

## GENTE Benessere

a cura di Stefania Lupi



# Capelli più sani con ferro e zinco

In questo periodo la chioma soffre molto: per aiutarla basta una spuntatina e shampoo nutrienti con vitamine e sali minerali

**P**untualissimi all'arrivo dell'autunno i capelli richiedono un extra di cure: sarà che è questo il momento in cui "vengono al pettine" tutti gli strappazzi estivi, sarà perché naturalmente questa è la stagione in cui se ne perdono di più, fatto sta che è il momento di correre ai ripari con trattamenti mirati, per recuperare forza e lucentezza. La prima mossa? Una spuntatina per eliminare le doppie punte. Vitalità e morbidezza si

riacquistano con shampoo nutrienti e rinforzanti, a base di siliconi, ceramidi, vitamine del gruppo B, associati (prima o dopo il lavaggio) a maschere che ricompattano il fusto, da usare due-tre volte la settimana. «Poi, se i capelli sono molto fini o deboli, la strategia vincente consiste nel sommare l'azione di un cosmetico e quella di un integratore alimentare. Un mix che contrasta la caduta o l'aspetto sfibrato. La cura, con prodotti suggeriti dal dermatologo, va seguita per circa tre mesi. Le sostanze rinforzanti più utili sono vitamina A e B5, magnesio, zinco, ferro, cistina, aminoacidi solforati, gamma orizanololo, che contrastano l'assottigliamento del bulbo», precisa **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano. I capelli, infine, non vanno strizzati ma tamponati con un asciugamano tiepido, e prima della piega va applicata sulle punte una crema o un siero fortificante a base di siliconi, glicerina, oli vegetali, che isola dal calore del phon e dagli attriti con spazzole e pettini.

### LA DIETA PER RINFORZARLI

#### Ok uova, kiwi e legumi

**P**er rinforzare i capelli anche l'alimentazione aiuta. Via libera, quindi, ai cibi ricchi di vitamina C (agrumi, frutti di bosco, kiwi) e del gruppo B (frutta e verdura fresche, pasta, pane e riso integrali), proteine (uova, carne e pesce) e sali minerali: rame (legumi, noci), zinco (soia, spinaci, semi di girasole), magnesio (vegetali verdi, noci, arachidi), calcio (latte e yogurt).

**U S O ORALE**  
**QUINORAL**  
Integratore alimentare all'estratto di China, vitamine e minerali  
Utile per il trofismo degli annessi cutanei quali capelli e unghie  
**KLORANE**

Contro la caduta, **Quinoral** di Klorane contiene vitamine e minerali (19,20 €).

L'integratore **Bioscalin** di Giuliani prolunga la vita ai capelli deboli (26 €).

**Bioscalin® Retard**  
Una al dì  
**CAPELLI**  
**CronoBiogenina®**  
Brevetto innovativo  
Favorisce il migliore ciclo di formazione, caduta e ricrescita dei capelli  
**GIULIANI**

**MiglioCres® Capelli**  
Agli estratti di Miglio e Serenoa Repens  
PER IL BENESSERE DEI CAPELLI E DELLE UNGHIE  
Integratore alimentare di vitamine, minerali e aminoacidi solforati.  
**MiglioCres**

◀ **MiglioCres** di F&F ha una azione anti-assottigliamento dei capelli (21 €).

Strategia anti-caduta tutta vegetale con **Phytophanère** di Phyto (22 €).

Contro la forfora, lo shampoo **Stiproxal** di Stieffel (14,40 €).

**Phydrum-Advance** di Bioclin per nutrire i capelli (48 €).

**STIPROXAL**  
**PHYTO**  
vitagene dietetica capelli/unghe  
**phytophanère**  
integratore di impieghi di prodotti naturali e di estratti vegetali  
capsule  
Q. 100 - Confezione 300  
Lotto 1000000 - 2010 - Milano

**ADVANCE**  
**Bioclin**

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.