

CAPELLI AL TOP.....ESTIVO

I capelli come la pelle necessitano di protezione dai nemici della bella stagione: raggi solari, salsedine, vento, sudore. La loro salute e bellezza viene messa a dura prova, soprattutto se essi sono trattati con colorazioni e permanenti.

L'acqua, dopo la fotoesposizione, impoverisce il fusto dei capelli dalle sue difese naturali ed è questo il motivo per cui i nostri capelli potrebbero risultare opachi e stopposi, se non si ricorre ai ripari per tempo.

I danni si possono verificare anche su capelli non trattati. Inoltre i capelli biondi, castano chiaro e rossi sono più fragili, mentre quelli scuri sono più resistenti.

Proteggerli si può!

< Difendere la chioma con un cappello a tesa larga di colore chiaro.

< Prima di entrare in acqua applicare un prodotto specifico con filtro contro raggi Uv. In commercio si trovano spray che contengono sostanze naturali nutrienti che aiutano a limitare l'aggressione del sole e dell'acqua salata e in più hanno un effetto impermeabile.

< Ricorrere ad uno shampoo con intelligenza, cioè in estate va utilizzato spesso, deve essere di buona qualità e con un pH (grado di acidità) compreso tra 5 e 7,5; se questo valore è superiore rende i capelli duri e spenti. Nel prodotto non devono essere presenti troppe sostanze schiumogene (tensioattivi), si sono atte a rimuovere lo sporco, ma in quantità eccessive impoveriscono il film idrolipidico che avvolge il capello. Infine non deve contenere profumo. La quantità di shampoo utilizzata deve essere minima. Massaggiare la cute con i polpastrelli per favorire alla radice l'afflusso sanguigno e ciò vivifica anche il fusto. Risciacquare accuratamente e abbondantemente, aggiungendo all'ultimo risciacquo un po' di aceto di mele per donare lucentezza.

>Per una maggiore rivitalizzazione della chioma affidarsi ad una maschera nutriente e ristrutturante con oli essenziali e proteine da effettuare una volta a settimana. Una ricetta "fai da te" può essere: olio di cocco, olio di ricino (in parti uguali), 3 gocce di olio essenziale di lavanda, un tuorlo d'uovo, un cucchiaino di miele; mescolare fino ad ottenere un composto cremoso da applicare sui capelli un'ora prima del lavaggio, ricoprendo la testa con della pellicola.

> Un'alimentazione mirata salva i capelli, deve essere ricca di frutta e verdura, cereali integrali, pesce azzurro, olio extravergine di oliva a crudo (senza eccedere).

*** **

Un pregio del sole per il cuoio capelluto c'è e riguarda in particolare la forfora. E' stato scoperto che alcuni microrganismi come un lievito che vive nella pelle degli esseri umani (*Pytirosporium ovalis*) e responsabile della formazione della forfora non ama, per niente, il sole e quindi nel periodo estivo si ha una diminuzione di questo genere di fastidio.

*** **

È più facile contare i capelli dell'uomo, che non gli affetti e i moti del suo cuore (Sant'Agostino).

Zitto! Se no non riesco a sentire il rumore dei tuoi capelli che crescono (Neil Simon).

L'esperienza è il pettine che la vita ti dà dopo che hai perduto i capelli (Judith Stern).

Giulia Zeroni – Consulente del benessere su misura
Economo Dietista – Dirigente di Comunità – Estetista
E-mail: giuliazeroni@virgilio.it
Sito web: www.giuliazeroni.it