

COSMOPOLITAN.IT

MISS, A COMINCIARE DAI CAPELLI

Martedì, 14 Settembre 2010

Hanno partecipato alla kermesse della più bella d'Italia, con un'arma in più: la nutrizionista. Così i parrucchieri delle reginette ti svelano il menù perfetto per capelli da primo piano



Chioma sana, vitale e lucente? Segui il consiglio dei parrucchieri [Wella Professionals](#) e dell'esperta nutrizionista [Sara Farnetti](#), con un menù su misura.

Detergi e massaggia Il primo ingrediente è coccolare i capelli con rilassanti massaggi giornalieri alla cute, riattivanti della microcircolazione. La loro corretta cura quotidiana e la detersione per rimuovere le impurità, li faranno risplendere di una nuova forza tonificante.

Fai il pieno di minerali con il menù giusto

Cioccolato per la testa: 50 gr di pane casereccio tostato, 30 gr di cioccolato extra fondente, Tè verde al limone. **A colazione** fai bene all'umore e ristrutturati i capelli con pane tostato e cioccolato fondente extra. Contiene il potassio, il ferro, il magnesio e il rame, minerali che rinforzano il capello, mentre il burro di cacao contribuisce a renderli morbidi. Occhio agli ingredienti, però, il cioccolato migliore contiene solo pasta di cacao, cacao, burro di cacao e zucchero. **Niente latte insieme al cioccolato:** si perdono tutti i benefici del cacao. Il latte limita l'assorbimento delle catechine, sostanze anti-ossidanti e anti tumorali, dei minerali del ferro. Bevi invece una tazza di tè verde a lunga infusione, e fai il pieno di epigallo-catechin-gallato un toccasana per difendere pelle e capelli da sostanze che li fanno invecchiare.

Capelli a prova di spazzola: 2 uova tegamino con salvia, Insalata di radicchio, basilico, 50 grammi di bruschetta con 3 noci fresche, 150 grammi di uva rossa. **L'uovo** è una grande cellula, un concentrato di sostanze utilissime per il benessere dei capelli, adatto per stare in linea perché attiva il metabolismo. L'albume contiene proteine, il tuorlo ferro, rame e calcio, vitamina D e B12, insieme ai grassi sostanze indispensabili per mantenere i capelli sani e forti. **L'insalata di radicchio** apporta acqua di vegetazione, anti-ritenzione, è ricco di ferro, minerale anti caduta dei capelli e attivatore metabolico, e antociani, potenti antiossidanti. **Le noci** completano l'apporto di rame, silicio, acidi grassi essenziali per il benessere di pelle e capelli. Le erbe aromatiche, salvia e basilico, sono un elisir di giovinezza perché concentrano sostanze antiossidanti centinaia di volte rispetto agli altri alimenti, migliorano anche i processi digestivi e rinforzano le difese dell'organismo.

L'uva, specie quella rossa, è ricchissima di minerali anti caduta, a prova di spazzola! Calcio, magnesio, potassio, ferro, iodio, acido fosforico (17 mg %), silicio (2,2 mg %) e vitamine B1, B2 e PP. Mangiata con la buccia e masticando i semi, apporta anche sostanze antiossidanti, utili per la giovinezza di pelle e capelli.