

F

solo
1€

N.29 settimanale 23 luglio 2019 1 euro

DONNE CORAGGIOSE
HO TRE FIGLI AUTISTICI
E VE LI FACCIO
CONOSCERE VIA WEB

Moda

**ROMANTICHE
IN BIANCO**

BENESSERE
FAI IL PIENO DI
VITAMINE CON GLI
SMOOTHIE GOLOSI

VIAGGI
DALLA SARDEGNA
ALLE DOLOMITI
5 OASI DI LUSSO
CON SPA

ISSN 2280 773X

90029 >



9 772280 773004



CAIRO EDITORE

Keira Knightley

**LA MATERNITÀ
MI HA INSEGNATO
AD AMARE
IL MIO CORPO**

**CHRIS
HEMSWORTH
MIA MOGLIE ELSA
È MOLTO PIÙ
AVANTI DI ME**

**JENNIFER LOPEZ
A 50 ANNI È PIÙ IN
FORMA CHE A 20.
ECCO IL SUO SEGRETO**

**10 romanzi
PER UN'ESTATE DIVERTENTE**

CAPELLI SPLENDENTI

ANCHE AL MARE GRAZIE A POCHI GESTI

L'estate tra i CAPELLI

Questa non è la loro stagione migliore: patiscono sole e salsedine, subiscono vento e cloro, non amano l'umidità. Eppure per sancire una tregua basta poco. Dai rituali di ricostruzione in salone (da mettere subito in agenda!) ai trattamenti riparatori di fine giornata, fino alle maschere antiricrescita da infilare in valigia

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI CARLA TINAGLI

IMPOSTA IL CONTO ALLA ROVESCIA *se non vuoi perdere la testa (e la tinta)*

Estate periodo "caldo" per eccellenza per i capelli, e non soltanto dal punto di vista meteorologico. L'esposizione a sole, sale e vento, per cominciare, danneggia la struttura dei fusti, indebolendoli fino a spezzarli, l'umidità ne compromette tutta la morbidezza, mentre i raggi, uniti al cloro, ne sbiadiscono il colore, naturale o artificiale. Per questo bisogna prepararsi per tempo. Prima di tutto con un rituale in salone che li rafforzi, poi con una colorazione studiata per resistere alle offensive degli ultravioletti, infine con cosmetici adatti a una stagione assai critica per la testa. «Un mese prima di partire assumi integratori a base di amminoacidi antiossidanti e minerali, come zinco e zolfo», dice Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni. «E non dimenticare di mettere la protezione sulle lunghezze, perché i raggi inducono una fotossidazione, cioè un cambiamento della composizione chimica. Se hai la pelle chiara o l'attaccatura alta, sulle tempie e ai lati della fronte utilizza una formula con Spf 50 destinata al corpo, quasi sempre più "strutturata" rispetto a quella per la chioma, di solito piuttosto bassa». ▶



TEMPO DI PULIZIA

ora il cuoio capelluto ne ha bisogno

Il cuoio capelluto merita qualche attenzione in più. «È la parte dove si accumulano più polvere, sebo e impurità. E poi la cute molto sensibile è soggetta a scottarsi sotto al sole», afferma Denis Pichierri, creative director e stylist Toni & Guy del salone Torino Principi. In vista delle vacanze può essere utile un trattamento di pulizia in salone. «Come uno scrub detossinante da applicare a chioma asciutta. Il prodotto deve essere delicato, perché le formule con granuli grossi sono più irritanti». Ripetilo una volta rientrata in città, così da purificare la capigliatura da tutti i residui di oli e filtri solari.

TRECCE, CODE E CHIGNON

sono i tuoi alleati sotto al sole

Al sole proteggi le lunghezze con un soin specifico, da scegliere in base al tipo di capelli. «Se sono sottili preferisci uno spray o un'acqua, se sono lunghi e ondulati meglio gli oli e le consistenze cremose», suggerisce Marco Migliorelli di Jean Paul Mynè. Lo stesso vale per il gel, ottimo per riparare e tenere in ordine anche i corti. Per salvaguardare la salute della capigliatura sfrutta lo styling. «Il nodo alto, per esempio, fa da scudo agli ultravioletti ed è di grande tendenza: basta fare uno chignon lasciando le punte libere. Oppure scegli la treccia da impreziosire con nastri o

foulard», conferma Denis Pichierri. Le sfilate hanno decretato il successo dei *damp hair*, teste dall'effetto bagnato. «Perfetto per i corti e i look serali, lo realizzi applicando un gel o un olio protettivo e portando indietro le ciocche con un pettine a denti larghi, che regala una "tessitura" originale», continua Pichierri. Questo è l'anno degli accessori: forcine o *bobby pin* si dispongono solo su un lato della testa, a raggiera, per incorniciare l'orecchio o in forma geometrica, meglio se di colori contrastanti. Ispirati su: [#bobbypinhairstyles](#), [#bobbypinsfordays](#)

DIMENTICA IL PHON

e regalati una maschera restitutiva

Dopo una giornata al mare utilizza sempre uno shampoo doposole. «Più delicato rispetto a un detergente tradizionale, è adatto a riparare i fusti aggrediti da sole, salsedine e vento», sostiene la dermatologa Bucci. «Sciacqua bene, applica il balsamo, sempre specifico e, ogni due o tre giorni, una maschera restitutiva». Infine tampona i capelli e vaporizza uno spray alla provitamina B5 o pantenolo, che presenta caratteristiche lenitive e idratanti, che rendono la chioma più lucida. Per quanto riguarda l'asciugatura limita l'uso di phon e piastre, meglio usare il diffusore e muovere le ciocche con le mani. «Se hai le lunghezze già ondulate favorisci il tuo movimento naturale, è il momento del curly power», scherza Pichierri. ■

© Riproduzione riservata



1. Si usa ogni tre o quattro lavaggi al posto della maschera per esaltare i riflessi, in questo caso bruni, e nutrire la fibra, Soin Pigmenté Go Color Jean Louis David (19 euro).
2. Proteine del collagene e vitamina E ristrutturano dopo una giornata di mare, Trattamento Riparatore Doposole Solaire Personal Biopoint (6,40 euro).
3. Protegge dagli Uv e idrata con olio di argan e aloe vera anche la pelle, Olio Capelli & Corpo SunCare Protoplasmina Farmaca International (16 euro).
4. L'estratto di zafferano difende da sole e ossidazione, Olio Spray Capelli Protezione Colore Collistar (17 euro).
5. Invisibile con monoi e olio di cocco, Velo Solare per Capelli Spf 10 L'Erborario (13,90 euro).
6. Ultrasensibile con fattore 50+ resiste all'acqua, Fluido Solare Protettivo Solaire René Furterer (18,50 euro).