

SILHETTE

POCKET € 1,50

DONNA

...ea, bellezza, moda

dieta
DETOX
di primavera

con l'aceto di mele
-3KG
in 2 settimane

CORPO
rituali antiage
con l'uva ursina
indiana

MAKE UP
EFFETTO PELLE
BACIATA DAL SOLE

collo levigato
e definito

MODA
accessori dalla A alla Z

cellulite

MICROONDE SELETTIVE,
OZONOTERAPIA,
CRIOLIPOLISI: LA
SOLUZIONE È SOFT

**SPECIALE
CAPELLI**

- CURE IN&OUT
- MORBIDE ONDE
- COLORE NO PROBLEM
- EXTENSION DA STAR
- IL RITORNO DELLA FRANGIA

le erbe del
buonumore

**VUOI
DIMAGRIRE?**

OCCHIO ALLE 4 P:
PANE, PASTA,
PIZZA, PATATE

vaccini
via i dubbi



9 771124 172706

SPECIALE capelli

hair care

Colore e cure su misura a casa. Nuovi trattamenti in salone. Styling e tendenze dal mondo. Per la bellezza della tua chioma, la parola agli esperti

SPECIALE capelli

Scopri cosa puoi
fare ogni giorno
per capelli
"full optional"
pieni di energia,
brillantezza
e self control

SEMPRE PERFETTI

strategie in & out

La chioma è un po' come l'erba, quella del vicino è sempre più verde... brillante, folta, sana. A meno che non impariamo a trattare i capelli nel modo giusto. Anche a casa possiamo dedicarci alla loro bellezza in modo efficace trovando **le soluzioni migliori per ottenere capigliature piene, elastiche, forti, e mantenerle così.** «Sarà ancora più facile raggiungere l'obiettivo se, oltre a scegliere i prodotti cosmetici più adatti all'haicare quotidiana, abbiniamo nutrienti che diano il loro contributo dall'interno, da assumere grazie a un' alimentazione equilibrata e qualche integratore» spiega la cosmetologa Daniela Cassano.

La tenuta della piega lascia a desiderare? Può essere colpa di uno stile di vita che si ripercuote sulla chioma privandola di energie, impoverendone la struttura, rendendola vulnerabile ai radicali liberi. Ma anche degli inquinanti, indoor e outdoor, che sporcano e rendono pesanti i capelli, soffocano il cuoio capelluto.

in out

«La forza si può ripristinare con un integratore capace di restituire al capello un benessere fisiologico. In particolare selenio, biotina, vitamine e aminoacidi contribuiscono alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo».

Perché la piega duri più a lungo possibile i capelli devono essere leggeri ed energici. «Servono prodotti di detersione delicata ma capaci di rimuovere gli inquinanti per far respirare il cuoio capelluto. C'è bisogno di prodotti stimolanti e rinforzanti» spiega la cosmetologa.



1 Shampoo Detox Purificante Phyto deterge ed elimina i residui di inquinamento (farmacia, 10,90 euro). **2** Tonucia Natural Filler Maschera di Furterer densifica (farmacia, 43 euro).

3 Trinov di Fidia Farmaceutici con selenio e biotina (farmacia, 18,60 euro). **4** Boost Scalp Treatment Mádara, energizza i capelli alla radice (www.giadadistributions.com, 28,50

tutto in equilibrio

L'affinità pelle-capelli è chiara e le nuove scoperte sulla salute cutanea valgono spesso anche per quella della chioma. «Lo studio sul microbioma, l'insieme dei microrganismi benefici presenti in ogni parte del corpo, ha messo in evidenza quanto la sua integrità sia tanto importante per la pelle quanto per il cuoio capelluto e i capelli» spiega la cosmetologa. «È un vero e proprio scudo contro l'aggressione degli agenti esterni tanto che, quando non è bilanciato, questa sua funzione protettiva si indebolisce aprendo la strada a batteri e microrganismi patogeni. Per sostenere e rafforzare il microbioma, aumentando le difese del cuoio capelluto e favorendo la salute e la vitalità dei capelli è importante l'assunzione di prebiotici, attraverso una corretta alimentazione, il supporto di integratori ma anche l'uso di prodotti correttamente formulati» conclude.



1 Topkrin di Naturando con mela annurca, miglio e bamboo rende i capelli forti ed elastici (farmacia, 19,50 euro). **2** Shampoo Ricostruttivo Riempitivo di Collistar, Con cheratina e acido ialuronico, ringiovanisce e rivitalizza i capelli (profumeria, 15 euro). **3** Dona flessuosità e

MOVIMENTO ELASTICO

Come la pelle anche i capelli invecchiano. E una delle conseguenze del cronoaging è la perdita di elasticità. Il fusto diventa più secco, fragile e i ricci perdono la "carica".

in

«Per recuperare energia ed elasticità è necessario scegliere un integratore ricco di miglio, vitamine e minerali, aminoacidi e antiossidanti, capace di rallentare l'invecchiamento del capello e di riattivare le sue funzioni vitali».

out

«Collagene, acido ialuronico, vitamine, estratti vegetali: anche per i capelli come per la pelle i prodotti con questi principi attivi contribuiscono a mantenere la tonicità e l'elasticità della fibra».



definizione **Fluido Ricci Perfetti di Cielo Alto Extra Riccio** (profumeria, 10,50 euro). **4** **Siero Antiage** senza risciacquo di **Silium** restituisce tono ed elasticità (profumeria, 14,90 euro).