



DA PROVARE IN SALONE: SI CHIAMA OXILOCK PLASMA ED È L'ULTIMA NOVITÀ PER PROTEGGERE E RIPARARE I CAPELLI COLORATI, SFIBRATI E DANNEGGIATI. UTILIZZATO DAL PARRUCCHIERE CON QUALSIASI TRATTAMENTO CHIMICO, MIGLIORA E RINFORZA LA STRUTTURA CAPILLARE GRAZIE A UN MIX DI ACIDI ORGANICI E SPECIALI SALI DI ZINCO. DI JEAN PAUL MYNÉ.

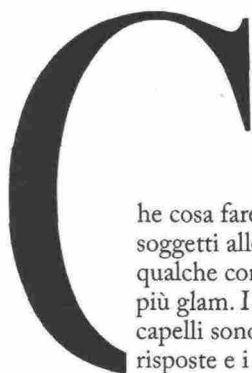
GRAZIA* BELLEZZA

E ORA PENSO AI MIEI
capelli

*Quali saranno i colori di punta della primavera?
Le cure e i cibi per averli più folti e sani?
E le tecniche per dare volume o creare il liscio
perfetto? Grazia lo ha chiesto a sei esperti*

DI Carla Tinagli E Filippo Bellini FOTO DI Ben Watts

GRAZIA* BELLEZZA



Che cosa fare quando i capelli sono opachi, fragili e soggetti alle doppie punte. O semplicemente per avere qualche consiglio sul colore di tendenza o la frangia più glam. I dubbi, i problemi e le curiosità sull'universo capelli sono molti. Qui le domande di *Grazia* con le risposte e i suggerimenti degli esperti per avere sempre la testa "a posto", più alla moda e in splendida forma.

I MIEI CAPELLI CADONO IN CONTINUAZIONE. COME POSSO INTERVENIRE?

Bisogna risalire alla causa della caduta. «I motivi che incidono su questo fenomeno possono essere i più svariati», dice Fabio Rinaldi, presidente di International Hair Research Foundation (I.H.R.F.), docente alla Sorbona di Parigi e tricologo. «Dalle intolleranze alimentari alle abitudini scorrette di vita, come la mancanza di sonno e il fumo. Influisce persino lo stress, dovuto anche alle difficoltà economiche degli ultimi tempi: da alcuni studi è risultato che questo fattore ha aumentato del 5 per cento i casi di alopecia areata». Una malattia trasversale che colpisce chiunque, compresi i bambini, anche se la predominanza è femminile: circa il 60 per cento. Per curarla attualmente il metodo migliore è il PRP. «È una terapia al plasma che prevede di prelevare il proprio sangue e di centrifugarlo per estrarre le piastrine, ricche di fattori di crescita», spiega l'esperto. «Oggi, per aumentarne l'efficacia, se ne aggiungono anche di tipo sintetico».

DA QUANDO HO COMPIUTO 40 ANNI, I CAPELLI SONO DIVENTATI PIÙ SOTTILI. C'È UNA SOLUZIONE PER AVERLI DI NUOVO CORPOSI?

Ci si può rivolgere al medico estetico e provare le iniezioni di DNA vegetale, che migliorano il fusto e rafforzano la struttura capillare. Spiega Giuseppina Ricci, medico estetico a Roma «Sono micropunture che si eseguono direttamente sul cuoio capelluto e si consiglia di solito un ciclo di tre-quattro sedute ogni quindici giorni da ripetere due volte all'anno, soprattutto durante i cambi di stagione. Il trattamento è un po' fastidioso: per questo si pratica una leggera anestesia che lascia la paziente cosciente, ma sedata».

NOTO CHE IL CUOIO CAPELLUTO SPESSO SI DESQUAMA: VUOL DIRE CHE HO LA FORFORA?

No, è una desquamazione dovuta a un'irritazione causata dallo smog. «Con i livelli di inquinamento così elevati degli ultimi tempi, è un problema sempre più diffuso», spiega Fabio Rinaldi. «È una vera e propria malattia chiamata "scalpo

sensibile", causata dall'azione irritante delle polveri sottili, che a volte può stimolare anche la caduta dei capelli. L'unico rimedio è eseguire lavaggi frequenti con detergenti molto delicati per rimuovere tutto lo sporco e le tossine che si trovano nell'aria». Attenzione anche al brushing e all'uso della piastra, soprattutto a temperature elevate, perché possono essere aggressivi.

