piega. Stylist Dean Voykovich. Pettinature Bokee e trucco Emma Lovell/ Streeters.

il sole tra i capelli

Come aggiungere pennellate di luce, riflessi solari e mantenere il colore brillante. Dal parrucchiere, a casa, ma anche al mare.

di E. Colombo Kapsa e B. Balladori.
Foto Vanina Sorrenti

Volete far sembrare i capelli come schiariti naturalmente dal sole anche se non avete fatto ancora un giorno di mare? Ecco i consigli degli esperti per ottenere riflessi di luce naturali. Ma anche i trattamenti per rinforzarli e proteggerli in vista dell'azione inaridente dei primi week end di sole.

cosa fare dal parrucchiere

> Aldo Coppola: la tecnica "shatousha"
«È adatta ai capelli di ogni lunghezza e le nuance sono scelte in armonia con il colore di base. Il punto di forza di questa tecnica è il gioco delle sfumature, che si ottengono schiarendo con delle pennellate alcune ciocche cotonate: intorno al viso per illuminarlo o solo sulle punte per esaltare il movimento del taglio.

> Jean Louis David: Light Sun
«Sono mèches molto sottili adatte ai capelli lunghi. Si fanno dalle mezze lunghezze alle punte: il prodotto schiarente viene applicato sulle ciocche tutto intorno alla testa con uno speciale dosatore che consente di personalizzare l'effetto. Per "scaldare" il colore della capigliatura, si applica poi un riflessante delicato, come Just Salon, in una nuance ramata.

> Gianni Loda by Framesi: Multilevel Color
«Sono delle "graffiature" decise ma con colori morbidi, in perfetta sintonia con la nuance di base. Dopo aver illuminato i capelli con una colorazione dai toni caldi, si cotonano le punte e si schiariscono solo di un tono. Poi si sfumano le lunghezze».

Cure extra

Impacchi notturni, sieri, pillole vitaminiche: danno luce e rinforzano i capelli.

Gli integratori utili
«Affiancati all'uso costante di specialità detergenti e maschere per capelli, queste specialità (una confezione ogni due mesi) rivitalizzano la fibra capillare. E, in più, agiscono sulla lucentezza», dice la dermatologa Mariuccia Bucci». Quali scegliere? «Anzitutto quelli con cisteina, una proteina che ricostruisce la struttura cheratinica di cui sono composti i capelli. Poi, quelli con sali minerali e vitamine, rinforzanti; infine, zinco, rame, ferro e selenio, dall'azione antiossidante, che proteggono i capelli dalle aggressioni esterne» .

Per la notte
«Una volta la settimana fate un impacco, sui capelli perfettamente puliti, e lasciatelo in posa tutta la notte. Optate per specialità a base di oli di jojoba, ricchi di sostanze ammorbidenti e nutrienti. Ma anche di semi di lino, un vero concentrato di vitamina E (antiage) e acido linoleico, molto idratante, che rende elastici e corposi i capelli sfibrati».

a casa

Per renderli luminosi, ma anche per metterli in condizione di affrontare l'estate senza problemi, la mossa base è un programma che nutre la cute e dà vigore ed elasticità ai capelli. Poi ci sono strategie per lucidarli, ravvivare il colore e dare freschezza a mèches ingiallite.

> Nutrire, ristrutturare, ammorbidire
«Usate shampoo delicati, tamponate i capelli e applicate una maschera ristrutturante: distribuitela su tutta la lunghezza, massaggiatela sulle punte e lasciatela in posa dieci minuti», consiglia la dermatologa Magda Belmontesi. «Evitate phon e piastre troppo caldi e tutti i giorni vaporizzate una lozione con vitamine antiossidanti. In più, per rinforzarli fate un ciclo di trattamenti a base di vitamine superconcentrate per quindici giorni».
Da provare: Capsule Multivitaminiche, Biopoint (€19,90).

> Aggiungere riflessi più luminosi
«Usate i nuovi prodotti lucidanti», consiglia Gianni Malinverni, responsabile tecnico dei Laboratori L'Oréal. «Hanno una doppia funzione: rinsaldano le squame della fibra capillare che, diventando omogenea, riflette la luce come uno specchio. E, in più, grazie a particolari siliconi volatili, formano sui capelli una pellicola flessibile e brillante, senza appesantirli».

> Ravvivare il colore sbiadito
«Neutralizzate il viraggio del biondo dovuto ai lavaggi troppo frequenti con shampoo e creme ricchi di pigmenti: danno ottimi risultati sui capelli già trattati con colorazioni perché sono più porosi e assorbono meglio il colore. E prima del phon applicate un prodotto lucidante che funga anche da protettivo».
Da provare: Shampoo per Capelli Biondi e Balsamo Intensificatore Riflessi Biondi Bonacure, Shwarzkopf (€11 e 12,75).

