

Claudia Rossi
Fabrizio Fantini

Rimedi
naturali e
farmacologici

**La
Calvizie
femminile**

Donne che perdono i capelli

Claudia Rossi, Fabrizio Fantini

Fabrizio Fantini è anche autore di
"Prevenire e contrastare la caduta dei
capelli" e "Capelli Sani"

Copyright © 2012 Claudia Rossi,
Fabrizio Fantini

È vietata la riproduzione anche parziale in qualunque forma e con qualsiasi mezzo (comprese fotocopie, microfilm e supporti magnetici)

Sommario

Psicosomatica e Alopecia femminile

Cause psichiche

Traumi

Lutti

Fallimenti

Stress

**Medicina dolce per
l'alopecia**

Fiori di Bach

Omeopatia

Fitoterapia

Alimentazione

Fate del cibo la vostra

prima medicina

Basificazione

Parassitosi intestinale

Cause di perdita di capelli

Carenza di ferro

Sindrome ovaio policistico

Gravidanza e post partum

ipertiroidismo

Menopausa

Tinture e permanenti

Diete dimagranti

Meditazione e attività fisica

Yoga

Rilassamento e respirazione

**Massaggio e ginnastica al
cuoio capelluto**

Utilizzo del laser

Gestire il proprio tempo

**Allungamenti e attività
fisica**

**Norme igieniche e consigli
utili per la salute dei capelli**

Come lavarsi i capelli

Scelta dello shampoo

Fattori dannosi per la salute dei capelli

Fumo e perdita dei capelli: come smettere di fumare

Sole, lampade abbronzanti e altri agenti atmosferici

Danni termici, meccanici e chimici

Sport e capelli

PSICOSOMATICA FEMMINILE E ALOPECIA

L'essere nata femmina è un dono: alla donna viene conferita la capacità di dare la vita e statisticamente ha una salute migliore e una vita più lunga. Un tempo, inoltre, le donne raramente subivano il “calvario” (termine decisamente azzeccato in questo caso) di affrontare appunto il problema delle calvizie.

Nella società moderna, dove la donna si sostituisce spesso volente o nolente al ruolo maschile, si è diffusa la calvizie femminile: come se le donne si volessero far carico anche di uno dei

pochi problemi specifici del genere maschile: la perdita dei capelli.

In questa sezione del libro si vuole affrontare l'aspetto psicologico del problema, argomento molto delicato, in quanto per una donna la salute dei capelli assume una maggior rilevanza che nell'uomo, essendo indice di bellezza e femminilità.

Di conseguenza l'alopecia da lieve a moderata getta, giustamente, la donna in uno stato di profonda preoccupazione e disagio che ingenera per stress un aggravio del problema, all'interno di un circolo vizioso che si autoalimenta e da cui pare difficile uscirne.

Innanzitutto, affrontare con

consapevolezza il problema e il relativo disagio psicologico è il primo atto di coraggio che la donna deve intraprendere per risolverlo.

Inoltre sapere che si può guarire e che il corpo è capace di fare piccoli miracoli, se solo gli diamo fiducia e attenzione, è già garantirsi la vittoria.

Per fare questo però non si può prescindere dall'aspetto inconscio collegato al problema. La psiche e il corpo viaggiano all'unisono, soprattutto in questo contesto: quindi oltre alle cure, all'alimentazione, ai farmaci naturali e non, per prima norma cominciamo ad accudire con amore la femmina che è in noi.

Io stessa ne fui vittima pesantemente anni fa dopo un grave lutto e una vita coniugale difficile: non solo persi i capelli, ma da riccia diventai liscia, come se la mia carenza energetica e il mio dolore fossero convogliati all'interno di ogni singolo bulbo pilifero.

Fortunatamente attraverso un percorso di rinascita spirituale e dopo aver risolto alcuni problemi psichici e pratici che mi affliggevano pesantemente, ricominciò la mia voglia di combattere e vivere e automaticamente ricrebbero i capelli, facendomi tornare la cappellona riccia di sempre.

Per questo sono a conoscenza di come si

senta una donna quando trova mazzi di capelli sul pavimento e vede aree glabre o diradate sulla propria testa. Ci si sente impotenti, defraudate, un vero e proprio dolore.

Quindi l'aspetto psicologico della calvizie femminile è di grande importanza e va trattato in modo specifico all'interno di questo libro se si vuole risolvere definitivamente il problema.

Suggerisco 3 principi da ripetere giornalmente come un vero e proprio mantra:

- 1) Inizialmente **accettate** pienamente il problema e il relativo disagio psicologico. Guardate in faccia la

realtà: ho paura, non mi piaccio. Nascondere la testa sotto la sabbia non serve.

2) In secondo luogo tenete bene a mente che il problema è reversibile: se vi dicono che l'alopecia non è curabile, non credeteci. Il corpo come si ammala, così guarisce. Quindi i vostri capelli ricresceranno, **siate convinte**.

3) Lanciate quotidianamente **messaggi positivi** al vostro cuoio capelluto: **accarezzatevi** dove il problema appare più grave. Frasi positive ripetute e carezze amorevoli serviranno per dare

energia alla zona e permetteranno al vostro inconscio di sanare le ferite emotive che stanno alla base della calvizie.

CAUSE PSICHICHE

Non si può risolvere una calvizie femminile e il relativo indotto psicologico se non si va a ricercarne le cause psichiche che l'hanno generata. La correlazione psiche-salute ormai da anni è riconosciuta come base su cui partire per ottenere guarigioni complete.

Le cause psichiche che possono aver dato il via alla perdita dei capelli sono fondamentalmente di 5 tipi:

1- TRAUMI

2- SEPARAZIONI AFFETTIVE

3- LUTTI

4- FALLIMENTI

5- STRESS di VARIA NATURA

E' importante sottolineare che non è tanto la gravità dell'evento in sé che determinerà l'inizio della patologia, ma soprattutto il vissuto soggettivo del paziente. Secondo i nuovi studi, supportati anche da dati scientifici e TAC, il vivere in solitudine i disagi emotivi peggiora l'evolversi delle malattie: per cui non esitate a dar sfogo con altre persone ai vostri problemi. Che siano amiche o psicologo, l'importante è che vi apriate con altri. Il discutere e cercare empatia negli occhi e nelle orecchie di terze persone ha un

ruolo positivo e vincente nelle terapie. Siate egoiste: parlatene, preferibilmente a chi vi sa ascoltare e comprendere.

I TRAUMI

I traumi che maggiormente causano la perdita dei capelli sono quelli inaspettati e nei quali la donna fatica a promuoverne una sana rielaborazione. Possono essere di vario tipo: incidenti, notizie improvvise brutte, ma paradossalmente anche belle, shock, malattie inspiegabili o comparse dalla sera alla mattina.

In psicosomatica la perdita dei capelli è collegata alla PERDITA in genere, quindi la fine di un amore, un lutto e i fallimenti possono essere racchiusi nel

grande gruppo: quello della PERDITA. (Anche i cani se abbandonati perdono il pelo: hanno perso l'amore del padrone e il loro ruolo di cane, ma se per caso ritrovano un padrone, un nuovo amore, tornano a vivere il loro ruolo territoriale il pelo comincia a ricrescere. Nei canili, infatti, il pelo dei cani è sempre brutto: non solo una questione di igiene)

SEPARAZIONI AFFETTIVE

“L'amore che muove il Sole e le altre Stelle”: già Dante evidenziava nella Divina Commedia l'importanza dell'amore. E il fatto di aver cercato Beatrice dall'Inferno al Paradiso segnala che l'amore è sia fonte di motivazioni, ma anche di struggimento.

