

vuoi piacer ti di più

## IMPACCHI ALL'UOVO sui capelli stressati dell'autunno

La tua chioma è messa a dura prova dall'estate e ora è sotto l'attacco di freddo e smog: proteggila con le ricette suggerite dai dermatologi a base di tuorli e altri ingredienti naturali

Testo di **Camilla Golzi Saporiti** - Foto di **Guy Bourdin**

In autunno dovresti prenderti cura più del solito della tua testa. «Per le donne come per gli uomini, si tratta di un periodo delicato, in cui i capelli cercano ancora di autoripararsi dalle aggressioni subite d'estate, come i danni provocati da salsedine e vento, mentre devono già proteggersi dai nemici della città, cioè freddo e smog», spiega Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad e direttore del servizio di dermatologia plastica dell'ospedale di Inzago (Milano). «Inoltre, i mesi da ottobre e dicembre sono quelli della caduta per antonomasia». E ci sono i problemini di sempre, accentuati dalla stagione autunnale: la cute grassa, lo stress da tintura o le doppie punte. La buona notizia è che per rimettere in sesto la chioma non sei costretto a spendere un capitale in parrucchiere o in prodotti. Puoi trovare degli ottimi shampoo e balsamo a buon mercato o prepararti in casa gli impacchi con ingredienti pescati anche in cucina, come l'uovo e lo yogurt. Convenienti per il portafogli e del tutto naturali. Ecco una guida per contrastare con prodotti e ricette fai da te i difetti che si amplificano a ottobre.

### COLORATI: ALBUME E OLIO DI JOJOBA

Dopo l'estate tinture a ossidazione, colpi di sole o shatush (la moda del momento che regala una schiaritura dégradé) inaridiscono ancora di più i capelli e tendono a opacizzarli.

✓ **Lo shampoo:** sceglie uno che mantiene il colore, prolungandone la durata e i riflessi. «Bene quelli con vitamina E o con estratti di pompelmo,

che elimina l'eccesso di alcalinità dei capelli trattati e li rende più luminosi», suggerisce Andrea Romani, docente nel master di dermatologia plastica all'Università Tor Vergata di Roma e in quello di medicina estetica all'Università di Siena.

✓ **Il balsamo.** «Dopo ogni shampoo, l'ideale sarebbe applicare un balsamo con filtri anti raggi ultravioletti, perché la luce del sole interferisce con i coloranti», consiglia Romani.

✓ **Il trucco.** «Per limitare l'aggressione al capello, già provato dal trattamento, e per mantenere più a lungo l'effetto di tinture, colpi di sole o shatush, evita di applicare due volte lo shampoo durante il lavaggio e limitati a uno solo», dice Di Pietro.

✓ **La maschera.** Per dare più nutrimento ai tuoi capelli trattati, l'ideale è una maschera, da applicare anche un paio di volte alla settimana dopo lo shampoo e al posto del balsamo. «Le più indicate sono a base di sostanze come l'elastina, il collagene o la cheratina, che rinforzano i capelli, li ristrutturano e li nutrono in profondità», dice il dermatologo Romani. «Distribuisci il prodotto sui capelli umidi con un pettine e lascialo in posa almeno cinque minuti».

✓ **L'impacco fai da te.** «Per prolungare l'effetto del trattamento, almeno una volta alla settimana applica sui capelli un impacco casalingo, composto da un albume di uovo mescolato in una tazzina da caffè colma di olio di jojoba», dice Di Pietro. L'olio di jojoba si compra al super o in erboristeria.

### IN CADUTA LIBERA: YOGURT E OLIO DI LINO

Esiste una caduta fisiologica dei capelli, dovuta al ricambio naturale e all'attività ciclica del follicolo, che ha una fase di crescita (anagen), una di riposo

**LA BELLEZZA ESCE DAL GUSCIO**  
in questa foto dell'artista francese Guy Bourdin, specializzato in immagini di moda e beauty: l'uovo, infatti, è alla base di molti rimedi naturali per rendere i capelli forti e luminosi.

