

Voilà  
IDEE *in* TESTA

CADONO,  
SI SFIBRANO,  
SI ELETTRIZZANO.  
UN PO' È NORMALE,  
DATO IL PERIODO.  
MA SE LA SITUAZIONE  
SI FA DIFFICILE  
DA GESTIRE, INVERTI  
LA ROTTA CON  
I NOSTRI CONSIGLI.  
SENZA BISOGNO  
DI TAGLI RADICALI

*di Isabella Perez*

## HAIR CARE *modalità* AUTUNNO

# M

ettiamoci l'anima in pace: in autunno cadono più capelli e non c'è niente di strano. «Per un primitivo legame con i meccanismi della natura, anche i cicli che regolano la crescita della capigliatura in questo periodo vanno incontro a un cambiamento stagionale. Ma tutto questo è fisiologico», tranquillizza Alessandra Vasselli, docente di Scienze e tecnologie cosmetologiche, Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma e membro direttivo di Aideco (Associazione italiana dermatologia e cosmetologia).

## Non è colpa della stagione

Se, invece, i capelli appaiono sfibrati, secchi e spenti anche a livello cromatico, non è colpa dell'autunno, ma degli stress subiti in estate. Di conseguenza le lunghezze risultano maggiormente esposte alle aggressioni ambientali, perché perdono più facilmente la loro naturale protezione. Questo è letteralmente il momento in cui "tutti i nodi vengono al pettine". «Se i capelli presentano doppie punte, se hanno subito tinture a

ossidazione, decolorazioni o permanenti e hanno ulteriormente perso la loro brillantezza, appaiono opachi, secchi, difficili da trattare, in primis bisogna ripristinare la loro fisiologia alterata – commenta l'esperta –. Prima di tutto scegliendo shampoo e balsamo delicati, ben tollerabili e in grado di reintegrare il naturale film protettivo attraverso sostanze lipidiche eudermiche o tramite detersione "per affinità". È il caso →

**DELICATO È** formulato senza Sodium Laureth Sulfate, Sles free e privo di sale, caratteristiche che rendono questo shampoo delicato sulla cute, permettendone un utilizzo frequente e assicurando un'idratazione quotidiana. Omia Fisis Shampoo all'olio di Macadamia.

**CHE SOLLIEVO!** Previene la caduta e stimola la crescita mentre lenisce e dona sollievo al cuoio capelluto, favorendo la microcircolazione. Contiene l'ingrediente attivo t-Flavonone per ottimizzare il ciclo di vita del capello. Sensai Hair Care Shidenkai Hair Loss Treatment for Woman.

**NO ALLA CADUTA LIBERA** I principi attivi anticaduta rinforzano l'attività germinativa delle cellule del bulbo pilifero, stimolano la naturale ricrescita di nuovi capelli e rendono più sani, forti e vigorosi quelli già esistenti. Collistar Fiale Rivalitalizzanti Anticaduta.

**AZIONE RAPIDA** Ideale per capelli danneggiati, rinforza e rivitalizza il fusto assicurando morbidezza, elasticità e lucentezza. Ripara e protegge da danni, rotture, indebolimento e assottigliamento. Pratica e veloce, può essere immediatamente sciacquata dopo l'applicazione. Shiseido Intensive Treatment Hair Mask.



### Così, SÌ

### Così, NO

- 1 Districare delicatamente i capelli prima di bagnarli, specialmente se sono ricci o ondulati.
- 2 Ok a lavaggi frequenti, ma non tutti i giorni.
- 3 Applicare lo shampoo su tutta la lunghezza.
- 4 Risciacquare più volte con abbondante acqua distribuita uniformemente.
- 5 Dopo lo shampoo, applicare sempre il balsamo sui fusti.
- 6 Controllare modalità e tempi di posa dei prodotti e rispettare le indicazioni.
- 7 Tenere phon e diffusore a una distanza adeguata dalla testa, per non danneggiare la struttura del fusto ed evitare scottature del cuoio capelluto.

- 1 Non utilizzare acqua troppo fredda o troppo calda, la temperatura ideale è di 35-40°C.
- 2 Evitare manovre troppo energiche mentre applicate e distribuite lo shampoo e anche durante lo styling: tirare non serve.
- 3 Prima dell'asciugatura, non "strizzare" le chiome, ma tamponarle con un asciugamano, meglio se in fibra naturale.
- 4 Vietato tirare le ciocche mentre phonate i capelli.
- 5 Occhio a spazzole e pettini troppo rigidi e appuntiti, soprattutto se realizzati in metallo.
- 6 Fare attenzione alla temperatura del phon, che non deve essere troppo alta.
- 7 Mai applicare i prodotti di styling (gel, lacche, cere) direttamente sul cuoio capelluto.



