

a cura di Giulia Stolfa

Al mare "creme solari" anche per i capelli

In estate la capigliatura subisce l'attacco di acqua e sole. «Per mantenerla morbida **dobbiamo trattarla come facciamo con la nostra pelle**», dice l'esperto. «Quindi, impacchi nutrienti e oli o gel contro il cloro»

Ogni estate, i capelli sono messi a dura prova. Come garantire alla propria capigliatura splendore e morbidezza anche in vacanza? «Bisogna proteggere i capelli proprio come si fa con la pelle», spiega Mariuccia Bucci, dermatologa e consigliera dell'Isplad (International - Italian Society of Plastic-Aesthetic and Oncologic Dermatology). «Iniziamo trattandoli con impacchi che nutrano in profondità la fibra capillare. Se sono molto rovinati, consiglio un impacco al silicone, che forma

un film protettivo che sigilla la guaina esterna del capello. Inoltre, per nutrire la chioma "dall'interno" è di grande aiuto assumere integratori

specifici». E in spiaggia, come possiamo proteggerla? «Per non far inaridire e sbiadire i capelli lunghi, che sono anche i più "vecchi" e trattati, sono indicati gli oli specifici da stendere prima di

Un consiglio: fate sempre l'ultimo risciacquo con acqua fredda per ricompattare le squame di rivestimento

esporsi al sole. Invece, per chi ha un taglio corto, sono pratici i gel e gli spray che avvolgono il fusto proteggendolo dall'effetto del cloro, della salsedine e che impediscono al colore di



opacizzarsi. Dopo ogni bagno in mare, i capelli vanno sciacquati con acqua dolce e poi va applicata la protezione, come fareste con la pelle». E una volta rientrati dalla spiaggia? «Lavatevi con un apposito shampoo

e poi applicate balsamo e impacchi formulati per contrastare l'azione del sale e del cloro. Un consiglio: fate l'ultimo risciacquo con acqua fredda per ricompattare le squame di rivestimento del capello e, se avete i capelli

Shampoo e spray, ecco gli "scudi" salvachiome



1

Il trattamento spray protettivo *Elvive Solar* di L'Oréal (1) è ideale per proteggere i capelli, lasciandoli morbidi e districati; merito anche della sua formula a base di olio secco che evita la formazione dei nodi (7,35 €).

Durante l'estate ci si lava con maggiore frequenza: *Johnson's Baby Shampoo* (2) può essere usato tutti i giorni perché la sua formula deterge con dolcezza i capelli di bambini e adulti, lasciandoli sani,



2

morbidi e lucenti (da 2,76 €). *Equactive Sun Oil* della linea *Equactive Next* di *Creattiva* (3) è un olio leggero e non unto, che nutre e protegge dai danni causati dal sole. Può essere applicato con effetto nutriente anche sulla pelle (18 €, dal parrucchiere). I capelli sono più pettinabili con lo shampoo *Soleil Linea Haircare* di *Patricia Milton* (4) all'estratto di arancio amaro che svolge un'azione equilibrante per restituire la vitalità perduta. Elimina delicatamente ogni



3



4

traccia di salsedine, sabbia e cloro (11,50 €). Contiene olio di Monoi per riparare la fibra capillare, siliconi volatili e olio di crusca di riso per capelli setosi ed elastici l'olio spray protettivo *Uva-Uvb Bluorange Sun* (5): resiste all'acqua e non appesantisce (9,90 €). La *Crema Nutriente Capelli al Dattero* di *Cielo Alto Linea Sun* (6) è un vero gesto di bellezza per le chiome più stressate,



5



6



8

perché ripara, nutre e li rende soffici e pettinabili (8,10 €). L'*Olio Corpo e Capelli al Monoi Morinda* della linea *Polysianes* di *Klorane* (7) deriva da una ricetta tradizionale resa ancora più efficace. Ideale per ristrutturare i capelli, li idrata lasciandoli avvolti da un delizioso profumo (13,95 €). *Flexible Curls Styling Mousse Extra Forte* della linea *Nivea Hair Care Styling* (8) definisce i ricci rendendoli più elastici: (3,80 €). Si vaporizza sui capelli prima e durante l'esposizione al sole



7

D'ESTATE, EVITATE LO STRESS DEL PHON

Chi ha una bella chioma lunga, ma anche chi l'ha di media lunghezza, durante la bella stagione può evitare di usare il phon, legando i capelli in quattro trecce morbide e lasciandoli asciugare naturalmente: vedrete che onde!



sottili, applicate un balsamo senza risciacquo per dare più corpo alla chioma. Se potete, al mare evitate ai capelli lo stress del phon. Fate piuttosto quattro trecce morbide. Quando le scioglierete, i capelli saranno ondulati e in ordine. ●

Phytoplage Olio Protettivo non grasso di Phyto (9). Salvaguarda la lucentezza del colore e assicura una protezione estrema, ultra efficace e mirata grazie alle proprietà della cera d'olivo, agli estratti di calendula e rosmarino e all'olio di oliva (in farmacia, 14 €). L'**Olio Spray Capelli Protezione Colore Water Resistant di Collistar (10)** risponde alle esigenze dei capelli trattati. Contiene, infatti, estratto di zafferano, che protegge la brillantezza delle chiome colorate evitando che diventino secche e spente per azione del sole. Si vaporizza sui capelli prima del bagno (13 €).



BENESSERE

Contro il caldo sfiante una carica di energia



1 Con il gran caldo di queste settimane e il ritmo frenetico che ci porta sempre più spesso a mangiare male e in fretta, il nostro corpo può aver bisogno di integratori per completare la nostra alimentazione. La Pool Pharma distribuisce in farmacia due prodotti. **Mg.K Vis Full Sport (1)** sono bustine da sciogliere in acqua per ottenere una bevanda ipotonica al gusto arancia rossa, con sali minerali,



amminoacidi e antiossidanti (13 €). **Mg.K Vis magnesio-potassio (2)** può essere utile a chi deve sostenere un'intensa attività, ai convalescenti, nelle alterazioni dovute a sindrome premestruale e nell'eccessiva sudorazione dei periodi estivi (10,50 €). La Matt divisione Pharma, invece, propone **Potassio e Magnesio (3)**, un integratore di sali minerali utile nei casi di carenza di queste sostanze, che si manifesta con eccessiva stanchezza



e fastidi muscolari (10,15 €). **MK12 Plus (4)** è un reintegratore a base di



sodio, potassio e magnesio, nella concentrazione più alta (basta una bustina al giorno) per combattere il senso di affaticamento muscolare e mentale, i crampi, normalizzare la pressione e migliorare l'irrorazione periferica e cerebrale (8,50 €). Infine, **Reintegra MgKb (5)** di Erbavita è indicato in caso di caldo intenso o di sforzo fisico elevato, grazie ai sali, alle vitamine del gruppo B e C e alla polpa del frutto del baobab (10,50 €).



LA FIERA DELLA VANITÀ

Jessica punta sul biondo

✓ Era già stata eletta "donna più sexy" e "fidanzata ideale". Adesso, Jessica Alba, 26 anni, protagonista del film *I Fantastici 4* e *Silver Surfer* può vantare anche quello di "eroina più provocante". Insomma, Jessica è tutto fuorché una donna che passa inosservata. Eppure l'affascinante attrice ha ammesso che gli uomini sembrano notarla di più ora che, per esigenze di copione, ha cambiato colore di capelli puntando sul biondo. «Mi sono accorta che mi guardano tre volte di più di quanto capitava prima con il mio colore naturale», ha confessato.