90 ottobre 2013

# BEAUTY



© ESTATE OF GUY BOURDIN. REPRODUCED BY PERMISSION OF ART + COMMERCE / BLOB SA&U

ottobre 2013 **91**

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

# vuoi piacerti di più

## Visti in commercio



**Shampoo extradelicato**, di **Ducray**, è dermatoprotettivo, rende i capelli brillanti e luminosi. In farmacia a 10 € (ducray.it).



**Crema al cuore di dattero**, di **Klorane**, per chiome sfibrate, da usare ogni giorno senza risciacquo. In farmacia a 3,20 € (klorane.it).



**Effetto reale**, di **L'Erborario**, shampoo nutriente per capelli secchi. In farmacia e nei negozi L'Erborario a 9,50 € (erborario.com).



**Total repair**, di **L'Oréal**, shampoo e balsamo antirottura per doppie punte. Al super a 3,49 € l'uno (loreal-paris.it).



**Fisis shampoo**, di **Omnia Laboratories**, all'olio di argan per chiome più morbide. In profumeria e al super a 4,95 € (omniyalab.it).



**Repair serum**, di **Biopoint**, con vitamine E e F, ripara cuticola e doppie punte. In profumeria a 19,30 € (biopointonline.it).

(telogen) e una di regressione (catagen). «Di solito, e in modo del tutto slegato dall'età, ogni giorno cadono dai cinquanta ai cento capelli», spiega Di Pietro. «Ma in autunno, si pensa per una serie di fattori legati alla lunghezza della giornata e alle variazioni della temperatura, possono caderne molti di più». Ma ecco, con i suggerimenti di Di Pietro, che cosa puoi fare se perdi più di cento capelli al giorno. Se però la perdita dei capelli persiste per oltre un mese o è anomala, è bene rivolgersi a uno specialista per verificare le cause che potrebbero essere di natura ormonale, costituzionale o da stress.

✓ **Lo shampoo:** prendine uno adeguato al tuo tipo di capello (secco, grasso o con forfora), meglio se poco schiumoso.  
 ✓ **Balsamo:** applicalo sempre, con un massaggio delicato dalla radice alle punte. Scegli lo ricco di ceramidi, che aiutano a ricompattare le squame del cuoio capelluto e a favorire l'elasticità dei capelli.  
 ✓ **L'asciugatura.** Dopo il lavaggio, non strizzare i capelli, perché bagnati sono più fragili, ma tamponali con una salvietta, e cerca di spazzolarli solo quando sono asciutti. Evita il phon bollente: un calore eccessivo indebolisce la chioma. E ricorda di usare il diffusore per indirizzare l'aria alla testa intera e non alle singole ciocche.  
 ✓ **La spazzola:** usane una con denti non sintetici, ma di osso o acciaio. Evitano

l'elettizzazione dei capelli, che tende ad aumentare l'effetto caduta.

✓ **L'impacco fai da te.** Riempi una tazzina da caffè di olio di lino (reperibile al super e in erboristeria) e mescola un cucchiaino da minestra di yogurt bianco naturale; poi stendi l'impacco sulla chioma e tienilo in posa per 10-15 minuti. Ti aiuterà a regolare la produzione di sebo e ad avere i capelli più morbidi, idratati.

### SPENTI: DUE CUCCHIAI DI ACETO

«Dopo l'estate, i capelli sono spenti a causa delle aggressioni del sale e del vento subite al mare», dice Andrea Romani.

«Ma l'opacità, come pure la fragilità della chioma, possono dipendere da un problema di circolazione, per colpa del quale al cuoio capelluto potrebbero non arrivare l'ossigeno e i nutrienti di cui ha bisogno». Dallo shampoo all'automassaggio, i consigli di Romani.

✓ **Lo shampoo:** delicato, per avere una chioma lucida e dall'aspetto sano. **Promossi gli shampoo a base di ortica e di arnica**, che hanno caratteristiche rivitalizzanti.

✓ **Il balsamo:** con cheratina, collagene e proteine della seta.