Tutti prima o poi soffrono la perdita di un amore, tanto peggio vissuta se inaspettata o se l'oggetto dell'amore era stato rivestito da mille aspettative in seguito disattese.

Noi donne, inoltre, dopo essere state indottrinate fin da piccine alla ricerca del principe azzurro, siamo maggiormente predisposte a delusioni: maggiori sono le aspettative e maggiore è il dolore avvertito nelle cadute libere.

Approfondire e curare le ferite collegate alla fine di un amore è molto difficile, visto la complessità della materia, tanto più all'interno di un libro dedicato alla cura della calvizie femminile.

Le motivazioni, il senso d'abbandono, i

sensi di colpa e la tristezza correlati a una separazione, sia voluta che subita, creano un aspetto biochimico all'interno dell'organismo femminile che può compromettere la salute dei capelli.

Qualsiasi sia il dolore affettivo che avete provato a causa di una o più separazioni vi è solo un'unica, seppur banale, soluzione: **UN MAGGIOR AMORE PER VOI STESSA.**

Fatevi un regalo: amatevi di più. L'amore che non vi viene dato da un'altra persona: auto garantitevelo

Anche se vi appare uno sforzo, perché a volte anche amarsi è difficile, riempirvi d'amore da sole è un ottimo rimedio per

migliorare la vostra salute. Il sano egoismo non è un optional: è un dovere che avete nei confronti di voi stesse.

Perdonate nel vostro cuore la fine di un amore e cominciate davvero ad AMARE VOI STESSE: questo permetterà una dose di energia emotiva tale da far partire il vostro processo di guarigione emotiva e di conseguenza anche fisica.

Osservate le donne piene di sé e con alta autostima (se state leggendo questo libro voi lo siete): sono incentrate su loro stesse e sulla loro auto gratificazione. Senza fare un elogio al narcisismo, che è un altro vizio umano, notate che queste signore hanno chiome molto fluenti e capelli forti e folti. Infatti è difficile

trovare un telone effluvium o un'alopecia di vario grado in donne con alta autostima o grande amore per se stesse.

Se per un periodo mettersi al centro del mondo, prendersi cura di sé, amarsi e compiacersi può essere utile per superare la fine di un amore ed arrestare una caduta facilitando la ricrescita: facciamo.

Molte donne narrano di aver avuto grandi miglioramenti con veloci e inaspettate ricrescite, dopo aver seguito percorsi di guarigioni emotiva e spirituale, dopo relative e disastrose separazioni dai compagni.

Essere donna da sempre richiede molto

coraggio: amarsi e non tradire se stesse è il primo passo per poter mostrare al mondo una bella chioma.

1) LUTTI

Simile alle separazioni emotive, perché riconducibili al fattore della PERDITA, vi sono i LUTTI.

Anche il lutto è in qualche modo la fine di un amore e viceversa la fine di un amore è un lutto.

Tuttavia la rielaborazione va fatta su altri piani in quanto vi è di mezzo non il tema dell'amore, ma il mistero della vita e della morte.

La modalità con cui avviene un lutto, il

tipo di lutto e la soggettività con cui viene vissuto, può portare, se non rielaborato adeguatamente, all'alopecia. La perdita di capelli può risalire anche a un lutto-trauma di molti anni precedenti il suo insorgere.

Sul come affrontare i lutti, non vi è psicologo, né medium né libro che vi possa totalmente aiutare. Poco consolante. E'una battaglia che va affrontata con le armi che si dispongono, con tanta fede per chi ce l'ha e tanta speranza per chi non ne ha.

Tuttavia già il ricollegare un'alopecia a un determinato lutto è un modo inconscio per accettarne e comprenderne la causa, e di conseguenza facilitarne la

guarigione.

L'accettazione del lutto comporta il ricordo amorevole del defunto, e la consapevolezza fondamentale che in realtà l'uomo non muore mai. Semplicemente vi è un passaggio a un'altra dimensione non percepibile ai nostri occhi terreni. Tutto questo indipendentemente dal credo religioso.

4) I FALLIMENTI

I fallimenti possono essere di diversa natura: economici, lavorativi, morali e sociali, ma non solo, dipendono dal percepito del soggetto e possono essere vissuti anche là dove non sembrerebbe possibile.

Chi vive diversi fallimenti o anche solo uno, ma percepito come grave, può essere colpito da alopecia.

Sulla sensazione di fallimento e la bassa autostima, inoltre, noi donne siamo specializzate. La società ci richiede di essere mamme perfette, moglie perfette e lavoratrici perfette. Sempre ad inseguire una perfezione che non esiste.

Ogni errore umano viene ricollegato a una donna: “se un uomo non è bravo: la colpa è della mamma” “gli uomini fanno le guerre perché sono le donne a mandarglieli” “se il bambino si ammala, è colpa della mamma” “se sei single sei zitella” “se cambi partner sei una poco di buono”...gli stereotipi negativi sulla

donna risalgono ai tempi di Eva..in fondo la colpa fu sua: lei diede la mela e fece partire la storia del peccato originale

Ora basta colpevolizzarsi ed esigere chissà cosa da se stesse: se abbiamo un mezzo cromosoma in più, significa che anche la genetica ci dà ragione: abbiamo qualcosa in più.

La perfezione non esiste e le colpe non sono tutte nostre: fatto nostro questo assioma, i fallimenti non verranno più percepiti come tali, ma semplicemente come accadimenti possibili.

Avete avuto un fallimento che vi ha fatto stare così male da perdere i capelli?

- a) Accettate il fallimento
- b) Ricordate che se avete fallito in realtà è perché ci avete provato (!) e questo vi fa comunque onore
- c) Dietro a un fallimento vi è la possibilità non solo di un cambiamento, ma persino di un miglioramento
- d) Il Fallimento spesso è un'opportunità per la svolta che cercavate da tempo

5) STRESS DI VARIA NATURA

Lo stress è noto fa male a tutto. Soprattutto ai capelli.

Non si può evitare lo stress, ma di certo si può cercare di gestirlo: attraverso tecniche di respirazione, pensiero positivo, sport e l'impiego della medicina dolce.

MEDICINA DOLCE PER L'ALOPECIA

I Fiori di BACH

I Fiori di Bach possono alleviare di molto i danni procurati dallo stress, le energie sottili dei fiori di Bach, infatti, lavorano a livello inconscio e permettono non solo di recepire lo stress come meno dannoso, ma curano in profondità le ferite emotive che hanno causato l'alopecia.

Bach, medico inglese, sosteneva che ad ogni fiore, (i fiori di Bach sono 32), si potesse associare un determinato disagio

dell'anima.

Il giusto fiore, per trattare una particolare manifestazione emotiva, ha caratteristiche intrinseche ed estrinseche in qualche modo riconducibili alla manifestazione stessa.

Ad esempio il mimulus, ovvero la mimosa, viene impiegato per trattare la timidezza. Infatti le foglie della mimosa sensitiva si ritraggono e si chiudono se toccate con le dita: la stessa chiusura tipica di chi fatica a relazionarsi con gli altri per timidezza, appunto.

Il fiore somministrato per essere efficace deve essere quello in analogia al disturbo emotivo che si sta vivendo; in accordo con la legge dell'omeopatia

“similia similiaribus”, ovvero il simile si cura col suo simile.

