

Le cure ricostituenti per i capelli

Shampoo delicati, trattamenti ristrutturanti e integratori nutrienti. Ecco i nostri alleati per "cancellare" dalle chiome i danni del sole e del mare. E farle diventare corpose e lucenti

di *Sebastiano Ragone*



Photo: msa

A settembre sui nostri capelli si vedono gli effetti negativi del caldo e della salsedine: secchi, sfibrati, meno folti. «Per correre ai ripari, laviamo i capelli con uno shampoo a base di alukina: è un principio attivo green, un mix fra allume di rocca (minerale vulcanico con azione antisettica), acido glicirretico (sostanza che agisce sui capillari sanguigni, riducendo l'infiammazione) e vitamina A, che interviene sul riequilibrio del cuoio capelluto», spiega il professor Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia e dermatologo plastico a Milano. «Non è un prodotto aggressivo, quindi possiamo anche usarlo tutti i giorni. Per vederne i benefici, comunque, lo shampoo va fatto bene. Quando laviamo la testa, infatti,

dobbiamo concentrarci sul massaggio del cuoio capelluto, che aiuta a migliorare la microcircolazione del cuoio capelluto. Partiamo dal centro della testa, poi spostiamo le mani verso i lati, infine torniamo al centro, massaggiando delicatamente, senza sfregare, per almeno 3 o 4 minuti».

IMPARIAMO A INTEGRARE

«Se vogliamo capelli lucidi, robusti e sani, largo alla biotina. Conosciuta anche come vitamina H, serve a migliorare la crescita del capello, la salute dei bulbi e a regolare la produzione di sebo. Possiamo assumerla sia sotto forma di integratori, sia a tavola, mangiando alcuni alimenti: sono ricchi il tuorlo d'uovo e il fegato».