✓ **La ricetta lucidante.** Una volta alla settimana fai l'ultimo risciacquo con una soluzione di due cucchiaini di aceto in un

## Lo shampoo perfetto

**C**'è chi i capelli li lava molto spesso e chi invece crede che così si possano rovinare. «La verità sta nel mezzo», dice Andrea Romani, dermatologo a Montecatini e presidente del consiglio direttivo Isplad. «L'ideale è fare lo shampoo tre, quattro volte a settimana, ma si può farlo tutti i giorni se ci si allena sudando o se si vive in zone molto inquinate, onde evitare che le particelle che compongono polveri e smog, depositandosi sulle cuticole, causino un'inflammatione che dà arrossamenti, irritazioni e pruriti del cuoio capelluto». Che shampoo scegliere? Risponde Romani: «Delicato, con un pH compreso tra 5 e 7,5 e con pochi tensioattivi, cioè le sostanze che hanno il compito di eliminare le impurità. Più è alta la loro concentrazione, più il detergente è aggressivo: oltre a lavare il cuoio capelluto, potrebbe anche rimuovere il film sebaceo che protegge il capello, rendendolo vulnerabile alle aggressioni esterne. Controlla la quantità di schiuma che si produce durante il lavaggio: più ce n'è, più tensioattivi contiene il detergente. È il caso di cambiarlo». Quanto al lavaggio, segui queste cinque regole.

**1.** Prima di lavare i capelli, pettinali per sciogliere i nodi.

**2.** Versa una noce di detergente nella mano (deve stare racchiuso nel palmo) e miscelalo con poca acqua.

litro d'acqua: l'aceto elimina il calcare presente nell'acqua che potrebbe rendere ancora più opachi i tuoi capelli.

✓ **L'automassaggio.** Per stimolare il microcircolo al livello della testa esiste un massaggio specifico, che si esegue esercitando per qualche minuto delle lievi pressioni in grado di stimolare i vasi: con i polpastrelli premi lievemente in corrispondenza delle tempie, descrivendo piccoli cerchi in senso prima orario e poi antiorario; quindi estendi il massaggio a tutta la testa, partendo dall'attaccatura dei capelli e scendendo verso la nuca, cercando di muoverti a spirale senza tralasciare nessuna zona.

#### TROPPO FINI: UOVO E OLIO DI ENOTERA

Coi capelli fini si nasce ma il periodo al mare, lo stress, le tinture o lo smog possono contribuire ad assottigliarli di più.

✓ **Lo shampoo.** «Per rinforzare i capelli sono indicati shampoo a base di cheratina o ricchi di proteine vegetali, come quelle del grano e della soia», dice Francesco Antonaccio, dermatologo estetico a Parma e segretario generale dell'Isplad.

✓ **La spazzola.** Usane una morbida con setole naturali o in legno: il nylon può rovinare ulteriormente i capelli sottili.

✓ **Il balsamo.** «Usane uno ad azione districante e stendilo con le mani, ciocca

per ciocca, su tutta la lunghezza dei capelli: ti aiuterà a evitare o ridurre la formazione di nodi, molto frequente nei capelli sottili», consiglia Di Pietro.

✓ **La lozione.** «Per un mese massaggia sul cuoio capelluto, tutte le mattine e tutte le sere, qualche goccia di olio essenziale di lavanda o timo (li trovi in erboristeria), perché hanno un'azione stimolante e vasodilatatoria. Attenzione però a non esagerare: sono molto concentrati e possono irritare», dice Antonaccio.

✓ **La ricetta fai da te.** Consigliata Di Pietro: «Mescola un tuorlo d'uovo in una tazzina da caffè contenente olio di enotera (lo trovi in erboristeria): il mix di proteine e Omega 3 è un toccasana per i capelli fini, aiuta a irrobustirli».

#### DOPPIE PUNTE: YOGURT E MIELE

Quando i capelli sono poveri di acqua, sali minerali e cheratina, com'è facile in autunno dopo l'esposizione al sole, tendono a essere secchi e si possono formare le doppie punte. Queste sostanze andrebbero perciò rimpiazzate durante il lavaggio. Ecco i consigli di Di Pietro.

✓ **Lo shampoo:** a base di oli essenziali ricavati da frutti esotici, avocado e jojoba, oppure a base di olio d'oliva.