Per cui un trattamento con i fiori di Bach è estremamente soggettivo e va studiato sul singolo, in base al vissuto del paziente, al conflitto emotivo attivo e alla manifestazione somatica che si è evidenziata. E un farmacista, in grado di preparare il rimedio adatto, deve studiare approfonditamente il caso dopo un lungo colloquio con il paziente.

Tuttavia vi sono associazioni dei fiori che garantiscono buoni risultati per risolvere il problema psichico alla base della perdita dei capelli; e la loro efficacia è ricollegabile al tipo di causa emotiva che ha portato alla comparsa

del problema.

Perdita di capelli

Dovuta a TRAUMI: STAR OF BETHLEM (il fiore della tristezza dovuta ad un evento traumatico)

E/O RESCUE REMEDY (il rimedio di emergenza per eccellenza)

A LUTTI: STAR OF BETHLEM

Associato a WALNUT (il fiore atto a facilitare il cambiamento)

A SEPARAZIONI : STAR OF BETHLEM

associato a WALNUT

e WILLOW (il
fiore delle aspettative deluse)

A STRESS: CHERRY PLUM
(il fiore per aumentare il
rilassamento)

Le formulazioni vengono preparate con alcune gocce concentrate di ciascun fiore in una diluizione di brandy e acqua distillata, in seguito dinamizzata. Generalmente vengono vendute in appositi bottigliette di vetro scuro con contagocce. Vanno assunte sette gocce tre volte al giorno, lontano dai pasti per almeno 21 giorni. (si calcola che il rinnovamento della memoria cellulare avvenga appunto in 21 giorni). Dopo un'interruzione di 15 giorni, ripetere un

altro ciclo di 21 giorni.

Per chi non si è mai affacciato a questo tipo di terapia viene chiesto inizialmente un atto di fede, in seguito, come tutti quelli che l'hanno sperimentata, si avrà maggior fiducia nell'efficacia del trattamento in quanto il risultato si nota subito con un aumentato benessere psicofisico.

Con un prezzo ridotto e una terapia semplice i fiori di Bach possono essere un valido appoggio alla salute della nostra anima e della nostra capigliatura, per riflesso.

L'OMEOPATIA

Da associare alle varie terapie senza interazioni di alcun tipo, ma anzi di cooperazione sinergica per migliorare la salute e la struttura dei capelli vi sono i trattamenti omeopatici.

Anche l'omeopatia, come i fiori di Bach, vanno scelti individualmente, in base alle caratteristiche del paziente.

Tuttavia in linea di massima si riportano tre rimedi da assumere, individuati non sul singolo, ma sulle diverse cause che hanno portato all'alopecia:

LUTTI E SEPARAZIONI: ***IGNATIA AMARA 30 CH*** (5 granuli una volta al giorno)

STRESS PROLUNGATO: ***KALI***

PHOSPORICUM 9 CH (5 granuli una volta al giorno)

FALLIMENTO : **SEPIA 30 CH** (5 granuli una volta al giorno)

E' importante durante i trattamenti omeopatici ridurre il consumo di alcool, caffeina e tabacco, e somministrare i granuli lontani dai pasti sciogliendoli sotto la lingua lentamente. Questo per avere il massimo dell'efficacia nel minor tempo.

Un trattamento omeopatico di questo tipo va protratto almeno per due mesi consecutivi. E dopo un mese d'interruzione sarebbe utile ripetere il

ciclo se si sono cominciati a vedere i primi risultati. Con l'omeopatia ci vuole pazienza e perseveranza, ma essa ha un'azione profonda e duratura nel tempo; ecco perché i rimedi omeopatici vengono considerati anche dalla normativa italiana come dei veri e propri medicinali.

LO YOGA

Lo yoga può essere considerato uno sport, ma anche una medicina dolce perché permette al corpo di far fluire l'energia e di sciogliere eventuali blocchi concausa di patologie.

Le posizioni yoga consigliabili nel caso

di calvizie sono quelle capovolte; ovvero a testa in giù.

Questo perché permettono per un'azione meccanica di far arrivare una maggior quantità di sangue, di ossigeno e di micronutrienti a livello del capo e dei bulbi piliferi di conseguenza. Questo in caso il corpo non sia troppo intossicato però, altrimenti un sangue ricco di tossine potrebbe peggiorare il problema.

Oltre a migliorare la postura, il metabolismo ed il senso di benessere, le posizioni capovolte eseguite con regolarità e associate a una profonda e lenta respirazione intervengono sul problema capelli su due fronti: in primis riducono lo stress, fattore scatenante, e

in secondo luogo migliorano l'ossigenazione della cute contrastando meccanicamente la vasocostrizione tipica delle calvizie.

Vanno svolte quotidianamente, in un ambiente privo di rumori e in totale relax.

La respirazione va controllata, profonda, lenta e ritmata. Il corpo ascoltato in ogni sua parte.

All'inizio le posizioni statiche capovolte vanno mantenute per almeno 20 secondi consecutivi e vanno ripetute 3 o 4 volte con intervalli di due minuti fra l'una e l'altra. Con l'allenamento e l'aumentata elasticità poi le posizioni possono essere mantenute anche per

qualche minuto per ottenere il massimo dell'efficacia sulla riossigenazione del cuoio capelluto.

Le posizioni consigliate sono:

L'ARATRO

La CANDELA

L'ELEFANTE

Sono controindicate in caso di ipertensione arteriosa, cervicale infiammata e glaucoma.

METODO ALIMENTARE GIORNALIERO

“Fate del cibo la vostra prima
medicina” (Ippocrate)

La salute dei capelli è il riflesso della salute del corpo e dell'anima della donna. L'alimentazione è alla base di un buono stato di salute: difficilmente chi mangia male rimane in salute.

Su quello che riguarda la qualità dei cibi, oggi giorno non abbiamo mai la certezza, visto le condizioni ambientali

in cui stiamo sopravvivendo: non è possibile avere sempre a portata di mano un laboratorio del piccolo chimico per capire cosa si sta acquistando sul bancone di un supermercato. Non possiamo sapere se vi sono metalli pesanti, pesticidi, OGM. Il mercato alimentare è una giungla, e il cibo venduto come sano non è detto che lo sia davvero.

In linea di massima bisogna orientare i nostri acquisti su prodotti biologici certificati, evitare gli alimenti insaccati, o ricchi in coloranti e/o conservanti. Abolite totalmente le bibite gassate e i dolci in genere. Limitate caffè ed alcool. Ormai è noto a tutti che i grassi saturi, quelli di origine animale come

burro e strutto, sono dannosi e facilitano la calvizie e la dermatite seborroica.

Senza voler fare una lezione di scienze dell'alimentazione ecco una lista di facile consultazione da tener sempre bene in mente quando si sta facendo un trattamento rivitalizzante per i capelli.

cibi e bevande utili	Cibi e da evit
Soia	

Germogli di

soia

Latte di soia

Tofu

miso

Germe di grano

fruttosio

Tuorlo d'uovo

(non più di tre
alla settimana)

Carne magra

Insacca

Birra

Superal

Zucche

raffinat

Merenc

The verde

Orzo

Vino rosso

Fragole

Lamponi

Mirtilli

Prugne

Sgombro

Aringa

Sardine

Salmone rosa

zuccher

genere

Prodott

forno

grassi t

Formag

stagiona

Tonno

Cavolfiore

Solo con un'attenta gestione della dieta si permette al capello di riprendere la propria vitalità. Il sangue che va al follicolo pilifero e lo nutre, è il sangue che porta gli elementi buoni o nocivi che noi abbiamo assunto con l'alimentazione, e non solo.

