



SMETTERE DI PERDERE I CAPELLI

Passati i 40 anni, per i capelli inizia la stagione del declino. È inesorabile – come le rughe – non possiamo evitare di affrontare la questione, ma possiamo tenere sotto controllo il problema. Ecco perché ho deciso di investire nei miei capelli.

di Christine Stewart | foto @ Kiuikson, Jupiter

Ho preso la decisione nella doccia: come molte di quelle cose che sai di dover fare, ma non ti risolvi mai a intraprendere, arriva un momento in cui qualcosa fa scattare nella testa un meccanismo di inizio, e a quel punto tutto sembra perfettamente allinearsi. La decisione è questa: andrò da Cesare Ragazzi Laboratories. No, non voglio comperare un parrucchino, come lo si chiama senza conoscerlo bene, e non ho neanche un problema grave da nascondere. Semplicemente, voglio dare ai miei capelli la possibilità di invecchiare bene, esattamente come ho fatto sino a oggi per il mio contorno occhi. Voglio amare la mia chioma e spingere avanti nel tempo il più possibile il momento in cui la guarderò e non sarà più lei. Perché lo so che arriverà quel giorno, come le rughe più profonde, le macchie sulle mani e tutto il resto. Ma non sarà presto. Sarà poi.

PERDERE I CAPELLI È NORMALE. MA NON VORRESTI EVITARLO?

L'ultima volta che ho lavato i capelli ho abbassato lo sguardo e ho visto quanti ne avevo persi con lo shampoo. Molti, più di quelli che ero abituata a vedere sino a poco fa. Asciugarli con il phon a testa all'ingiù ha ricoperto il pavimento di altri capelli lunghi e senza vita. E da lì ho iniziato a dare un peso ai piccoli gesti che conosco a memoria e che, da qualche anno, faccio allegramente finta di ignorare (come quei tre chili di troppo che ti costringono a stare sempre con il pantalone stretto, ma non ti evitano di mangiare...). Quando mi faccio

la coda di cavallo l'elastico fa quattro giri per chiudere bene. Un tempo ne faceva tre. Se non vado dal parrucchiere esco di casa con in testa una calza piatta opaca e scompigliata. Devitalizzata, direi. Guardando le fotografie di cinque anni fa – il giorno del mio quarantesimo compleanno, non posso che notare come la chioma fosse apparentemente più folta. No, è evidentemente più piena, più bella e lucente. Perdere i capelli è normale, certo, lo sanno tutti. Anche avere le rughe. Ma un passo alla volta. Così, uscita dalla doccia, il turbante ancora in testa e i piedi nudi, apro l'armadietto del bagno dove tengo le creme e prendo un foglio piegato in quattro che ho messo lì qualche mese fa: il risultato del mio tricotest da CRLab. Caduta: appena presente. Disidratazione media. PH equilibrato (almeno quello). Consigliato l'uso della linea Anticaduta dermopurificante e un ciclo di 4 – 8 trattamenti. All'epoca avevo pensato: comincerò, ma non adesso. Ora invece voglio iniziare subito.

NON SPENDO, INVESTO. E VOGLIO FARLO.

La cifra che devo mettere a budget per queste otto sedute non è una di quelle che ti cambia la vita. Poco meno di mille euro sono nulla, se penso a quanto spendo per tenere a bada i segni dell'età sul viso. E mi sento tremendamente in colpa con me stessa sapendo che, a parte qualche shampoo di marca comperato per alleviare la coscienza, in questi primi 45 anni per i miei capelli ho fatto davvero



poco. Forse mai davvero nulla di importante. Mi sono preoccupata di coprire i primi capelli bianchi, certo, di usare la maschera idratante in estate. Ma non ho mai pensato con calma all'idea di perdere la chioma di cui sono sempre andata fiera. E ora che ogni volta che la spazzola lascia la mia testa porta con sé un numero sempre più alto di caduti, mi sento che è come se avessi abbandonato al suo destino una parte di me a cui tengo e ho voglia di correre ai ripari. Non importa più nulla tranne fermare la caduta. E dare ai miei capelli un po' di ossigeno vitale.

UNA VOLTA ALLA SETTIMANA PER AMARMI E VEDERMI PIÙ BELLA

La prima seduta placa il mio senso di colpa, appuntito come una spina nel fianco. Finiamo per credere di non aver tempo per noi stesse sino a che il problema ci si presenta allo specchio. A quel punto capiamo che la questione non è più rimandabile. Mi piacerebbe capire perché si deve sempre arrivare al punto critico per decidersi, ma sono contenta di aver trovato la motivazione e di essere qui, adesso. Essermi presa l'impegno e aver iniziato è già un passo importante.

Il trattamento è in sé un'esperienza molto rilassante e, soprattutto, mi costringe a staccare completamente la spina, perché richiede la mia massima deconcentrazione da tutto quello che si definisce stress di sottofondo: rumori, pensieri, telefonino, social media. Nella bella

cabina dedicata al trattamento si comincia con il pre-shampoo, che è una sorta di maschera esfoliante per il cuoio capelluto. Edgardo, il mio consulente, mi spiega che la mia testa ha bisogno di esfoliazione esattamente come il mio viso: per rimuovere le cellule morte.

Mi sento un essere repellente: faccio uno scrub al viso almeno ogni quindici giorni da quando avevo 17 anni. Di scrub alla testa non ne ho mai fatti. Chiedo perdono a me stessa, in silenzio, e chiudo gli occhi, abbandonandomi prima al Vapoozono (il casco che produce vapore e ozono) poi al Tricopress, che con il suo massaggio linfodrenante del cuoio capelluto stimola la salute dei capelli.

È come avere venti dita che mi massaggiano la testa delicatamente, riattivando la circolazione. Sento di stare già meglio e mi rilasso totalmente. E questo fa bene alla testa dentro e fuori.

Ultime due tappe: il trattamento con la luce infrarossa, che dermopurifica e stimola la crescita dei capelli, poi la riattivazione della circolazione attraverso la biostimolazione. Seduta sopra un semplice cuscino, sento le mie gambe farsi leggere e sono certa che anche questo non sia ad esclusivo vantaggio della testa, ma anche di tutto il resto della mia figura. Il massaggio manuale con la fiala termina il trattamento e poi passo alla piega. Quando esco, circa un'ora dopo, mi sento davvero bene. Non vedo l'ora che sia il prossimo mercoledì...