✓ **Il balsamo:** è indispensabile, a ogni lavaggio, per nutrire la chioma e rinforzare

## La novità: i bagni di ossigeno

**A**nche in Italia arriva la moda dei bagni di ossigeno e ozono per i capelli. La prima a lanciarla è stata Madonna, giurando che la sua chioma è diventata più morbida e setosa. Sarà vero? «Ebbene sì, ossigeno e ozono stimolano il microcircolo a livello del cuoio capelluto», spiega Marianno Franzini, docente di ossigeno-ozonoterapia all'Università di Pavia. «Il risultato? Capigliature più lucenti e più forti. Dopo l'impiego anticellulite, ma anche per le ulcere e l'ernia del disco, l'ossigeno-ozonoterapia si sta affermando in campo tricologico. Anche perché, a livello sperimentale, stiamo ottenendo buoni risultati nel frenare la caduta dei capelli causata da stress, fattori ormonali o stagionali». Ma come si effettua il trattamento? «I capelli vengono incappucciati dal dermatologo specializzato in ossigeno-ozonoterapia con un sacchetto al quale è collegato il tubo di una macchina che produce e riversa ossigeno e ozono», risponde Franzini. «La seduta, totalmente indolore, dura circa venti minuti e costa circa 40-50 euro. Per vedere i primi risultati, però, bisogna farne dalle otto alle dodici».

## I massaggi con le lozioni

**L**e lozioni sono preparati liquidi da massaggiare sul cuoio capelluto mattina e sera, per un mese circa, in modo da rinforzare la chioma», spiega il dermatologo Antonino Di Pietro, presidente dell'Isplad. «Sono particolarmente utili durante i cambi di stagione o nei periodi di maggiore stress. Attenzione però a non frizionare troppo energicamente, per evitare di irritare il cuoio capelluto e per non staccare i capelli. In genere, le lozioni contengono olio di ricino e un altro ingrediente».

**3.** Distribuisci sulla testa, massaggia bene e delicatamente usando i polpastrelli. Insisti di più sulla cute, la zona in cui i capelli si sporcano più facilmente, e quella dove viene prodotto il sebo. Sulle lunghezze scenderà il prodotto in eccesso.

**4.** Dopo aver massaggiato per un minuto, sciacqua. Non lasciare mai troppo a lungo lo shampoo sui capelli. Anche se è delicato, ne aggredisce comunque la struttura e li appesantisce.

**5.** Dedica al risciacquo dai tre ai cinque minuti, è un tempo necessario per riuscire a eliminare tutto il detergente. Usa l'acqua tiepida: non altera l'equilibrio delle ghiandole sebacee e non stressa i capelli.

**6.** Nutrire i capelli con il balsamo dopo lo shampoo li rende morbidi, più docili al pettine e fa durare più a lungo la piega: stendilo dalla radice alle punte e lascia in posa per il tempo indicato sul prodotto. Un paio di volte alla settimana, al posto del balsamo, puoi usare una maschera o un impacco che ristruttura in profondità.

**7.** Risciacqua bene e a lungo. L'ultimo risciacquo va fatto con acqua più fredda, per chiudere bene le squame di cheratina.

# vuoi piacerli di più

## Visti in commercio



**Defence hair**, di **Bionike**, maschera riequilibrante per capelli grassi e cuoio capelluto irritato. In farmacia a 15,25 € (bionike.it).



**Pro-V**, di **Pantene**, maschera per proteggere il colore dei capelli trattati. Solo due minuti di posa. Al super a 6,99 € (pantene.it).



**Dragees**, di **Merz Spezial**, integratore anticaduta per rinforzare i capelli. In farmacia e parafarmacia a 28 € (merz-spezial.it).



**Karité**, di **René Furterer**, trattamento notte nutriente e intenso senza risciacquo. In farmacia a 29 € (renefurterer.com).



**Dercos neogenic**, di **Vichy**, shampoo ridensificante ad azione anticaduta per lavaggi frequenti. In farmacia a 14,10 € (vichy.it).