E' fondamentale scegliere cibi a basso indice glicemico, ovvero che non provochino la formazione di impropri picchi insulinemici. Un eccesso di glucosio nel sangue, infatti, causa un aumento di radicali liberi che vanno a

danneggiare la fase di crescita del follicolo pilifero. Inoltre la stessa insulina provoca un'alterazione ormonale alla base anch'essa della perdita dei capelli.

TABELLA DEI CIBI A BASSO INDICE GLICEMICO

Alimenti

Glucosio, bianco	Zuccher
---------------------	---------

Riso bianco, miele, patate al forno patatine fritte, miele	maltosio
--	----------

Pane bianco, biscotti c
frumento, carote, fav
fresche

Pane integrale, croissan
banane, uva, riso integrale
biscotti di pasta frolla
couscous, zucchero c
canna

Patate bollite, past
comune, biscotti, zuppa c
piselli, riso integrale, po

corn
Pasta integrale, arance
succo d'arance
cioccolato, pesche, piselli
secchi

Mele, pere, ceci, latt
scremato, , latte di soia
zuppa di pomodoro

Fruttosio, fagioli
lenticchie, pompelmo, latt
intero, ciliegie, orzo

Soia, crusca di riso

noccioline, arachidi

Indice glicemico di alcuni alimenti con il glucosio come alimento di riferimento

Ricordarsi che:

1) I cibi integrali hanno un indice glicemico più basso di quelli raffinati, che andrebbero quindi banditi.

2) Mangiare Verdure a inizio pasto, grazie alla presenza di fibre, è già un ottimo metodo per tenere sotto controllo l'indice glicemico.

3) Mettere un po' d'olio sulla pasta per abbassare l'indice glicemico. Paradossalmente il riso con l'olio ha un

indice glicemico più basso del solo riso!

BASIFICARE IL CORPO

Oltre a cibi di buona qualità e a basso indice glicemico è importantissimo assumere cibi che abbiano un effetto basificante sul PH sanguigno.

Il sangue in condizioni di salute ha un PH ottimale che si aggira intorno a 7,4 : in caso di alimentazione scorretta, stress e malattia il PH si abbassa e il sangue diventa più acido.

L'acidosi metabolica è alla base dell'inflammatione e l'inflammatione, a sua volta, è il fondamento di tantissime patologie, compreso la calvizie. Per cui

contrastare l'acidosi significa anche contrastare la caduta dei capelli.

I cibi basificanti permettono di ripristinare l'equilibrio organico e riportare l'organismo nelle condizioni di salute, riportando il PH ematico a livelli più elevati di quelli che si riscontrano in caso di malattia-

L'alimento basificante per eccellenza è
il Limone.

Un limone spremuto in un bicchiere d'acqua calda al mattino a digiuno è già una grande medicina perché permette di mantenere il PH al suo livello fisiologico.

In generale verdura e frutta sono

basificanti, per cui l'assunzione giornaliera è fondamentale anche in quest'ottica.

I cibi più acidificanti in assoluto sono lo zucchero bianco e le proteine animali: mangiare troppa carne acidifica il corpo in maniera notevole, per cui va assunta con moderazione. Il buonissimo parmigiano reggiano poi è il re degli acidificanti! L'acqua gasata è più acidificante di quella naturale, che va prediletta.

Anche il caffè e la cioccolata, purtroppo sono acidificanti, per cui bisogna limitarne l'assunzione. Fare movimento regolare e stare all'aria aperta ha un effetto basificante sull'organismo, così

come meditare e riposare. Lo stress, ovviamente, è un potente acidificante.

Bere molta acqua ha un effetto non solo basificante, ma anche depurativo e drenante: tutti fattori che concorrono a contrastare la fragilità capillare.

ASSUMERE 8 BICCHIERI AL GIORNO D'ACQUA A TEMPERATURA AMBIENTE lontano dai pasti è una delle regole da non dimenticare mai. Non solo quando si sta eseguendo una terapia di rinforzamento dei capelli, ma va rispettata sempre.

PARASSITOSI INTESTINALE

Forse un po' macabro e impensabile, ma una donna su sei è statisticamente affetta

da parassiti intestinali. Non se ne parla per pudicizia, o per ignoranza, ma i vermi intestinali sono molto più diffusi di quanto si possa pensare.

Da più grandi a più piccini, i vermiciattoli si attaccano alle pareti intestinali e si nutrono allegramente dei nostri cibi e delle nostre cellule, di materie preziose e di scarto, depauperandoci di una gran parte della nostra energia vitale.

Molti parassiti sono invisibili a occhio nudo, per cui spesso vengono eliminati con le feci senza che si vedano.

L'argomento vermi non è molto fine, nemmeno molto accettabile, ma se state perdendo i capelli, sappiate che una

parassitosi intestinale può essersi insediata dentro di voi a vostra insaputa.

E tantissimi esseri vogliosi di replicarsi e banchettare dentro di voi possono pure essere la causa della perdita di folte ciocche della vostra chioma.

Vi auguro che voi non siate portatrici di vermi, ma se perdetevi i capelli, forse avete anche una carenza di vitamina B, e forse qualche verme ve la sta rubando da dentro. Non è detto. Ma una cura antielmintica all'inizio di un percorso anticaduta è d'obbligo.

Esistono antielmintici in farmacia come il pirantel pamoato e il mebendazolo che sono molto efficaci su alcuni tipi di vermi, ma non su tutti.

La terapia antielmintica che suggeriamo in questa sezione deve essere fatta all'inizio del percorso anticaduta.

TRATTAMENTO ANTIELMINTICO (durata di 1 mese)

- 1) Semi di pompelmo 2 capsule al giorno
- 2) 25 semi di zucca seguiti da un blando lassativo (staccano i vermi dalle pareti)
- 3) Infuso serale di 5 chiodi di garofano (uccide le larve e le uova)
- 4) Aglio 2 spicchi al giorno nella dieta (preferibilmente crudo). Se non piace o non si digerisce, si assumano due capsule al giorno di

aglio.

calvizie femminile e calvizie maschile

La calvizie comune è una tipica situazione maschile, ma anche il sesso femminile è colpito dall'alopecia e più frequentemente di quanto si pensi.

Mentre nel sesso “forte” la calvizie si fa strada più frequentemente tra i 20 e 30 anni, nel “gentil” sesso comincia le sue apparizioni dopo i 30-35 anni, anche se in maniera meno frequente e meno grave. Nella donna la perdita di capelli è più omogenea e il diradamento coinvolge tutta l'area androgeno dipendente risparmiando però l'attaccatura dei capelli. Nel sesso femminile non avviene nella maggior parte dei casi

l'arretramento della linea dei capelli tipico della situazione maschile (recessione frontotemporale). Per la donna è stata codificata la scala di Ludwig che permette di valutare tre gradi di diradamento.



Scala

Anche in questo caso chiamato in gergo gli ormoni androgeni e spesso

l'amplificazione della loro azione è dovuta a dei cambiamenti ormonali in cui gli ormoni estrogeni e il progesterone vengono prodotti in minor quantità e non possono esplicare la loro azione di difesa.