**INNOVATIVO** Riduce i tempi di asciugatura del 30% e mantiene una temperatura costante a 70° in modo da proteggere il capello durante la piega. *Babyliss Pro Digital*.



**PRATICA** Con riccio pneumatico in gomma naturale dotato di picchi in resina acetilica resistente al calore. Ideale per dipanare i capelli bagnati, massaggia delicatamente la cute, facile da lavare. *Koh-I-Noor Conika Spazzola Pneumatica*.



**STYLING SICURO** Azione anti-crepso e protezione dal calore di piastre e phon. *Nivea Fluido Liscio Totale Straight & Gloss*.

**BALD IS BEAUTIFUL**

Tanta accortezza per punte e lunghezze, zero cura per il cuoio capelluto, il più delle volte dimenticato. In realtà questo periodo è cruciale anche a livello cutaneo: mancanza di idratazione, irritazioni e desquamazioni sono problematiche frequenti. Se applicare prodotti in questa zona non è semplicissimo, fortunatamente oggi esistono formule che non "incollano" i fusti tra loro e che sono adatti sia ai capelli, sia al cuoio capelluto.

Tante le celeb che hanno sfoggiato, per esigenze di scena o scelte personali, la testa rasata, e che sicuramente avranno dovuto prendersi cura del cuoio capelluto. Ne sanno qualcosa Lupita Nyong'o (1), Natalie Portman (2), Amber Rose (3), Charlize Theron (4), Pink (5) e Scarlett Johansson (6). Complimenti per l'audacia!



dei prodotti oleosi capaci di portare via i residui. Poi tocca ai trattamenti intensivi, come le maschere e i prodotti condizionanti e reintegranti ad alta efficacia, meglio se anche ad azione stimolante per il microcircolo e coadiuvanti per ripristinare il ciclo di crescita che in questo periodo è un po' stravolto».

**Ci do un taglio? Ma anche no!**

Classico leitmotiv autunnale: «Ho i capelli sfibrati, non posso fare altro che darci un taglio». Ecco stanato l'ennesimo falso mito. Se avete voglia di un bel colpo di forbici per cambiare look, ben venga, ma se il pensiero di dire addio alle lunghe chiome vi fa scendere una lacrimuccia, rincoratevi: «A differenza di quanto si pensi, il taglio dei capelli non li rinforza direttamente – spiega la specialista –, piuttosto rimuove le estremità dei fusti più sfibrati e di conseguenza elimina il problema estetico. L'aspetto della capigliatura risulta più ordinato poiché rimangono le frazioni del fusto ancora sane. Ricordiamo, infatti, che il capello cresce dal follicolo pilifero e che l'estremità è la sua parte più vecchia. Le forbici risolvono in parte il problema... ma non alla radice!».

*Virate sulle FORBICI soltanto se avete voglia di cambiare il vostro LOOK*

**Ingredienti amici**

Nel mare magnan di prodotti e di sostanze che li compongono, orientarsi non è facile. «Per trattare i capelli "esausti", vanno privilegiati tutti gli elementi sia nutrienti e idratanti, sia condizionanti. I primi sono gli oli e le cere, soprattutto di origine vegetale, come l'olio di argan, di semi di lino, di jojoba che nutrono, idratano e proteggono, conferendo lucentezza, brillantezza e un aspetto sano alla capigliatura, contribuendo ad abbattere considerevolmente l'effetto crepso». La buona notizia è che esistono formulazioni hi-tech che permettono a queste sostanze di essere utilizzate anche in caso di capelli sottili e con poco volume, poiché i prodotti più innovativi non appesantiscono. «I principi ad azione condizionante, invece, sono fondamentali sia per riparare le rotture del fusto, sia per ridurre l'elettrostaticità. Utilizzate con costanza, regalano pettinabilità, lucentezza, brillantezza e resistenza delle lunghezze. I capelli risultano più integri e protetti dalle aggressioni esterne», conclude la dottoressa Vasselli.

© Gettyimages (5), LaPresse (1), Thinkstock/Deakofenok (1)