Non perdere i capelli in 10 step

L'autunno, si sa, è un momento di passaggio per i nostri capelli. Niente paura! Si tratta di un fisiologico processo di ricambio: perdere fino a un centinaio di capelli al giorno, per le chiome più folte, è normale. Ma se la caduta ti preoccupa, riserva qualche attenzione in più alla tua testa. Ecco come fare in 10 mosse.

1

Usa **detergenti delicati**, specifici per capelli sottili o tendenti alla caduta. Quando scegli uno shampoo, controlla in etichetta che non contenga tensioattivi aggressivi, come i laurilsolfati, che potrebbero irritare anche il cuoio capelluto.

2

Non esagerare con i cosmetici (dosa in modo ottimale lo shampoo e applica il balsamo su lunghezze e punte, non sulle radici) e con i prodotti per lo styling (lacche, gel e spume).

3

Evita **tinture fai da te:** non perché i prodotti da usare in casa siano dannosi di per sé, ma perché un'applicazione errata potrebbe rovinare i capelli. È più sicuro affidarsi a professionisti.

4

Quando asciughi i capelli con il phon, non tenerlo troppo vicino alla testa e **modera la temperatura**: troppo caldo potrebbe danneggiare il fusto capillare e, in casi estremi, aggredire anche i follicoli.

5

Una volta al mese applica una maschera cosmetica per capelli a base di attivi nutrienti, **rinforzanti, ricostituenti e idratanti.** Nei cambi di stagione esegui trattamenti intensivi con fiale rinforzanti.

6

Evita **trattamenti particolarmente aggressivi** come permanenti, stirature chimiche o decolorazioni frequenti.

7

Massaggia periodicamente il cuoio capelluto: il massaggio manuale può aiutare a migliorare la circolazione sanguigna e quindi l'apporto di nutrienti ai bulbi piliferi.

8

Cura l'alimentazione: **proteine, vitamine e oligoelementi** sono un valido aiuto per la salute generale dei capelli. Carne, pesce, uova e alcuni tipi di verdure sono ricchi di aminoacidi che costituiscono la cheratina (principale componente del capello).

9

Puoi supportare la tua dieta con integratori alimentari a base di **ferro** e di **aminoacidi** come metionina, arginina, cisteina e il suo derivato cistina, coinvolti nella sintesi della cheratina

10

In menopausa il calo del livello di ormoni femminili, in particolare degli estrogeni, provoca un aumento dell'attività degli androgeni, che sono collegati all'alopecia androgenetica. In questo caso può essere utile assumere **fitoestrogeni naturali,** ad esempio quelli derivanti dalla soia.

Le informazioni riportate non sono consigli medici. I contenuti hanno solo fine illustrativo e non sostituiscono il parere medico.

FARMACISTI PREPARATORI

FARMACIA MALPEZZI

Viale A. Costa, 60 - Forlì
Tel. 0543 551371
Fax 0543 402891