L'alopecia androgenetica femminile può iniziare quindi, proprio quando ci sono questi cambiamenti, ad esempio dopo la fine di una terapia contraccettiva o dopo un parto, cioè quando i tassi di estrogeni calano repentinamente. Nella donna in post menopausa si ha una diminuzione delle secrezioni ovariche con un aumento degli ormoni androgeni e una diminuzione di un enzima importante come l'aromatasi, capace di convertire testosterone in estrogeni. In menopausa

si ha una probabile perdita di calcio, magnesio e silicio, minerali importanti anche per i capelli.

Nel sesso maschile, il tasso di androgeni circolanti nel sangue era più o meno uguale nel calvo e nel non calvo. Nel sesso femminile è invece importante andare ad indagare se la calvizie non sia dovuta ad un eccesso di androgeni dovuto ad alcune affezioni riguardanti le ghiandole endocrine. In circa il 50% delle donne con calvizie si ha una alterazione del quadro ormonale degli androgeni. Soprattutto le ovaie, le surrenali e la tiroide influenzano in maniera determinante la produzione degli ormoni sessuali nel sesso femminile. Alcuni parametri potranno

essere utili affinché l'endocrinologo e il dermatologo possano individuare un'eventuale disfunzione endocrina.

Esami per individuare
iperandrogenismo e
alterazioni ormonali nel
sesso femminile

$\Delta 4$

ANDROSTENEDIONE

DHEA-S

(deidroepiandrosterone)

3α -DIOL-G

S H B G (proteina che
trasporta gli ormoni
sessuali)

L

H (ormone

luteinizzante)

F S H (follicolo
stimolante)

PROLATTINA

TSH

T4, T3

Sospensione della terapia contraccettiva
, gravidanza e post partum

Gli estrogeni e il progesterone che si assumono con la terapia contraccettiva hanno la capacità di allungare la fase di crescita del capello (anagen) e quindi costituiscono un fattore positivo, in quanto aumentano la quantità di SHBG, la proteina che trasporta il testosterone inattivo e di conseguenza riducono la produzione del DHT. Gli estrogeni inibiscono anche la produzione di androgeni a livello delle gonadi e determinano anche una debole inibizione della 5 alfa-reduttasi. In occasione della sospensione della terapia contraccettiva l'azione positiva di questi ormoni sul ciclo del capello viene a cessare e può capitare che si abbia un telogen effluvium cioè una abbondante e diffusa

perdita di capelli. Numerosi follicoli che avevano prolungato la loro fase di crescita grazie a questa supplementazione di ormoni femminili, dopo la sospensione passano nella fase di riposo (telogen) e cadono contemporaneamente dopo 2-4 mesi. Questa abbondante caduta non deve far preoccupare, soprattutto se il dermatologo individua la sospensione della pillola come causa primaria. In effetti il fenomeno dovrebbe durare per qualche mese senza causare diradamento e l'organismo dovrebbe essere in grado di riequilibrare con gradualità il tasso di ormoni normale. In questo periodo sarà importante individuare altri fattori che possono invece peggiorare la salute dei

capelli. Sarebbe meglio non sottoporsi a tinture o permanenti aggressive e troppo frequenti, non utilizzare anche lacche e prodotti simili. Non usare acconciature con elastici troppo stretti. Bisogna anche cercare di contenere lo stress e seguire una alimentazione ricca di frutta, verdura e omega 3. si deve cercare di evitare di mangiare troppi grassi saturi di origine animale e di dare la preferenza ad alimenti ricchi in fitoestrogeni come ad esempio la soia. Potrete trovare alcuni consigli sull'alimentazione e come affrontare lo stress nei capitoli successivi. Se invece il problema permane può darsi che in concomitanza della sospensione della terapia contraccettiva l'alopecia

androgenetica femminile (AGA femminile) abbia “colto” l’occasione per manifestare la predisposizione ereditaria che già era presente. In questo caso solo il dermatologo potrà affrontare il problema decidendo, se necessario, di effettuare alcuni esami ematici in grado di valutare se i tassi ormonali, del ferro e dei nutrienti più importanti rientrano nella norma.

Durante la gravidanza la madre deve coprire naturalmente anche i bisogni del nascituro, perché se la dieta non fosse sufficiente verrebbero intaccate le riserve nutritive materne aumentando anche il rischio cardiovascolare. In realtà il fabbisogno calorico aumenta di media circa 300 Kcal al giorno e

bisogna dare una particolare attenzione alla qualità delle proteine, dei grassi e delle vitamine. Per quanto riguarda le proteine la gestante deve dare priorità a quelle della carne magra, povera di grassi saturi, del pesce, delle uova, del latte e dei formaggi magri. La gravidanza richiede anche supplementazioni maggiori di alcune vitamine e minerali. È richiesta una maggior quantità di vitamina, di vitamine del gruppo B, e specialmente di vitamina B1, B2, B12 e soprattutto acido folico (fabbisogno raddoppiato). Anche il bisogno di ferro viene raddoppiato e bisognerà aumentare l'assunzione di latte e latticini magri in quanto il feto durante la crescita ha

bisogno di notevoli quantità di calcio. Abbiamo visto nel capitolo sull'alimentazione come una parziale carenza di queste sostanze potrà sicuramente incidere anche sulla salute dei capelli. Infatti anche se di solito durante la gravidanza la maggior quantità di ormoni femminili protegge dalla perdita dei capelli e spesso li rende più belli e sani, una dieta non adeguata, scarsa di questi nutrienti può provocare un telogen effluvium. Si deve quindi consumare verdure frutta e verdura di stagione con priorità alla verdure con foglia larga ed evitare i cibi grassi e l'alcool cercando anche di bere un po' più d'acqua.



Consigli alimentari in gravidanza

M a n g i a r e proteine povere di grassi saturi come quelle presenti nel pesce, pollo, latte, uova e i latticini magri. Evitare i salumi e gli insaccati.

M a n g i a r e frutta e verdura almeno 6

porzioni al giorno.
Cercare di aumentare
l'introito di acido folico
con verdure a foglia
larga, spinaci, lievito di
birra ecc.

Non consumare alcolici
e cibi di origine animale
poco cotti o crudi.

B e r e almeno 2 litri
d'acqua al giorno

Evitare eccessi di peso

Una volta affrontato il parto si possono verificare alcune condizioni sfavorevoli per la salute del capello. Il calo repentino degli ormoni femminili che erano stati prodotti in maggiori quantità per sostenere la gravidanza può provocare un telogen effluvium dopo 3 mesi. Anche lo stress e il dispendio di grandi energie sono fattori da contrastare con efficacia. A causa dell'allattamento il fabbisogno di nutrienti risulterà ancora maggiore con un aumento calorico consigliato che

varia tra le 450 e le 600 kcal (fino al sesto mese). Ci sarà una maggiore richiesta di proteine, di calcio, selenio, iodio, zinco, rame e calcio. Occorrerà una maggior quantità di vitamine A, C e del complesso B. Anche l'assunzione di omega 3 potrà essere utile per lo sviluppo cerebrale del lattante e bisognerà mangiare spesso pesce "grasso". Bisognerà evitare super alcolici, birra e limitare al massimo il vino (non più di due bicchieri alla settimana). Occorre anche introdurre maggiori quantità di liquidi e di acqua, circa 3/4 di litro.