MI SENTO A MIO AGIO SOLO CON I CAPELLI LISCI E NON POSSO A FARE A MENO DELLA PIASTRA.

Per fortuna gli apparecchi di ultima generazione sono sempre più sicuri e tecnologicamente evoluti. «L'importante è utilizzare uno strumento termoregolabile, stando attenta che la temperatura non superi mai i 180-190 gradi», suggerisce Mirko Schifone, hairstylist e titolare del salone Smalto Lounge a Milano. «Passa la piastra in modo rapido: al massimo due-tre volte se hai i capelli molto crespi, altrimenti un passaggio è sufficiente».

SE MANGIO IN MODO DISORDINATO, I CAPELLI NE RISENTONO. IN CHE MODO L'ALIMENTAZIONE INCIDE SULLA SALUTE DEI CAPELLI?

Non solo mangiare in modo sano è fondamentale per avere una chioma forte e luminosa, ma da alcuni studi recenti condotti dall'International Hair Research Foundation è risultato che alcuni cibi sono privilegiati rispetto ad altri. «Al primo posto si posizionano i cavoli, i broccoli, gli spinaci, i pomodori, le albicocche e gli agrumi: contengono flavonoidi, in grado di potenziare la funzionalità dei bulbi piliferi», dice Fabio Rinaldi, tricologo. «Fanno molto bene anche i cereali, il pesce, la carne e le uova perché ricchi di aminoacidi come taurina e ornitina, ma anche di niacina (vitamina B3), tutte sostanze utili per la salute della chioma». Altri alimenti che non possono mancare a tavola sono l'olio extravergine di oliva, fonte di acido oleico, e la frutta secca, che abbonda di acido linoleico, capace di inibire la caduta dei capelli. Molto preziosi, infine, i frutti rossi, il vino rosso e il tè, che tra i componenti principali contano i polifenoli, dalle caratteristiche protettive.

C'È UN RIMEDIO SE I CAPELLI SONO DIFFICILMENTE PETTINABILI?

«Dopo ogni lavaggio va usato il balsamo, oggi dalle formulazioni sempre più avanzate, che agiscono in profondità nella fibra del capello senza appesantirlo», dice Enrico Mariotti, hairstylist internazionale per Pantene. Attenzione però, alla quantità che va sempre stabilita in base alla lunghezza: una noce di prodotto se i capelli sono corti, un paio se sono lunghi».

1- UNA POLVERE FISSANTE CHE DÀ CORPO E VOLUME ANCHE ALLE RADICI: **CREATTIVA PROFESSIONAL APP VOLUME DUXT** (€ 14,50, IN SALONE). 2- VOLUMIZZANTE E PROTETTIVA INSIEME: **L'ORÉAL PARIS ELNETT SATIN STYLING SPRAY** PROTEZIONE CALORE **VOLUME 3 GIORNI** (€ 7,20). 3- IDEALE PER CAPELLI SOTTILI: **VOLU/HAIR MIST DAVINES**. CON ESTRATTO DI RADICE DI RAPA RIMINERALIZZANTE (€ 26, IN SALONE). 4- DIAMANTITE ILLUMINANTE PIÙ **VITAMIN COMPLEX** ANTISSIDANTE-IDRATANTE E FILTRI UV: **NELLA STYLING MOUSSE VOLUMIZZANTE CONTROLLO MEDIO BIPOINT** (€ 11,85).

VOLUME



1- CON MICROPERLE DI CERA PURA DI JOJOBA AD AZIONE DETOX, PIÙ ESTRATTI DI LIMONE, ARANCIA E MENTOLO IDRATANTI E RINFRESCANTI: **MORPHOSIS SCALP EXFOLIATE FRAMESI** (€ 15,50, IN SALONE). 2- UNA VOLTA A SETTIMANA, PER PURIFICARE E STIMOLARE IL MICROCIRCOLO DEL CUOIO CAPELLUTO: **CAVIAR CLINICAL EXFOLIATING SCALP FACIAL ALTERNA** (€ 45,50, IN SALONE). 3- ARGILLA BIANCA, VERDE E BLU IN SINERGIA CON ESTRATTO DI EUCALIPTO E PIROCTONOLAMINA: **L'ORÉAL PARIS ELVIVE ARGILLA Straordinaria SHAMPOO ANTIFORFORA** (€ 3,49).

