

# Il benessere



**CONTROLUCE**

## Il social guidato dal naso

RITA BALESTRIERO

**L'**ANTI FACEBOOK è un social network talmente esclusivo che non lo conosce ancora quasi nessuno. Si chiama Smellspace, è nato lo scorso aprile e per ora conta circa 1700 iscritti. Per acquistare follower, leggi diventare popolari, non servono selfie ammiccanti, qui è il proprio naso a fare la differenza.

Ovviamente non contano forma e dimensioni, ma l'abilità di riconoscere odori

diversi. Poco dopo l'iscrizione al nuovo sito, infatti, si riceve a casa un kit con una serie di test profumati da superare. Inviata le risposte, nel proprio profilo comparirà un punteggio, fondamentale per iniziare a creare connessioni tra persone che hanno caratteristiche olfattive simili. Un po' come dire: Dio li fa annusare e poi Smellspace li accoppia. La convinzione del neurobiologo israeliano Noam Sobel, ideatore del social network, è che una relazione, d'amo-

re come di amicizia, possa essere più solida se si condivide lo stesso modo di annusare il mondo. Per ora ha avuto un riscontro intervistando "olfattivamente" 222 coppie, ma spera che gli utenti di Smellspace possano dargli ulteriori conferme. E forse in una società basata su una marea di stereotipi estetici, chiudere gli occhi e lasciarsi guidare dal proprio naso potrebbe riservare grandi sorprese.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**PER TUTTI**

- Proteggere i capelli con olio vegetale bio** (sesamo, jojoba, cocco, macadamia, calendula) meglio da spremitura a freddo, associato a un filtro UV
- Bere almeno 2 litri d'acqua** al giorno per reidratare la cute
- Scegliere cappello in paglia o fibre naturali** (bambù, cotone, lino)
- In piscina, meglio indossare una cuffia**
- Evitare l'esposizione tra 12 e le 16** (i raggi solari intaccano la cheratina)
- In Estate, meglio l'asciugatura naturale** del phon: è meno aggressiva

**PER LEI**

- Se c'è molto vento, **raccogliere i capelli in una treccia** oppure proteggerli con un foulard di seta
- Meglio risciaquarli con acqua dolce e aceto bianco** dopo ogni bagno in mare o piscina
- Prima di partire per le vacanze **evitare tinte, decolorazioni, permanenti**
- Fare una maschera reidratante** due volte a settimana

**PER LUI**

- Massaggiare bene cuoio capelluto** ad ogni lavaggio per stimolare micro circolazione
- Fare uno scrub/gommage** una volta alla settimana
- Evitare gel o cere** contenenti alcool
- Fare il pieno di vitamina E** (presente soprattutto in prezzemolo e spinaci) per rallentare la caduta

MICHELA DI CARLO

«**I** CAPELLI sono un po' come un fiore: bulbo, fusto, radici. Bisogna prendersene cura». E soprattutto d'estate hanno bisogno di tanta idratazione e nutrimento. Per Elodie-Joy Jaubert, l'esperta francese di cosmetica bio (in libreria con il pratico manuale *Amo i miei capelli*, Sonzogno) non c'è dubbio: il segreto di una bella chioma sotto il sole risiede in trattamenti naturali e cure dolci. «Gli ultravioletti danneggiano la cheratina indebolendo il fusto — spiega — mentre la salsedine ha un effetto abrasivo sui capelli rendendoli secchi, fragili e opachi oltre a favorire l'ossidazione». Come difenderli dal-

servanti. «Le indiane, famose per la bellezza straordinaria delle loro chiome — continua Elodie-Joy Jaubert — vanno pazze per le polveri di shikakai e sidr». La prima si ricava dall'Acacia concinna, una pianta originaria dell'Asia, ricca di saponine per lucidare i capelli e aiutarli a crescere. La seconda si estrae dalle foglie dell'albero Ziziphus Spina Christi e ha proprietà simili all'henné neutro, rinforzante e condizionante. Ma si può fare un No-Poo anche utilizzando in farmacia sono testati e quindi più sicuri ma in generale non esistono prodotti barriera efficaci in assoluto. In Estate, per i bimbi è consigliabile un taglio corto e lavaggi frequenti, almeno tutte le sere. Il sudore e la salsedine possono accentuare, infatti, il prurito. Per eliminare la der-