Aumentati fabbisogni

di nutrienti durante l'allattamento

		+ 700
Acqua		ml
(portata		+ 17
lattea		gr/die
giornaliera		+ 400
media	800	mg
ml)		+ 5 mg

Proteine	+ 50
Calcio	mcg
Zinco	+ 350
Iodio	mcg
Vitamina A	+ 400-
Fabbisogno energetico	600 kcal

Menopausa e capelli

La menopausa è un periodo della vita in cui si hanno delle profonde modificazioni a livello ormonale, psicologico ed emotivo. La qualità di vita e lo stato di salute in questi ultimi decenni sono notevolmente aumentate e una donna in menopausa è una donna biologicamente giovane con delle esigenze per quanto riguarda l'aspetto fisico e la propria salute ancora maggiori. Durante la menopausa i cambiamenti fisiologici maggiori riguardano una riduzione drastica delle secrezioni ovariche di estrogeni e di progesterone, ormoni "amici" dei capelli, che possono essere la causa scatenante dell'insorgenza di una

alopecia androgenetica, già in atto, ma mai evidenziata. A questo problema ormonale si associa un rallentamento della attività e dell'efficienza del sistema immunitario, dell'apparato scheletrico, della cute e dei capelli. Questi squilibri ormonali sono spesso fonte di forti alterazioni dello stato umorale e psicologico e sappiamo bene come lo stress non sia certo un fattore positivo per la salute dei capelli. A tutto ciò si aggiunge anche una carenza di alcuni minerali che si perdono durante la menopausa come il calcio, il magnesio e il silicio. Anche in questo caso il dermatologo dovrà valutare insieme al ginecologo il quadro endocrino e nutrizionale. Decidere di effettuare, se

necessarie, delle integrazioni di minerali e vitamine. Sarà necessario curare particolarmente lo stile di vita, cercando di evitare l'alcool, fumo e lo stress e una alimentazione non adeguata. Anche l'utilizzo di decolorazioni, tinture e permanenti dovrà essere limitato.

Carenza di ferro

Forse il caso più frequente di perdita di capelli nella donna è la carenza di ferro. Il ferro è fondamentale per il metabolismo del follicolo pilifero, in quanto è costituente dell'emoglobina, la molecola che trasporta l'ossigeno nel sangue per i processi metabolici. Un deficit di ferro provoca una carenza di ossigeno anche a livello delle cellule

del follicolo pilifero che, in mancanza di energia, riducono la produzione di cheratina e di proteine. Esso è anche costituente della struttura del capello, ha una azione antiossidante ed è importante anche per la sintesi degli acidi nucleici e del collagene.

Tutto questo fa sì che una pur lieve carenza di ferro possa provocare telogen effluvium, senza che ci sia una anemia vera e propria. I valori normali del ferro nel sangue (sideremia) variano tra 0,4 e 1,5 mg/ml e l'ideale sarebbe che fossero al di sopra dei 0,6 mg/ml. La ferritinemia che corrisponde ai depositi del nostro organismo varia normalmente tra i 12 e 200 ng/ml, per la perfetta salute dei capelli sarebbe meglio che i

valori fossero al di sopra dei 30 ng/ml. L'iposideremia (carenza di ferro) può essere anche segnale della carenza di altri due oligoelementi importanti per i capelli: lo zinco e il magnesio.

Possibili cause di carenza di ferro

D i e t e dimagranti
inadeguate

Infezioni

Post emorragie

Abuso di caffeina

Mestruazioni irregolari
e abbondanti

Diete dimagranti e perdita di capelli

Un altro fattore che può provocare la perdita dei capelli è la consuetudine frequente di sottoporsi a diete dimagranti sbilanciate e dannose per il nostro organismo. Una giusta quantità di

tutti i più importanti nutrienti è fondamentale per mantenere integri e sani i capelli. Si è visto infatti che una dieta carente di proteine provoca una diminuzione del diametro del fusto dei capelli, già solo dopo due settimane, provocando alterazioni cutanee importanti. Una dieta solo proteica e carente di vitamine, oligoelementi e acidi grassi polinsaturi porta agli stessi risultati, con alterazione del ciclo del capello con conseguente caduta e dermatiti. Come abbiamo visto la carenza degli oligoelementi più importanti come ad esempio il ferro, provoca molto probabilmente un telogen effluvium.

Ogni settimana, soprattutto nel periodo

estivo, compaiono nuove bizzarre diete “monotematiche”. La dieta solo proteica, la dieta con solo verdure, la dieta senza carboidrati ecc. Queste diete danneggiano il nostro organismo, facendoci deperire più che dimagrire. Spesso appena terminata una dieta dimagrante sbilanciata l'organismo riprenderà i chili perduti in poco tempo. Questa mania di essere magri e magre, amplificata anche dai messaggi distorti della pubblicità e dei mass media porta spesso a degli stati pseudo-anoressici con gravi ripercussioni sullo stato di salute generale e dei capelli.

La dieta mediterranea, la dieta Montignac così come la dieta Zona di Barry Sears, anche se diverse tra loro

sono dei regimi alimentari con equilibrio di tutti i principi nutritivi dove si dà priorità a una alimentazione ricca di frutta e verdura, con buone quantità di carne magra e soprattutto pesce, scarsa di grassi di origine animale e generosa di acidi grassi polinsaturi derivati dal pesce e dai vegetali. Per chi deve dimagrire occorrerà ridurre le calorie, limitare gli eccessi di zuccheri, di pane bianco, patate e limitare nelle sue quantità la pasta di grano duro. L'abuso di alcool sarà da evitare in quanto non solo fa ingrassare ma è proprio tossico per le cellule del nostro organismo. Un buon bicchiere di vino ai pasti, non di più, potrà essere invece solo benefico. Le

diete più salutari e serie consigliano quindi di nutrirsi di tutti i principi nutritivi più importanti, cercando di eliminare le cattive abitudini e limitare i cibi più dannosi. Viene anche consigliata una moderata attività fisica che contribuisce a consumare calorie e a mantenersi in salute.

Sindrome dell'ovaio policistico (PCOS)

La sindrome dell'ovaio policistico è abbastanza frequente nella donna ed è il più comune disturbo endocrino femminile. L'incidenza di questa affezione varia tra il 5 e il 10 % della popolazione femminile in età fertile. Il 30 % di donne giovani con questa affezione hanno anche la calvizie

comune.

La PCOS provoca un diradamento dei capelli, un aumento di seborrea, mestruazioni irregolari, mancanza dell'ovulazione, acne e in alcuni casi irsutismo. È chiaro che siamo in presenza di un'alterazione del quadro ormonale e metabolico. Le ovaie sono aumentate di volume, presentano al loro interno numerose cisti e sulla superficie un numero anomalo di follicoli.

Le ovaie producono maggiori quantità di ormoni androgeni, si ha anche un aumento di alcuni ormoni che controllano l'attività delle ghiandole endocrine come LH e la prolattina prodotte dall'ipofisi. L'LH e la

prolattina fanno aumentare la produzione di testosterone. Si ha anche un'alterata produzione di insulina con ben un 50% di casi di obesità e soprappeso. Per contrastare questo iperandrogenismo lo specialista dovrà aumentare il tasso di ormoni femminili con ad esempio la pillola anticoncezionale, e contrastare la caduta dei capelli anche con degli antagonisti recettoriali, come il ciproterone acetato e lo spironolattone.

Nella sindrome dell'ovaio policistico anche la dieta può essere un fattore importante per migliorare il ciclo mestruale e per prevenire il diabete e le malattie cardiovascolari. Infatti una moderata attività fisica, una riduzione di peso e una limitazione di cibi grassi e

con alto indice glicemico ha permesso in una buona percentuale di pazienti obese e in sovrappeso un ripristino dell'ovulazione normale e un miglioramento generale del quadro ormonale.