**Tricosil seta soft**, di **Cesare Ragazzi Laboratories**, fluido per capelli sfibrati. Nei centri Cesare Ragazzi a 24 € (cesareragazzi.com).

le punte danneggiate. Comprane uno ricco di vitamina A ed E e massaggialo lentamente su tutta la lunghezza del capello prima di risciacquarlo.

✓ **Il trucco.** Per raddoppiare la capacità del fusto di assorbire i principi attivi e neutralizzare l'elettricità statica tipica delle chiome secche, **copri la testa con carta d'alluminio e poi avvolgila in un asciugamano caldo.** Lascia agire per venti minuti, poi sciacqua con acqua calda.

✓ **La spazzola.** Per evitare che le punte si rompano, spazzola i capelli dolcemente una sola volta al giorno.

✓ **L'impacco fai da te.** Almeno un paio di volte alla settimana fai un impacco per ammorbidire i capelli. Mescola tre cucchiaini di yogurt con uno di miele, applica sui capelli e massaggia delicatamente. Avvolgi con carta alluminio e lascia agire per venti minuti. Sciacqua con acqua calda.

### GRASSI: UOVO E YOGURT

«In autunno, e anche in inverno, i capelli tendono a essere più grassi», dice Antonaccio. «Appena cala la temperatura, aumenta il sebo, che serve a proteggere il bulbo pilifero. Quando se ne produce in eccesso, va a depositarsi sul fusto e la chioma appare unta e pesante».

✓ **Lo shampoo.** «Per affrontare

efficacemente il problema dei capelli grassi, il segreto è sgrassarli poco!», spiega Antonaccio. «Quindi non sono da utilizzare assolutamente shampoo aggressivi, che sul momento sgrassano bene ma poi provocano il cosiddetto effetto rebound, cioè un ulteriore aumento della produzione di sebo e capelli sempre più grassi. Consiglierei quindi shampoo molto delicati o a base oleosa (l'olio shampoo), con principi funzionali ad azione seboregolatrice, da usare eventualmente anche tutti i giorni. L'effetto sarà graduale con un progressivo miglioramento».

✓ **Il balsamo:** è bene applicarlo anche sui capelli grassi, purché sia leggero, delicato e ad azione seboregolatrice.

✓ **La lozione.** Puoi acquistare in erboristeria la tintura idroalcolica di rosmarino, cioè un preparato di foglie di rosmarino macerate nell'alcool e poi diluite con acqua. Come spiega Antonaccio, la tintura purifica la cute e va massaggiata con parsimonia prima di andare a letto.

✓ **La spazzola.** Tre volte al giorno pettina i capelli con una spazzola morbida.

✓ **L'impacco fai da te.** Mescola cinque cucchiaini di yogurt bianco con un uovo. Distribuisci sui capelli, massaggiando bene, poi avvolgi nella pellicola. Lascia agire 20 minuti e sciacqua.

## Gli integratori per la cheratina

**G**li integratori alimentari che possono essere utili per la chioma in autunno sono mix di sali minerali e vitamine utili al bulbo per produrre la cheratina, la sostanza naturale di cui sono composti i capelli. «Possono servire nei momenti di stress o quando le cellule hanno bisogno di più energia», dice il dermatologo Antonino Di Pietro. «L'ideale è farsi consigliare dal medico non solo le sostanze più indicate per i tuoi capelli, ma anche per quanto tempo e come assumere l'integratore». Ecco, illustrati dalla specialista, i principi più utilizzati.

- **Vitamina H:** stimola la ricrescita dei tessuti, anche dei capelli.

→ **Vitamina E:** antiossidante, rallenta i processi di invecchiamento.

→ **Vitamina B5:** partecipa alla formazione dei tessuti dei capelli.

→ **Sali minerali:** indispensabili quando le chiome sono stanche e sfibrate.

→ **Magnesio:** accelera i processi di metabolismo delle cellule, anche di quelle dei capelli.

→ **Selenio:** aiuta a conservare l'elasticità dei capelli.

→ **Rame:** rallenta l'incanutimento, cioè la presenza di capelli bianchi.

→ **Zinco:** protegge e rinforza la chioma.

→ **Acido folico:** aiuta il ricambio cellulare.

