

Maria ci chiede



MI CONSIGLIATE UN'ACCONCIATURA PRATICA?

Ho 43 anni e sono stanca dei miei capelli, né lunghi né corti. A volte li stiro, altre li lascio naturali, ma non sono mai soddisfatta. Mi piacerebbe provare una nuova pettinatura facile da eseguire.

Mariateresa Brieda (via e-mail)

Pinuccia ci chiede



POSSO DARE VOLUME AI MIEI CAPELLI LUNGI E LISCI?

Ho 50 anni e non taglierei mai i miei capelli lunghi e lisci. Qualche volta, però, mi piacerebbe provare una pettinatura mossata e vaporosa. Inoltre, vorrei ristrutturare le doppie punte.

Pinuccia Tartagni (via e-mail)

Prova il raccolto con la fascia

✳ **Risponde la parrucchiera Ilda Carbone**
«Chi ha i capelli di lunghezza media può provare un'acconciatura raccolta davvero trendy. Realizzarla è molto semplice: si fa la coda alta e poi si raccoglie con alcune forcine. Infine, si indossa una fascia o un cerchietto. Questa pettinatura richiede capelli sani e lucidissimi. Per questo, è importante fare almeno una volta alla settimana una maschera ristrutturante a base di ceramidi ed estratti di avocado: basta tenerla in posa per dieci minuti e poi risciacquarla bene».



CALVIN KLEIN

L'idea in più Per evitare che i capelli diventino elettrici e impossibili da legare, è meglio pettinarli solo con spazzole e pettini di legno.

Gioca con i ricci e con le onde

✳ **Risponde l'hair stylist Luciano Colombo**
«Quando i capelli sono lunghi, si può dare movimento con ricci e onde. Per realizzarli, dopo lo shampoo si asciugano un po' i capelli bagnati con il phon senza pettinarli. Poi si procede con la piega usando una spazzola cilindrica con l'anima forata e le setole in nylon rade: si avvolgono le ciocche intorno alla spazzola e si asciuga con il getto del phon rivolto verso il basso. Infine, per evitare le doppie punte, è meglio usare shampoo e balsamo con lipidi e olio di argan».



EMPORIO ARMANI

L'idea in più La piega mossata si può anche fare avvolgendo le ciocche bagnate in bigodini grandi, asciugando con il diffusore e poi aprendo i boccoli con le mani.

UN AIUTO DAGLI INTEGRATORI

«Gli integratori alimentari nutrono la capigliatura dall'interno, rendendola più docile e pettinabile, e curano il cuoio capelluto, evitando la formazione di forfora» spiega la dermatologa Paola Carta. «Si può scegliere un prodotto a base di zinco, rame, acido folico, isoflavoni di soia, equiseto, vitamine B e C, da prendere due volte al giorno per due mesi. L'autunno è il periodo migliore per cominciare con gli integratori, perché i capelli diventano più fragili e sfibrati».



Biokap (BiosLine, 21 euro): con zinco, rame e vitamine.

... E DAI FIORI DI BACH

La floriterapeuta Agnese Cattoretti suggerisce i Fiori di Bach adatti ai periodi particolarmente faticosi, quando lo stress indebolisce i capelli. «Si possono prendere Hornbeam, Olive, Wild Rose o Mustard, due gocce sciolte in un bicchiere di acqua a temperatura ambiente da sorseggiare durante il giorno. In questo modo, si rinforza la capigliatura e si ritrovano anche grinta ed energia».



Crème Chroma Thermique (Kérastase Reflection, 26 euro): maschera a base di ceramidi e lipidi, che rendono il colore più lucido e intenso.
Maschera Fortificante Riparazione e Nutrimento 1 minuto (Garnier, 5,40 euro): con estratti di oliva e di avocado.



Ripara&Protegge Shampoo (Sunsilk, 2,79 euro): con lipidi, che nutrono la capigliatura senza appesantire.
OroFluido Maschera Trattamento Capelli (Biopoint, 17,50 euro): con olio di argan, che ristruttura.

Masi(1)