Ipotiroidismo

Le disfunzioni tiroidee sono causa di perdita di capelli, in quanto gli ormoni tiroidei influiscono sul ciclo e l'attività del follicolo pilifero. Si ha una alterazione della funzionalità della ghiandola sebacea, con capelli secchi e opachi e con caduta diffusa (telogen effluvium).

Nell'ipotiroidismo si ha una alterata produzione degli ormoni tiroidei e un

iperandrogenismo con caduta dei capelli. Ma esistono anche dei casi intermedi di disfunzione della tiroide in cui non c'è ancora un quadro della malattia conclamato in cui però si ha già perdita dei capelli.

Nell'ipotiroidismo subclinico si ha un aumento dell'ormone ipofisario TSH che stimola la tiroide. A questo aumento del TSH si ha una diminuzione o valori normali della tiroxina (T4). Questo ipotiroidismo provoca probabilmente una diminuzione della SHBG, la proteina che trasporta il testosterone inattivo, aumentando quindi il testosterone libero facilmente convertibile in DHT a livello periferico. È stato anche ipotizzato che la tiroxina

potrebbe essere uno dei fattori di induzione dell'EGF, il fattore di crescita epidermico, probabilmente importante anche per la crescita dei capelli.

Tinture e permanenti

Le tinture e le permanenti eseguite correttamente non provocano calvizie ma si devono seguire alcuni accorgimenti nei caso in cui i capelli siano già sofferenti per altri problemi.

Le tinture di una volta erano sicuramente più aggressive e tendevano a danneggiare la struttura del capello. I prodotti di oggi sono arricchiti con sostanze nutritive ed emollienti che cercano di proteggere e idratare il fusto

del capello. La moderna cosmetica dà la possibilità di utilizzare vari tipi di tinture da quelle temporanee fino alle tinture semipermanenti e permanenti.

Le tinture temporanee colorano superficialmente la cuticola, (la parte più esterna del capello) e la colorazione non danneggia il capello, in quanto il colore non entra dentro lo strato interno del capello (corteccia). Tinture di questo tipo si applicano o con una lozione o con uno shampoo e la loro durata si limita a qualche lavaggio.

Le tinture semipermanenti hanno delle sostanze fissative che contribuiscono a far durare più a lungo la tintura ma rimangono sempre sulla superficie del

fusto del capello. Si presentano sottoforma di una crema e durano circa 4-8 lavaggi. Questo tipo di tinture dona maggior vitalità al colore naturale e un tono più scuro, copre i capelli bianchi se non sono troppo numerosi.

Le tinture permanenti a base di ammoniaca e acqua ossigenata invece fanno penetrare il colore all'interno del capello. L'ammoniaca è in grado di aprire le cellule superficiali della cuticola, l'acqua ossigenata invece schiarisce il colore ossidando e alterando la melanina. Il colore della tintura essendo insolubile rimane all'interno del capello e conferisce il nuovo colore alla capigliatura. Questo tipo di tintura se effettuata troppo spesso

e in maniera inadeguata può danneggiare i capelli e quindi è meglio astenersi da questo tipo di tinture nei periodi in cui si hanno i capelli maggiormente deboli e sfibrati. L'utilizzo della colorazione permanente è proibita in gravidanza. Prima di applicare la tintura bisogna testarne un po' sulla pelle per essere sicuri che non provochi reazioni allergiche.

In tutti i tre casi è consigliato applicare un balsamo per ammorbidire e ristrutturare le lamelle della cuticola.

Tinture	Tipo e colorazioni

Tinture
temporanee

Tinture
semipermanenti

Tinture
permanenti

Superfìc

Superfìc

Interna

Tinture naturali Superfic

La permanente permette ai capelli lisci di diventare ondulati o ricci. Anche in questo caso per poter cambiare la conformazione del capello occorre modificare chimicamente la cheratina e se la metodica non è eseguita correttamente può danneggiare i capelli e provocare in alcuni casi calvizie.

Quindi se si soffre di perdita di capelli

sarà meglio rivolgersi al proprio dermatologo prima di sottoporsi a tinture o permanenti che a causa della loro componente chimica potrebbero peggiorare ulteriormente la situazione.

Una alternativa in questi casi potrebbe essere l'utilizzo di coloranti naturali come l'henné che anche se propongono una gamma limitata di tonalità, sono comunque meno dannosi per la struttura del capello. L'henné è un colorante naturale che si ricava dalle foglie della henna una pianta conosciuta e utilizzata da migliaia di anni nei paesi asiatici e africani.

Si fa un impacco miscelando la polvere di henné con acqua e si forma una

miscela cremosa. Si applica sui capelli e si copre con una cuffia di plastica con un tempo di posa a seconda delle indicazioni della confezione (da 30 minuti a tre ore). A seconda di quanto si lascerà l'impacco si avranno diverse tonalità di rosso. L'henné non danneggia i capelli, in quanto colora solo lo strato superficiale del capello. Ultimamente al colore rosso naturale sono stati aggiunti altri coloranti per ampliare la gamma dei colori. Esistono anche dei rimedi naturali per accentuare leggermente le tonalità chiare e scure senza naturalmente poter cambiare in modo radicale il colore.

Per schiarire i capelli castani si può applicare un infuso di camomilla con

mezzo succo di limone dopo lo shampoo, poi risciacquare. Per accentuare la tonalità scura si può fare l'ultimo risciacquo con un infuso di tè nero.

Rilassamento e respirazione

La prima base per mantenere sani i capelli e dimagrire

Per contrastare lo stress in maniera semplice ed efficace bisogna innanzitutto iniziare a controllare la respirazione e aiutare il nostro organismo a rilassarsi, ridurre le tensioni muscolari e nervose. Respirare bene è importante in quanto spesso durante la vita quotidiana non troviamo il tempo di ricaricare le energie. I benefici immediati delle tecniche di rilassamento riguardano il sistema nervoso, l'apparato digerente, il sistema cardiovascolare, la pelle e i capelli. A

livello organico la respirazione profonda ci permette di ricambiare l'ossigenazione delle cellule in maniera più efficiente e salutare. Lo stress della vita moderna, con i suoi ritmi incalzanti, la sedentarietà, le preoccupazioni di tutti i giorni e il poco tempo dedicato veramente a noi stessi provoca un'accelerazione del respiro e una inadeguata ossigenazione dei polmoni e del nostro sangue. Respirare bene significa eliminare le tossine in maniera efficace e salutare, allontanando il nostro organismo dalle malattie e dai disturbi più frequenti. Lo stress provoca un aumento del flusso sanguigno nei distretti corporei più importanti come il cervello e i muscoli, riducendo

l'ossigenazione ad esempio a livello gastrointestinale. Anche la pelle e il cuoio capelluto sono meno irrorati dal sangue e sappiamo bene quanto sia importante mantenere la circolazione efficiente a livello del follicolo pilifero. Il rilassamento mediante respirazione profonda permette anche di sbloccare le articolazioni vertebrali e costo-vertebrali riducendo le tensioni e migliorando le funzioni dei sistemi vitali, delle ghiandole e degli organi.

Respirazione diaframmatica profonda

La respirazione profonda è una tecnica molto semplice che dovrete effettuare per 5 minuti almeno una volta al giorno.

