

Chiome forti e lucide? Ecco come **Bellezza**

# Il cibo giusto per i capelli

**D**ai monaci rasati a zero, agli hippy anni 60, dal caschetto alla maschietto al ritorno delle chiome lunghe: i capelli da sempre scandiscono mode e incarnano simboli. Ma se «la forma» vale come biglietto da visita, quello che davvero conta è «la sostanza», cioè la loro salute.

I capelli sono un «organo» delicato e vanno trattati con riguardo. Per esempio, molti ignorano che le chiome risentono di qualunque squilibrio, «soprattutto di quelli legati al sistema nervoso», spiega il medico estetico Nello Fonzi, direttore sanitario del Centro Fit (via Ozanam 11, tel. 02.20.47.502). «Dannose sono anche le carenze di oligoelementi: la vitamina B5 dà lucentezza, l'acido paraminobenzoico il colore, è un antigrippo per eccellenza, lo zinco protegge da fragilità e doppie punte. Consiglio quindi, anzitutto, di riequilibrare la dieta e poi di aggiungere quel che manca sotto forma di integratori».

In presenza di qualunque problema, la prima cosa da fare è rivolgersi a un medico nutrizioni-

sta che, fatta la visita, stabilirà le eventuali carenze, prescrivendo un regime alimentare su misura compresi i giusti integratori.

Altrettanto importante è la scelta dei prodotti da usare. Prima regola, privilegiare quelli naturali, delicati, contenenti una buona percentuale di sostanze di qualità. Ottime le proposte della farmacia Legnani (via Rasori 2, telefono 02.48.01.38.88), firmate Argital: shampoo alla camomilla oppure al ginepro e bardana o al rosmarino e ortica, più una lozione antiforfora con undici oli essenziali (6,61/8,99 euro, 12.800/17.400 lire).

Chi preferisce i prodotti da erboristeria da «Idee sane» (via Pacini 60, tel. 02.23.62.673) troverà un nuovo integratore specifico contro la caduta. Tra gli ingredienti: pepe nero, amido di riso fermentato, ginko biloba. Stimola l'irrorazione sanguigna, ossigena i follicoli, combatte i radicali liberi (da 9,30 a 29,95 euro, 18/58 mila).

■ **Graziella Carrera**

che prevede esercizi di respirazione abbinati a: concentrazione profonda, movimenti dinamici e suoni terapeutici; al Qi gong per la donna, che migliora la circolazione sanguigna. Ma ci sono anche: quello degli occhi che propone esercizi e dieta per vederci meglio; quello per combattere i dolori di schiena; e quello che aumenta l'elasticità del corpo. Le lezioni si svolgono nelle sale S. Maria Incoronata (corso Garibaldi 116) e in quelle di S. Sempliciano (via dei Chiostri 8). Per un anno si pagano 206,58 euro, 400 mila lire.

## Mediterranea

Via S. Gerolamo Emiliani 1

tel. 02.59.90.02.13

E-mail: medidanza@inwind.it

In forma ballando. Un modo per ritrovare il benessere fisico e mentale senza annoiarsi. L'unico dilemma è quale danza scegliere. Sono tante, infatti, le proposte del centro Mediterranea per ballerini principianti ma anche per quelli più esperti. In questi giorni sono aperte le iscrizioni (e le lezioni di prova gratuite) ai corsi di flamenco, capoeira, tango argentino, danze mediorientali del Maghreb e

tai chi chuan. Ma non solo, sabato 2 e domenica 3 febbraio è previsto un laboratorio di danza contemporanea. Il 10 febbraio ci sarà uno stage dedicato alle danze rinascimentali (25,80 euro, 50 mila lire), mentre il 16 sarà la volta della capoeira (ore 18,45). Da segnalare anche i seminari di danze del Sud Italia e di flamenco per professionisti (22-27 febbraio).

[www.ciao.cc/mamme](http://www.ciao.cc/mamme)

Questo sito è dedicato alle future mamme che intendono partorire senza dolore. Realizzato dal

C.I.A.O. (Club italiano anestesisti ostetrici) spiega in modo semplice e chiaro la tecnica epidurale. Viene presentata la storia di questo metodo, con tutte le indicazioni e le controindicazioni, gli ospedali che lo praticano (basta cliccare sulla cartina per scoprire dove si trovano in Italia i centri specializzati). Non mancano i consigli dell'esperto (è possibile contattarlo via posta elettronica) e i video esplicativi. Insomma un valido aiuto per tutte coloro che vogliono saperne di più per soffrire di meno.



**in  
fo  
rma**

## Il benessere fai-da-te

Sono tanti i modi per prendersi cura di sé: il massaggio, l'aromaterapia, la floriterapia, le tecniche ayurvediche. Isabella Tavilla ha aperto un piccolo centro, «Arte del massaggio» (via Milani 3, tel. 02.70.63.61.87), dove pratica e insegna molte di queste tecniche.

I medici che lavorano in questo paradiso del benessere sono esperti in autoguarigione, naturopatia e terapie alternative: dal massaggio metamorfico alla rieducazione visiva, dal biodramma all'automassaggio.

Il centro organizza anche stage teorico-pratici per imparare a utilizzare i fiori come rimedi terapeutici contro raffreddore, mal di testa, timidezza (un weekend costa 206,58 euro, 400 mila lire). Se invece siete interessati alla tecnica del massaggio classico, i corsi partono in questi giorni: tre mesi costano 413,17 euro, 800 mila lire. **c.m.**

SHISEIDO

## INIZIATE L'ANNO IN BELLEZZA!

La Profumeria Rosabianca di Corso Vercelli 8, Milano, vi attende fino al 9 febbraio

per iniziare il nuovo anno in bellezza con trattamenti viso effettuati da esperte Beauty Consultant Shiseido.

• **Analisi con l'esclusivo Multi-Micro Sensor Shiseido** tipo di pelle, condizioni della superficie cutanea, cuoio capelluto.

• **L'autentico trattamento viso Shiseido** eseguito con le specialità più adatte a ogni tipo di pelle.

• **Trucco personalizzato**