CUOIO CAPELLUTO



IN PIEGA

1- UNO SHAMPOO SECCO CON SISTEMA RECHARGE TECHNOLOGY, CHE FACILITA PIEGA E RITOCCHI: **SEBASTIAN PROFESSIONAL DRYNOMIC** (€ 29,90, IN SALONE). 2- SUI CAPELLI APPENA LAVATI: **TESTANERA GLISS ASIA STRAIGHT SIERO ANTI-CRESPO** CREA UN EFFETTO ULTRALISCIO. CON BAMBÙ E ORCHIDEA AD AZIONE RIPARATRICE ATTIVATA DAL CALORE DEL PHON (€ 6,49). 3- PRIMA DI PASSARE LA PIASTRA: LO SPRAY **AVEDA BRILLIANT DAMAGE CONTROL**, A BASE DI TÈ NERO, ALOE, CAMOMILLA E CALENDULA BIO (€ 24, IN SALONE). 4- RIPARA LE LUNGHEZZE MENTRE LE PROTEGGE DAL CALORE: **ORIBE BALM D'OR HEAT STYLING SHIELD. ANTI-ETA, ANTI-CRESPO E DISTRICANTE** (€ 48,50, IN SALONE).

ANTI-CADUTA

1- PER RINFORZARE LA FIBRA CAPILLARE: **ERILIA KOPEXIL FLUIDO FORTIFICANTE DI CREATTIVA**. IN FORMULA, UN MIX DI IPOCASTANO, ARNICA, ZENZERO, EUCALIPTO E OLIO ESSENZIALE DI MENTA (€ 19,50, IN SALONE). 2- CONTRASTA LA CADUTA DEI CAPELLI CON **PRODNA SYSTEM** E CELLULE STAMINALI VEGETALI DI LAMPONE: **BIPOINT DERMOCARE TRATTAMENTO ANTICADUTA AZIONE RIDENSIFICANTE SPECIALE DONNA** (€ 37,75, 12 FIALE). 3- A BASE DI AMINEXIL® E VITAMINE PP, B5 E B6, PRESERVA IL COLLAGENE DELLA RADICE DEL CAPELLO: **VICHY DERCOS ÉNERGISANT SHAMPOING COMPLÉMENT ANTI-CHUTE** (€ 12,20, IN FARMACIA). 4- ENERGIZZA E NUTRE GRAZIE A UN MIX DI CAFFEINA E VITAMINE: **HEAD & SHOULDERS LOZIONE ANTICADUTA** (€ 9,99).



GRAZIA • BELLEZZA



1- CON UN DERIVATO DEL FIORE D'IRIS SUPER-NUTRIENTE: **KÉRASTASE** NUTRITIVE MASQUINTENSE (€ 32, IN SALONE). 2- CONTRO LE DOPPIE PUNTE: **SYSTEM PROFESSIONAL REPAIR PERFECT ENDS** SIGILLA CON UN EFFETTO BRILLANTE (€ 31, IN SALONE). 3-ARRICCHITA DI MICRO-OLI FLOREALI NUTRIENTI E ILLUMINANTI: **L'ORÉAL PARIS ELVIVE OLIO STRAORDINARIO** MASCHERA RICCI SUBLIMI (€ 5,90). 4- CAVIALE BIANCO PIÙ ACQUA DI GHIACCIAIO SVIZZERO: IN **GLACIAL WHITE CAVIAR HYDRA-PURE RESCUE MASQUE MIRIAMQUEVEDO** (€ 46).

MASCHERE

COLORE

1- PER LE CASTANE, UNA POLVERE MODELLANTE CHE RIVESTE IL COLORE DI RIFLESSI IRIDESCENTI: **LABEL.M BRUNETTE RESURRECTION STYLE DUST** (€ 32,80, IN SALONE). 2- RAVVIVA CON EFFETTI RAMATI GRAZIE A PIGMENTI VEGETALI DI LEGNO DEL MESSICO ED ESTRATTO DI CANNELLA: **PHYTO GLOSS SOIN EXPRESS RAVIVEUR DE COULEUR REFLETS CUIVRES** (€ 19, IN FARMACIA). 3- A TINTE POP: **ALFAPARF MILANO REVOLUTION** È UNA COLORAZIONE PROFESSIONALE CHE SI APPLICA SU CAPELLI SIA DECOLORATI SIA NATURALI PER CHIOME AD ALTO IMPATTO (DA € 100, IL SERVIZIO IN SALONE).