## Eloro si prendono cura così della testa

### CRESPI: TUORLI, LIMONE E RUM

La salsedine e il vento della vacanza più l'umidità dei mesi autunnali possono rendere i capelli crespi. È il dermatologo Di Pietro a suggerire come poterli ammorbidire.

✓ **Lo shampoo.** Bene i prodotti a base di ginseng ed equiseto, piante dalle proprietà emollienti e rivitalizzanti che hanno la capacità di rendere i capelli più morbidi e facili da pettinare.

✓ **Il balsamo:** usane uno ricco di omega 3 e omega 6 in modo da favorire l'idratazione della cuticola dei capelli e, quindi, da rendere più morbida e meno crespa la chioma.

✓ **Il pettine:** quello giusto è in legno e a denti larghi, per scorrere facilmente. Se incontri un nodo nei capelli, non insistere con il pettine. Piuttosto cerca di scioglierlo delicatamente, aiutandoti con le dita. Se non hai applicato il balsamo, pettina i capelli solo quando sono completamente asciutti, altrimenti rischi di spezzarli.

✓ **L'impacco fai da te.** Mescola due tuorli d'uovo, il succo di mezzo limone e alcune gocce di rum o di acquavite. Massaggia capelli e cuoio capelluto e lascia agire per trenta minuti, con la testa avvolta in un foglio di alluminio, quindi risciacqua abbondantemente.



Vuoi un consiglio personalizzato sui tuoi capelli? Scrivi agli specialisti intervistati nell'articolo:

**Francesco Antonaccio** ([francesco.antonaccio@ok.rcs.it](mailto:francesco.antonaccio@ok.rcs.it)), dermatologo estetico a Parma e segretario generale dell'Isplad

**Antonino Di Pietro** ([antonino.dipietro@ok.rcs.it](mailto:antonino.dipietro@ok.rcs.it)), presidente fondatore dell'Isplad (Società internazionale di dermatologia plastica-estetica e oncologica) e direttore del servizio di dermatologia plastica dell'ospedale di Inzago (Milano)

**Marianno Franzini** ([marianno.franzini@ok.rcs.it](mailto:marianno.franzini@ok.rcs.it)), docente di ossigeno-ozonoterapia all'Università di Pavia  
**Andrea Romani** ([andrea.romani@ok.rcs.it](mailto:andrea.romani@ok.rcs.it)), docente al master di dermatologia plastica all'Università Tor Vergata di Roma e in quello di medicina estetica all'Università di Siena

MILESTONE (2) - AP (1)



**VITTORIA PUCCINI**  
 31 anni, attrice  
 «Dopo lo shampoo uso sempre un balsamo per nutrirla e una volta la settimana una maschera per un trattamento intensivo, lasciandola in posa anche più del necessario!».



**GWYNETH PALTROW**  
 40 anni, attrice  
 «Dopo le mie gravidanze, mi sono fatta prescrivere integratori ad hoc per i miei capelli, un mix di sostanze specifiche per rinforzarli».



**PAOLA PEREGO**  
 47 anni, conduttrice tv  
 «Da maggio a settembre non mi asciugo i capelli, li lascio scendere sulle spalle e che l'aria calda faccia il resto. Povero collo! Il mattino è da buttare».

MILESTONE (3)



**GIUSY BUSCEMI**  
 20 anni, Miss Italia 2012  
 «I cosmetici che uso di più? Quelli per i capelli, il mio punto di forza: dopo lo shampoo applico una schiuma che mantiene i ricci sani ed elastici, poi li modello con il ferro apposito».



**MYRIAM CATANIA**  
 33 anni, attrice  
 «Curo molto i miei capelli: uso impacchi idratanti e li taglio soltanto con la luna crescente».



**ILARIA SPADA**  
 32 anni, showgirl  
 «Massaggio la cute con olio d'oliva appena riscaldato, poi mi avvolgo in un foulard o in un panno che mantenga il calore lasciandolo assorbire. In una decina di minuti ho sottoposto i miei capelli a un'efficace maschera idratante».

la lozione antiforfora a base di timo: leggi su [ok-salute.it](http://ok-salute.it)

ottobre 2013 **95**