

VANITY FAIR

Video People Beauty Benessere Lifestyle Fashion Show Food Vanitystars Oroscopo Traveller

Special

Topic: Il caso Weinstein Lavoro Sport Musica Dieta Capelli Photoshop Matrimonio Whatsapp Gravidanza ...

CERCA C

Welcome to Italy

# MUNCHIES



SPONSORED CONTENT  
L'inquilino

VF BY EDISON



BEAUTY STAR  
Le 50 donne più belle degli  
ultimi 100 anni



CAPELLI  
Trend colore capelli 2018,  
spopolano i toni metallici



VISO E CORPO  
Black Friday, la guida agli  
sconti beauty

BEAUTY · CAPELLI

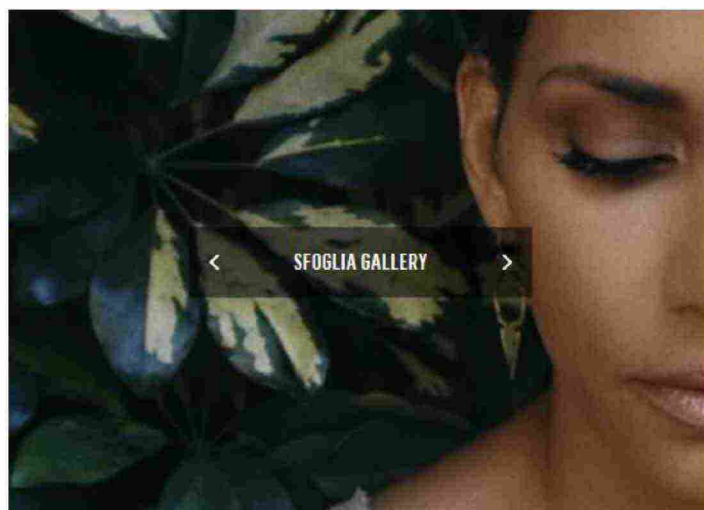
## Capelli stressati e indeboliti? I rimedi naturali

18 SEP. 2017

di ELEONORA NEGRI



57



### MORE



TREND  
Zoom tendenze,  
l'effetto velluto per  
make-up e capelli

Il benessere della nostra chioma passa da un clic "natural" sul web. Lo sostengono alcuni analisti italiani. E la prova è nel successo dei rimedi anti-caduta per capelli green-oriented. I consigli di una naturopata

Nessuna cura drastica. La questione «caduta capelli» le italiane l'affrontano digitando sul web due parole: *Natural Haircare*. Lo ha messo nero su bianco una ricerca condotta da *Cosmetica Italia* realizzata dagli analisti di *Tote Next*.

Nello specifico le internaute a caccia di soluzioni green per la loro chioma cercano un "rimedio" (22%), a seguire una "maschera/impacco" (11%), uno

“shampoo” (7%) e il “gel” (3%). Questo bisogno di sperimentare qualcosa di bio, però, non si esaurisce solo nella ricerca di un blend di oli essenziali o in un impacco nutriente: l'hair-benessere può nascondersi anche nel semplice gesto di spegnere il cellulare per tornare a connettersi con la natura.

«Quando parliamo del benessere della nostra chioma mi viene spesso in mente una frase di Kahlil Gibran che dice: *“Non dimenticate che la terra si diletta a sentire i vostri piedi nudi e i venti desiderano intensamente giocare con i vostri capelli”*. Mi fa pensare allo stretto rapporto tra la terra con il rispetto dei suoi ritmi e i nostri capelli legati anche alla spensieratezza» ci racconta **Diana Adelaide Rubessi, Naturopata e docente della Sthenos Academy**, Accademia Italiana delle Scienze Bionaturali di Milano. Insieme a lei abbiamo analizzato alcuni rimedi naturali per affrontare le chiome fragili e la caduta stagionale.

#### LEGGI ANCHE

[Punte secche e sfibrate? È l'ora della spuntatina](#)

#### SOS AUTUNNO: LA CHIOMA SI SPESNE

«Bisogna valutare se è solo una questione di secchezza o di fragilità date da una causa esterna tipo esposizione al vento, alla salsedine o al sole allora in questo caso potrebbero bastare una o più maschere nutrienti e ristrutturanti fatte magari con olio **vegetale tipo quello di semi di lino e magari anche con l'argilla verde per rigenerarli e rinforzarli oppure con l'henne naturale altro elemento prezioso rigenerante donatoci dalla Natura**; se invece le intemperie non centrano e ci accorgiamo che la nostra chioma inizia a spegnersi di colore, di volume o non è più folta come in passato potremmo pensare innanzitutto che qualcosa non va e che dobbiamo capire cosa e come intervenire».

