

BenEssere La salute con l'anima*

Stili & tendenze | Allo specchio

Capelli luminosi e sani? È il sogno di tutte, soprattutto in questo periodo dell'anno, quando anche le chiome più lucenti scontano i rigori dell'autunno. E a ottobre, si sa, i capelli cadono come le foglie. Eppure, è proprio questo il periodo giusto per prenderci cura di noi stesse. Abbiamo chiesto i suoi segreti a Gianluca Di Giovanni, il parrucchiere delle star.

«Il mese di ottobre», spiega Gianluca, «dovrebbe essere proprio dedicato alla cura dei capelli. Ormai, le vacanze sono finite per tutti, ed è quindi questo il momento per fare il punto della situazione. Prima di tutto, allora, occorre fare una diagnosi rigorosa per valutare quanto il sole, il mare, ma anche gli stravizi alimentari, hanno influito sulle lunghezze: è un'operazione semplice, che si può compiere da soli, a casa. Vi mettete davanti allo specchio e iniziate a valutare oggettivamente i capelli: li vedete opachi? Troppo fini? Con le doppie punte? Senza corposità? Se la risposta a queste domande è sì, bisogna intervenire».

Per prima cosa, spiega l'hair stylist, occorre tagliare la parte rovinata, ma non basta: «I capelli vanno curati non solo esternamente, ma anche dall'interno. Prima dello shampoo, potete ungere i capelli con olio: di oliva, di mandorle o di argan, da lasciare in posa il più che potete, affinché le lunghezze si imbevano. Importante è poi curare l'alimentazione: niente fumo, fritti o alcool, invece tanta frutta, verdura e acqua».

Ma qual è l'ultimo segreto delle star? «La piastra a vapore», risponde Gianluca. «Si tratta di uno strumento basato sulla sinergia con la prokeratina. Pochi minuti, e il risultato è perfetto».

ADVHAIR - TRICOSIL
KERAMETHOD PLUS-FIALE
CHERATINIZZANTI ANTICADUTA
Ideale per tutte le cuti, alle alghe del Mare del Nord svolge un'azione rinforzante e stimolante del bulbo pilifero e dona volume al capello.
Prezzo: euro 70.

