



HEALTHY PAGES

## CIBO E CAPELLI

di Valeria Ghislanzoni

mondo, non solo per un taglio, ma anche per farseli coccolare. «I capelli», esordisce l'art director di questo atelier Aldo Coppola, «sono lo specchio della nostra salute, e, in più, intrappolano e assorbono la polvere e i veleni che li circondano. I capelli dei milanesi soffrono per lo smog, ma anche stress, vento e sole sono nemici: se a tutto ciò aggiungiamo permanenti o stirature non sempre eseguite in maniera appropriata... sono poche le signore che hanno capelli totalmente naturali. E alla fine la capigliatura ne risente. Per eliminare polvere e resi-

dui di lacca è importante, tutte le sere, spazzolare i capelli per riattivare la circolazione e garantire un apporto sufficiente di sangue, meglio se con una buona spazzola e con la testa abbassata partendo dalla nuca. Sono sufficienti venti, trenta

### Gli integratori per il benessere dei capelli

- Vitamine del gruppo B
- Vitamina C
- Zinco
- Selenio
- PABA (acido paraminobenzoico)
- Olio di pesce
- Olio di borragine

N.B. Le persone con problemi di salute devono consultare il medico curante prima di assumere integratori.

colpi di spazzola. Poi, l'ideale sarebbe stimolare i capelli con un automassaggio che insegna a tutte le mie clienti».

Grace consiglia ai suoi clienti trattamenti sempre personalizzati: shampoo e balsamo, gel e creme, impacchi vari, fangoterapia. Per i più sofisticati addirittura il ti-

### Hair and diet. The nutritionist's tips

Dr. Nicola Sorrentino, well-known nutritionist, contributor of this magazine and author of the best-selling book *La Dieta dei Vip* (Celebrities' diet), stresses the importance of a correct diet for the birth, growth and life of our hair.

*A beautiful and healthy hair depends also on the quality of the food we eat and the nutrients we get from it. A correct diet should include proteins of "high biological value" (eggs, milk and by-products), but also vegetal proteins are of the greatest importance (chickpeas, beans, lentils, soybeans). Vegetal oils are also important for the intake of unsaturated fats. Fish is rich in omega 3 fatty acids, fundamental for the health of our hair. "But above all", emphasizes Dr. Sorrentino "a diet should be balanced, it should provide all the nutrients we need and be rich in vitamins, mineral salts, amino acids and antioxidants".*

po di acqua minerale con cui effettuare lavaggio e risciacquo. La hair stylist ci ricorda anche che le diete ferree e squilibrate rovinano i capelli, ed è a questo punto che nel discorso interviene il professor Sorrentino.

Nicola Sorrentino, noto nutrizionista, prestigioso collaboratore della nostra rivista ed autore del richiestissimo libro *La Dieta Dei Vip*, recentemente edito da Sonzogno, sottolinea l'importanza di una alimentazione quotidiana corretta affinché i capelli possano nascere, crescere e mantenersi in vita. Una chioma sana e bella dipende anche dalla qualità del cibo e dei nutrienti che introduciamo. L'alimentazione deve comprendere proteine ad alto valore biologico (uova, latte e derivati) ma non

devono mancare quelle vegetali (ceci, fagioli, lenticchie,soia). Sono importanti anche gli oli vegetali per l'apporto di grassi insaturi. Anche il pesce è ricco di grassi



benefici (omega3) fondamentali per la cura dei capelli. «Ma soprattutto», sottolinea il professor Sorrentino, «la dieta deve essere equilibrata, con tutti i nutrienti e ricca di vitamine, sali minerali, aminoacidi e antiossidanti».

### The Hairstylist's tips

Grace Pace, hairstylist at the Aldo Coppola's Hair Salon of Milan (Galleria Passarella, 2, on the first floor of the Store Zap), is an expert on hair care. People from all over the world turn to her for a haircut or a reconditioning treatment. "Hair - says the hairstylist - is the mirror of our health, it absorbs and traps the dust and poisons surrounding us. To eliminate dust particles and residues from styling products and reactivate blood circulation, we should brush our hair every night, bending head down and giving the hair a good brushing from the scalp to the ends. The ideal would be to stimulate the hair roots with a self-massage that I teach to all my clients".

Grace recommends everybody to use personalized products: shampoo and conditioner, gels and creams, hair packs, mud therapy. She even advises her clients on the kind of mineral water they should use to wash and rinse their hair.

Anche se non è un tricologo, Grace Pace, hair stylist con ubicazione al piano dello Store Zap in galleria Passarella, 2 - Milano, di capelli se ne intende e col tempo ha imparato a conoscerli. Da lei arrivano da tutto il

### I nemici di una chioma sana: verità e pregiudizi

- Ansia, depressione e stress possono contribuire alla perdita dei capelli. **Vero**
- Un'alimentazione sbagliata può contribuire alla perdita dei capelli. **Vero**
- Smog, sole, vento, acqua di mare, nonché il cloro delle piscine possono danneggiare i capelli non solo superficialmente. **Vero**
- I lavaggi frequenti sono dannosi ai capelli. **Falso**: è però importante la scelta del prodotto giusto.
- Tagliare i capelli li rinforza. **Falso**
- Code di cavallo e chignon troppo stretti possono danneggiare i capelli. **Vero**
- Le spazzole devono avere setole morbide e i pettini denti arrotondati. **Vero**