

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Come avere capelli luminosi



Capelli vaporosi, morbidi e soprattutto luminosi: ecco il sogno di tantissime donne! Per mantenerli tali ci sono gesti di bellezza e abitudini alimentari fondamentali da adottare per preservare la salute del capello. Qualche esempio?

UOVA, VERDURA, FRUTTA: COSA METTERE NEL PIATTO Copre il fabbisogno di proteine e ferro, ma l'uovo è soprattutto ricco di vitamine del gruppo B tra cui la **biotina** (conosciuta un tempo come Vitamina H) fondamentale per lo sviluppo del midollo osseo e la salute di pelle e capelli. Conosciuto per le sue proprietà emulsionanti e rivitalizzanti, il **rosso d'uovo**, in particolare, è molto ricco di elementi nutritivi naturali: protidi, lecitina e minerali, tra cui lo **zolfo**, che contrasta i capelli deboli e sfibrati, preservandone flessibilità, elasticità e la naturale brillantezza. Immane, inoltre, **verdure a foglia verde** come **spinaci, broccoli, asparagi, lattuga, e frutta come limone, kiwi, fragola, arancia**. In tutti questi alimenti è presente in abbondanza l'importantissima **Vitamina B9**, detta anche **acido folico**, fondamentale per la sintesi delle proteine, tra cui la cheratina, fondamentale per la salute dei capelli

COLORAZIONE: CONVIENE IN SALONE Nel caso dei capelli lunghi colorati, c'è il rischio che l'uso di prodotti troppo ossidanti tolgano brillantezza rendendo opache le lunghezze. Può succedere, per esempio, quando si fa la tinta a casa e si applica il colore subito su tutta la capigliatura. Diversamente, la tintura professionale eseguita in Salone viene applicata in due momenti diversi: prima sulle radici e successivamente sul resto delle lunghezze, spesso cambiando anche le tecnologie di colorazione, secondo la pratica del matching colour, proprio per mantenere omogeneità nella stesura e nella brillantezza del colore. **DETERSIONE: MEGLIO CON ACQUA FREDDA** I capelli colorati tendono a opacizzarsi molto più facilmente dei capelli naturali. Per preservare la luminosità del colore più a lungo possibile, lavi con acqua tiepida o – quando possibile – fredda. L'acqua calda, infatti, apre la cuticola del capello favorendo la fuoriuscita del colore, che tenderà a sbiadirsi e a perdere luminosità.

L'IMPORTANZA DELLO SHAMPOO Per mantenere vivo e luminoso il colore dei tuoi capelli, evita shampoo e prodotti per lo styling troppo aggressivi, che rischiano di privare la chioma dei suoi oli naturali, importanti per preservarne colore e brillantezza. Alterna il lavaggio con acqua a quello con uno shampoo a secco.

NUTRILI CON UNA MASCHERA Una o due volte alla settimana, prima dello shampoo, applica su tutta la lunghezza dei capelli una maschera nutriente a base di ingredienti naturali come miele, olio di avocado, olio di mandorle, burro di karité: servirà a

nutrire e rivitalizzare.

STYLING: ATTENZIONE AL CALORE Evita lo styling con strumenti a caldo. Se proprio devi lavorare i capelli con il calore, usa un protettore per la fibra capillare. Anche l'aggiunta di olio di argan sulle punte aiuterà a proteggere la luminosità del colore.

ACCORTEZZE AL SOLE Anche una prolungata esposizione al sole può rivelarsi controproducente per il benessere e la brillantezza dei tuoi capelli. Meglio indossare un cappello o applicare uno spray di protezione UV specifico per la chioma.

SOS OPACITA'? C'E' UNA SOLUZIONE EXPRESS! Se trattamenti troppo aggressivi, abitudini sbagliate e alimentazione poco attenta hanno messo a dura prova lo stato di benessere della tua chioma e i capelli appaiono adesso spenti e privi di luminosità, c'è un trattamento express che permette di risolvere la mancanza di brillantezza con un effetto boost istantaneo. Fa parte della gamma di trattamenti personalizzati [Fusio-Dose](#), studiati dai [Laboratori Kérastase](#), e consiste nella miscelazione di un principio attivo concentrato con un potente attivo.



Per ottenere un'immediata infusione di brillantezza, basta provare la combinazione di [Fusio-Dose Concentré Densifique](#) + [Fusio-Dose Booster Brilliance di Kérastase](#): permetterà di aumentare fino a 5 volte la brillantezza del capello, la fibra risulterà morbida, soffice e splendente. La luminosità incredibilmente sublimata e i riflessi del colore istantaneamente esaltati. Disponibile esclusivamente nei [Saloni Kérastase](#), il trattamento **Fusio Dose** costa 18 euro.



L'articolo [Come avere capelli luminosi](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).