ULTIME SPECIALITÀ PER AVERLI FORTI, VITALI E BRILLANTI

1. Rinforza e lucida Lumière Nutri-Sculpt, Kérastase Nutritive (€17): crea un film illuminante sui capelli secchi. **2. Effetto luminoso immediato** Gocce di Luce, Cielo Alto (€10,50): contro le doppie punte. **3. Capelli colorati** Bagno Idratante Colorage Sun, Framesi (€9): nutre e deterge i capelli sensibilizzati. **4. Estrema lucentezza** Elixir de Brillance Le Cheveu, Carita (€29): olio ricco di siliconi volatili. Protegge, non appiccica e profuma. **5. Dà vitalità e districabilità** Lait de Soin Brillance et Matière Hair Re.Source, Biotherm (€17,80): con minerali e oli essenziali di agrumi. **6. Ravviva il biondo** Blond Conditioner Bonacure, Schwarzkopf (€12,75): nutre e ristruttura.

sotto il sole e dopo

Un ambiente più sano e pulito rispetto a quello cittadino fa sì che la cute respiri meglio, a tutto vantaggio dei capelli. Che soffrono però l'azione inaridente di sole, vento e brushing. Quindi nella sacca del week end non dimenticate mai le protezioni giuste.

> Ben protetti in spiaggia

«Distribuite su tutte le lunghezze una specialità mirata, con filtri solari», dice la dermatologa Mariuccia Bucci. «Se avete i capelli lunghi, prima di ogni esposizione al sole massaggiate le punte con un olio ristrutturante o con una crema idratante senza risciacquo, per evitare che si secchino».
Da provare: Phyto9 Crema Giorno Nutrimento Estremo (€9,80).

> Le strategie della sera

«Eliminate ogni residuo di salsedine, sabbia o cloro con uno shampoo delicato abbinato sempre a un balsamo o a una maschera. Visto che, da bagnati, i capelli perdono il trenta per cento dell'elasticità e si spezzano più facilmente, pettinateli delicatamente così: prima le punte, poi risalite man mano verso le radici. Per ridare lucentezza, idratarli a fondo e ristrutturarli, fate degli impacchi nutrienti almeno due volte la settimana».

> L'aiuto in più

«Per riaccendere il colore dei capelli biondi stressati da sole, salsedine e cloro, dopo lo shampoo fate l'ultimo risciacquo con acqua minerale gassata: l'anidride carbonica li rende più brillanti», dice l'hair stylist Franco Curletto. E per illuminare i capelli scuri? «Usate invece due bicchieri di aceto di mele: ha un'azione lucidante dei pigmenti rossi, castani e neri».

NUOVE FORMULE PROTETTIVE CON FILTRI UV

1. Specialità light Velo Solare, L'Erbolario (€10): olio che protegge e non appesantisce i capelli. **2. Idrata e illumina** Brume de Soin Hydratante Après Soleil, Phyto Plage (€11): si vaporizza dopo lo shampoo e non richiede risciacquo. **3. Protegge il colore** Elvive Solar Trattamento Spray Protettivo, L'Oréal Paris (€11,15): antiaridità, contrasta la formazione dei nodi e uniforma la fibra capillare. **4. Protettivo illuminante** Hair Protection Oil non Oil, Foltène Sun System (€7,20): anti-invecchiamento e brillantezza estrema. **5. Per capelli colorati** Crème Aqua Resist, Kérastase Soleil (€16): trattamento intenso, protegge, preserva la brillantezza del colore e rende morbidi i capelli.

Sempre in ordine

La regola base: scegliere pettinature che seguono la natura dei capelli.

Evitate phon e piastre
«È meglio far asciugare i capelli all'aria», dice Curletto. Se proprio volete fare la piega, applicate dei bigodini in plastica, che non strappano le ciocche, e asciugate la testa solo con il diffusore del phon, più delicato».

Pettini e spazzole
«Sceglieteli in materiali naturali», dice Curletto. «Nella sacca della spiaggia, tenete sempre un pettine in legno a denti larghi: vi aiuterà a distrubuire il prodotto schermante e non strapperà i capelli neppure in caso di vento».

Styling facile
«Optate per pettinature che assecondino la natura dei capelli e aiutatevi con prodotti che facilitano la piega», dice Jean Louis David. «In spiaggia sono pratici i capelli raccolti: evitate però di fissarli con gli elastici che, sotto il sole, si appiccicano ai capelli e, in più, tendono a strapparli. Preferite nastrini in spugna e i fermagli in plastica».