#### CAPELLI CHE CADONO, ENERGIA IN DIMINUZIONE

«La caduta dei capelli è sicuramente un **messaggio del nostro corpo che cerca di farci sapere che insieme ai capelli si è indebolito anche lui**, il nostro organismo; appurato dal nostro medico curante che non è un problema derivato da altre cause (squilibri ormonali etc..) possiamo prendere in considerazione diverse possibilità. Prima di tutto lo **stress**, causa di moltissimi disagi fisici ed emozionali dei nostri tempi e anche per quanto riguarda la salute dei nostri capelli è chiamato in causa e può indebolirli. **Un'altra causa è la cattiva alimentazione** fatta per lo più di cibi poverissimi e scarsi di nutrienti utili (minerali e vitamine, per esempio) così come mangiare in fretta e spesso ai fast food è controproducente. **Altra possibilità potrebbero essere i prodotti che usiamo per la cura della nostra chioma**, magari troppo aggressivi oppure inadatti al nostro tipo di capello».

**DETERSIONE ANTI-STRESS**

«È ovvio che se laviamo i capelli a fine giornata siamo più rilassati ed abbiamo più tempo da dedicargli senza ansia di fare tardi a lavoro o col pensiero delle mille cose che abbiamo da fare; **potremmo quindi massaggiare per più tempo la cute stimolandola di più ed avere effetti e risultati maggiori**; durante il giorno evitiamo di tenere troppo coperta la testa per non soffocare il capello e far sì che respiri».

**LEGGI ANCHE**

[Think Green. Quando la bellezza è consapevole](#)

**BIO HAIR-REHAB**

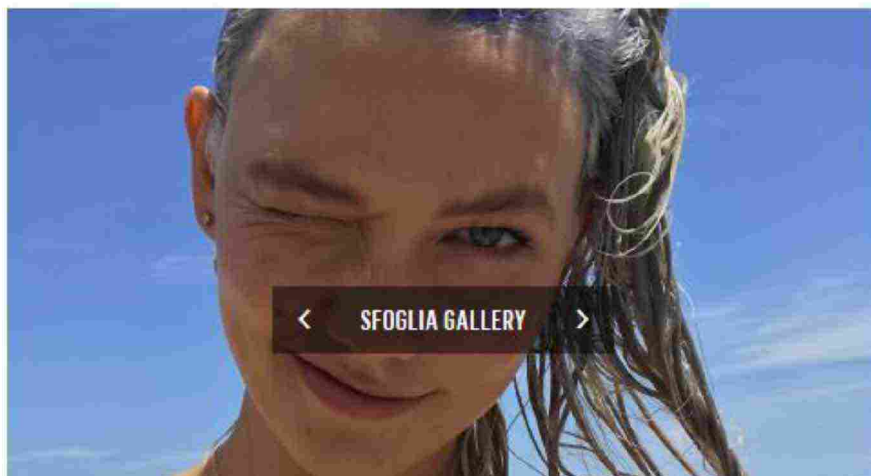
«Scegliere prodotti più *naturali e gentili* è un buon punto di partenza. Una buona abitudine potrebbe essere quella di aggiungere **allo shampoo qualche goccia di olio essenziale e biologico di rosmarino** con cui fare un bel massaggio stimolante al cuoio capelluto; il rosmarino ha un'ottima azione stimolante della microcircolazione periferica; continuando poi con un impacco da tenere qualche minuto fatto con una buona maschera specifica».

**INTEGRATORI, IL POTERE DELL'ARGILLA**

«È sicuramente efficace affiancare alla cura anti-caduta classica (shampoo+ balsamo+fiale) anche uno o più integratori naturali come per esempio l'equiseto o l'ortica oppure un altro incredibile integratore naturale che consiglio in questi casi è **l'argilla verde** (si trova in erboristeria) **ricca di tanti minerali ed oligoelementi biodisponibili cioè facilmente assimilabili dal nostro corpo**. Ne mettiamo un cucchiaino la sera in un bicchiere di acqua e la lasciamo decantare tutta la notte e al mattino beviamo a digiuno solo la parte acquosa evitando il fondo. **Unica attenzione**: mai bere questo drink a base di argilla in concomitanza con l'assunzione di farmaci in quanto ha capacità assorbenti».

**LEGGI ANCHE**

[Caduta capelli: massaggi alla cute e altri rimedi](#)



## 7

## My.Organics

**RESTRUCTURING SHINE SPRAY ARGAN**, prodotto dal finishing lucidante per capelli spenti e privi di luce. L'olio di argan viene estratto dai noccioli non tostati della pianta, mantenendo così le sue proprietà benefiche. Contribuisce a rinvigorire, rivitalizzare, fortificare, idratare e rendere più brillante ogni tipologia di capello. Crea una barriera intorno al capello, prevenendone la caduta e favorendone la crescita. Dona brillantezza a tutti i tipi di capelli senza appesantire.

**Costa: € 31,50**