Trattamenti dolci e naturali. Così si protegge la chioma da caldo e salsedine

**I CONSIGLI**

# Coccole per capelli sotto il sole

le aggressioni di mare, sole, vento? In vacanza bastano piccoli accorgimenti: un olio vegetale bio (sesamo, jojoba, macadamia, calendula, cocco) meglio da spremitura a freddo, associato a un filtro UV sulle punte, risciacqui in acqua dolce e aceto, e basi lavanti dolci senza shampoo (No-Poo) per evitare di indebolire con agenti chimici capelli già provati. Da preparare in piccole quantità, sono detergenti naturali, privi di con-

d'urto estiva; maschere per lei a base di banana e tuorlo d'uovo o panna acida e olio d'oliva, almeno due volte a settimana, e gommage mirati per lui (a base di yogurt, miele o zucchero di canna) per eliminare impurità e cellule morte che assieme a sudore, sabbia e polvere, soffocano il capello accelerandone la caduta. Evitare cere e lacche per capelli, meglio un gel all'Aloe Vera che idrata in profondità. E per i più piccoli? «È

## L'ABC dei capelli in vacanza



**PER I PICCOLI**

- Indossare sempre cappellino o bandana**
- Dopo il mare o la piscina **risciacquare sempre i capelli con acqua dolce**
- Proteggere cute e punte dei capelli con poche **gocce di olio** (meglio mandorle dolci, cocco)
- Usare **pettine a denti larghi** per sciogliere i nodi o spazzole in setole morbide
- Al mare o in piscina **evitare elastici troppo stretti, cerchietti e mollette**
- Per i neonati, contrastare la crosta latteata con un **detergente a base di riso e avena**

## Rimedi naturali

**MASCHERE**  
Applicare sui capelli umidi, pettinare, lasciare agire qualche minuto prima del risciacquo

- Per capelli disidratati**  
1 cucchiaio di **Panna Acida Densa**  
1 cucchiaio d'**Olio d'Oliva**
- Per capelli opachi**  
1/2 **Banana matura**  
1 **Tuorlo d'uovo**  
1 cucchiaio d'**Olio d'Oliva**  
1 cucchiaio **Miele liquido**
- Per punte secche**  
2 cucchiaini **Miele**  
1 cucchiaio d'**Olio d'Oliva o di Argan**  
1 cucchiaio **Aceto di mele bio**  
o 1 cucchiaio idrolato di **Hamamelis**

**NO-POO (Basi lavanti senza shampoo)**  
All'**Argilla verde**, alle polveri di **piante indiane**, alle **noci del sapone** (in erboristeria)

INFOGRAFICA ANNALISA VARLOTTA

**LA FRAGRANZA**

Quel profumo agli agrumi regala l'arma della seduzione

CLAUDIA BORTOLATO

**I**L PROFUMO CHE INDOSSIAMO può ingannare il cervello di chi ci ammira e farci apparire più seducenti.

Secondo uno studio del Monell Chemical Senses Center di Filadelfia e del Karolinska Institute di Stoccolma, pubblicato sulla rivista *PlosOne*, infatti, i profumi alterano a livello cerebrale la percezione della bellezza. Resta in tutti i casi il principio che l'appeal si gioca sul risultato che scaturisce dall'incontro tra l'impronta olfattiva personale e quella della fragranza. E che tanto più è armonioso questo connubio, tanto più appariremo belli.

«Sono soprattutto gli ingredienti di origine naturale a prendere le forme olfattive di chi li indossa, mentre quelli sintetici sono un po' meno suscettibili e ri-

sentono soprattutto di condizioni ormonali particolari come traspirazione e alimentazione», spiega Leonardo Celleno, cosmetologo e dermatologo, presidente Aideco (www.aideco.org). Morale: la missione principale del profumo è quella di esaltare lo charme, come si propone dichiaratamente Eros pour Femme, la nuova fragranza sensuale e iper-femminile firmata Versace.

Costruita sulle note frizzanti degli agrumi, sui sentori fruttati e croccanti del lampone e del ribes bianco, sulle vibrazioni intense del patchouli bianco e di legni pregiati, è racchiusa in un prezioso flacone dell'elegante design, per un piacere che dall'olfatto si estende al tatto e alla vista, in un crescendo di multi-sensorialità.



© RIPRODUZIONE RISERVATA