1- UNA RICARICA DI AMINOACIDI E DI BRILLANTEZZA PER CAPELLI DANNEGGIATI: **JEAN PAUL MYNÉ THERMO REPAIR SUBLIME MIST**, SENZA RISCIACCO (€ 18, IN SALONE) 2-PROTEGGE I CAPELLI DAGLI SHOCK TERMICI MENTRE LI RENDE PIÙ LUCIDI E PETTINABILI: **CATWALK BY TIGI BLOW OUT BALM** (€ 21,50, IN SALONE). 3- LUNGHEZZE MORBIDE E CUIOIO CAPELLUTTO IDRATATO CON **BIPOPOINT DERMOCARE SENSITIVE BALSAMO LENITIVO**, A BASE DI NEUROPEPTIDI CALMANTI E OLIO DI CAMELIA (€ 9,25) 4- IDRATA LA FIBRA CAPILLARE, PROTEGGE DAL CALORE DEL PHON E PROLUNGA LA PIEGA GRAZIE A UNA RESINA FISSANTE E INVISIBILE: **JEAN LOUIS DAVID URBAN STYLE CC CREAM** (€ 17, IN SALONE). 5- PER DARE VOLUME E LEGGEREZZA AI CAPELLI GRASSI: **KERAMINE H DERMO EQUILIBRANTE BALSAMO LEGGERO** DISTRICANTE, CON ESTRATTO DI LIMONE E AMIDO DI RISO DISCIPLINANTE (€ 4,90).

BALSAMI

PIÙ CORPO

1- UNA FORMULA HI-TECH CHE RIDENSIFICA LA STRUTTURA DEL CAPELLO E NE CONTRASTA LA ROTTURA: **L'ORÉAL PROFESSIONNEL SERIOXYL THICKER HAIR** (€ 46,80, IN SALONE). 2- CON UN COMPLESSO IALURONICO AD AZIONE CORPORIZZANTE: **TESTANERA GLISS HYALURON HAIR FILLER + BALSAMO** (€ 3,49, GDO). 3- COMBATTE I RADICALI LIBERI E CONTRASTA LA CADUTA DEI CAPELLI RENDENDOLI PIÙ CORPOSI, IL CONCENTRATO NOTTURNO **NIOXIN NIGHT DENSITY RESCUE** (€ 45, IN SALONE). 4- MIGLIORA L'ELASTICITÀ E LA PETTINABILITÀ DEI CAPELLI CON UN'AZIONE ANTIOSSIDANTE E PROTETTIVA DATA DALLA VITAMINA E: **YOUR HAIR ASSISTANT PREP MILD CREAM** DI **DAVINES** (€ 22,50, IN SALONE).



ANCHE SE NON HO I CAPELLI LUNGHISSIMI E LI SPUNTO SPESSO, HO LE DOPPIE PUNTE. COME POSSO ELIMINARLE?

Si possono usare i prodotti siliconici, che "sigillano" le punte, o rivolgerti al parrucchiere perché intervenga in modo più duraturo con la colorazione. «La parte finale delle ciocche, quella che si divide, spesso diventa biancastra», dice Alessandro Galetti, technical creative director di Toni&Guy Italia. «La si può colorare in modo da creare un film protettivo, ripetendo il trattamento due o tre volte di seguito per un effetto correttivo visivo più duraturo».

I MIEI CAPELLI SI SPORCANO SUBITO. C'È UNA SOLUZIONE?

Tra un lavaggio e l'altro si può utilizzare lo shampoo secco, che pulisce la cute in pochi minuti, assorbendo il sebo in eccesso. «Lo shampoo secco è una soluzione di emergenza: va adottato al massimo una volta alla settimana e bisogna avere l'accortezza di spruzzarlo sempre a una distanza di almeno 20-30 centimetri», avverte l'hair stylist Mirko Schifone. «Lascia agire qualche minuto, massaggia la cute e usa anche il phon per farlo penetrare meglio. Alla fine spazzola bene per eliminare ogni traccia».

L'HENNÉ COPRE I CAPELLI BIANCHI?

Soltanto se si è bionde o rosse, cioè con i capelli già di natura chiari. Dice Mirko Schifone. «L'henné è una polvere vegetale che, oltre a colorare, protegge e ristruttura. Per individuare la nuance giusta, si possono mescolare più sfumature, compresa quella neutra, che è incolore ma ancora più lucidante». Perché sia efficace, l'henné deve essere miscelato con l'acqua molto calda. «Solo così attiva il suo potere coprente», spiega l'hair stylist. «Si fa un impacco e si lascia in posa sotto una fonte di calore 20-30 minuti, poi si risciacqua».

COME POSSO FORTIFICARE LA CHIOMA?

Se le formule rinforzanti non sembrano sufficienti, ci si può sottoporre dal dermatologo a una terapia che sfrutta la luce fredda al LED. «Migliora il microcircolo e dà una sferzata al bulbo pilifero, attivando l'ossigenazione dei tessuti», dice Ivano Luppino, dermatologo Isplad (Società internazionale di Dermatologia plastica e oncologica) a Milano e Catania. Il ciclo prevede da quattro a sei sedute.

I COLORI DI TENDENZA PER IL 2016?

Il biondo beige, il castano freddo e il rosso ciliegia. «Sembrano colorazioni monotone, in realtà sono formate da tonalità molto simili che, se da lontano

garantiscono un risultato uniforme, da vicino, invece, diventano sfaccettate», dice l'esperto del colore Alessandro Galetti. «Il biondo, per esempio, contiene qualche punta d'albicocca, il castano si mescola al blu e il rosso è composto da tre gradazioni sovrapposte». L'obiettivo? Un risultato dinamico e non piatto, da parrucca.

MI PIACEREBBE UN EFFETTO ILLUMINANTE E HO SENTITO PARLARE DELLO STROBING. FUNZIONA?

Si ispira al make up ed è una tecnica di colorazione che dà luce a quelle parti della chioma naturalmente colpite dal sole», dice Galetti. «Si utilizzano toni cromatici differenti anche di due tonalità e in questo modo si crea un effetto tridimensionale, che valorizza il viso». Se si vogliono mettere in risalto, per esempio, gli zigomi, si schiarisce all'altezza dello sguardo. «È ideale anche per nascondere qualche difetto dal momento che, se si enfatizzano alcuni punti del viso, si distoglie l'attenzione da altri meno pregevoli».

VORREI DIVENTARE BIONDA. COME SCEGLIERE LA SFUMATURA PIÙ ADATTA?

Basta che sia in armonia con la carnagione. «Se hai la pelle chiara, sei facilitata perché ti donano tutte le sfumature di biondo», dice Alessandro Galetti. «Al contrario, gli incarnati olivastri dovrebbero puntare solo sui toni caldi e dorati. Ma attenzione: se la base di partenza è molto scura e decidi di diventare bionda, devi prevedere ogni volta la decolorazione, che è piuttosto aggressiva per la salute della chioma», specifica Galetti. «Anche il mantenimento è complicato: con un contrasto così netto, la ricrescita è subito visibile e devi ritoccarla spesso».

VORREI PIÙ VOLUME SENZA PRODOTTI. COME?

Il consiglio di Mirko Schifone del salone Smalto Lounge di Milano: «Dopo aver lavato i capelli, dividi la testa in sei o sette sezioni e ciascuna in tre o quattro parti. Solleva la radice di ognuna di queste, fissala con un becco d'oca e asciuga con il diffusore». Alla fine sciogli tutto e, a testa in giù, spettina le ciocche con le mani: l'effetto volume è assicurato».

HO DECISO, MI FACCIO LA FRANGIA. MA QUALE?

«Per non sbagliare, analizza bene i tuoi lineamenti, soprattutto la fronte», suggerisce Schifone. «Se hai il viso regolare, puoi sbizzarrirti con ogni tipo di frangia, anche con quella dritta e geometrica, che esige un ovale perfetto». Altrimenti meglio puntare su versioni spettinate, sfilate e irregolari, che incarnano il viso. «La frangia-ciuffo è facile da portare ed è l'ideale quando bisogna camuffare un naso importante o un viso un po' troppo allungato», specifica Schifone. ■