Questo tipo di respirazione andrebbe effettuata in un ambiente comodo e tranquillo. Bisogna rilassare il corpo chiudendo gli occhi cercando di abbandonarsi al relax e ai pensieri positivi. Questo metodo è semplice ed efficace in quanto si può adottare anche durante la giornata in circostanze differenti come sul luogo del lavoro o in macchina. L'importante è trovare dei momenti in cui scaricare la tensione, rallentare il respiro e di conseguenza i battiti cardiaci.

Inspirazione

La respirazione va eseguita dolcemente senza contrarre le spalle, il viso e il collo. Inspirare lentamente con il naso

contando fino a cinque. Tendere leggermente l'addome in fuori per poi immettere aria nei polmoni aprendo la cassa toracica al massimo. Si può anche mettere una mano sul petto e una sull'addome vicino all'ombelico. Tra inspirazione e espirazione fermare un secondo il respiro, rimanendo in apnea.

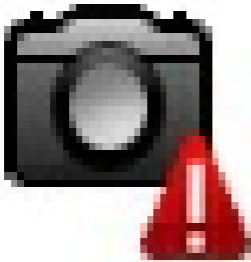
Espirazione

Espirare lentamente con il naso o con la bocca socchiusa contando lentamente fino a 5-7. I primi secondi la respirazione è lenta e naturale, bisogna continuare senza fermarsi tirando in dentro la pancia arrivando così al massimo della propria capacità espiratoria. Nel mentre si può immaginare di allontanare lo stress

buttando fuori tutti i pensieri negativi, le angosce e le tensioni accumulate durante la giornata. **ABBANDONA STRESS E TENSIONE CON ESERCIZI RESPIRAZIONE**

Esercizio di Respi

**In un ambiente comodo
una poltrona con la sch
posizione naturale senza**



**Inspirare aria con il diaframma
profondamente per riempire i polmoni espansi**

**Buttare fuori l'aria lentamente
contando fino a 5-7 ,
diaframma si contrae**

**Mentre l'aria esce i
pressioni negative, lo str
abbandonando il vostro**

**Durante la respirazione
che sta entrando nel
questo flusso di calore**

l'organismo

Effettuare l'esercizio pe

**Massaggio e ginnastica al cuoio
capelluto**

Il massaggio al cuoio capelluto è importante sia per rilassare e decontrarre i muscoli facciali, sia per mantenere attiva ed efficiente la circolazione a livello delle aree androgeno- dipendenti, le più deboli e soggette alla perdita dei capelli. Il massaggio effettuato anche solo cinque minuti al giorno magari prima dello shampoo, permetterà di mantenere la cute elastica, impedire al cuoio capelluto di diventare “duro” e quasi incollato per così dire all’osso della testa soprattutto a livello del vertice. Alcuni studi confermano che il massaggio di per se, con o senza una lozione, per alcune settimane aumenta la

fase di crescita del capello (anagen) e quindi può essere benefico per difendere e migliorare la salute dei nostri capelli. La calvizie comune è causata da vari fattori concomitanti ed è multi genica, oltre che dovuta all'azione più o meno diradante dell'ormone DHT. Il decorso e la progressione della calvizie possono quindi essere differenti. Spesso anche in soggetti che non hanno mai avuto la calvizie, il diradamento si fa strada a livello dell'area sopra la testa, proprio la zona che più frequentemente diventa meno elastica e poco irrorata dopo i 45 anni. Agire sui vari fattori che molto probabilmente contribuiranno all'accelerazione della calvizie è uno degli scopi principali di questo manuale,

non si può trascurare il massaggio del cuoio capelluto. Il massaggio va eseguito almeno 3-4 volte la settimana alternato all'utilizzo del laser, per 3-5 minuti, avendo cura di effettuare degli esercizi di allungamento e leggera ginnastica che descriverò più avanti. I movimenti del massaggio devono essere delicati, le dita vanno fatte scorrere tra i capelli, le pressioni sono ferme ma delicate a un tempo. Per fare le cose in maniera semplice e naturale senza essere schiavi del tempo basta contare fino a venti per ogni pressione. La stessa procedura si effettuerà per gli esercizi di allungamento e ginnastica dolce adatti a favorire l'afflusso di sangue nella testa. State tranquilli, è più difficile da

spiegare che da fare, vedrete che dopo la prima volta il tempo da dedicare è veramente poco e varierà tra i 3 e i 5 minuti. Vi sorprenderà come solo 5 minuti di massaggio potranno preservare la salute dei capelli. In molti casi avvertirete anche un piacevole senso di distensione e particolare benessere del cuoio capelluto. Naturalmente durante il periodo festivo si cercherà di effettuare il massaggio con ancora più costanza ed è importante essere sempre delicati con i movimenti e non esagerare per non ottenere l'effetto opposto. **EFFETTUA**

**5 MINUTI AL GIORNO DI
MASSAGGIO AL CUOIO
CAPELLUTO**

1) Non effettuare il massaggio con i capelli umidi o bagnati o se si è in un periodo in cui si perdono molti capelli su tutta la testa (telogenEffluvium). Si può effettuare il massaggio tre volte alla settimana, applicando nel mentre la lozione coadiuvante, rispettando la regola del 20

1) Prima del lavaggio massaggiare delicatamente il cuoio capelluto con i polpastrelli partendo dalla attaccatura dei capelli, e procedendo delicatamente sino alla nuca

2) Continuare il massaggio delicato sulla fronte e sulle tempie con movimenti circolari

3) Con il palmo delle mani premere delicatamente a destra e sinistra, avanti e indietro su tutta l'area della testa. In questo modo si favorisce il mantenimento della elasticità cutanea, la circolazione sanguinea e linfatica

4) Con il dorso delle dita premute sulle tempie, eseguire leggeri movimenti dall'alto in

basso e viceversa, in questo modo si massaggiano ulteriormente i muscoli facciali e si “smuovono” le zone antistanti le attaccature dei capelli

5) Sorridere e divertirsi sapendo che davanti allo specchio invece che controllarsi per poi non fare niente stiamo iniziando un nuovo percorso rilassante e salutare.

Utilizzo del LASER

La luce laser a una determinata frequenza ha dimostrato di essere utile per la salute dei capelli. L'utilizzo del

laser può diventare un prezioso supporto alle strategie anticalvizie per garantirsi una buona salute del cuoio capelluto in maniera non invasiva e naturale. L'efficacia del laser si basa sull'emissione di una luce fredda laser a bassa frequenza che è in grado di aumentare la vascolarizzazione del microcircolo intorno al follicolo pilifero, aumentare l'attività del'ATP, molecola portatrice di energia e di conseguenza in grado di aumentare il metabolismo cellulare.

Gli studi effettuati negli Usa hanno dimostrato un aumento della fase anagen e dello spessore dei capelli in un considerevole numero di soggetti. La maggior parte dei pazienti aveva

ottenuto un miglioramento nello stato di salute dei capelli dopo sei mesi di trattamento 10 minuti 2 volte alla settimana. I risultati indicano che un fascio di luce fredda a questa frequenza è in grado di ottimizzare il metabolismo delle cellule del follicolo pilifero, eliminando anche in maniera più efficiente le scorie dannose del suo metabolismo. Il laser è stato approvato dall'FDA americano e dall'Enea come trattamento utile per la calvizie comune.

UTILIZZA IL LASER TRE VOLTE LA SETTIMANA SULLE ZONE PIU DIRADATE ALMENO PER 3 ANNI

Gestire il proprio tempo

Come ha affermato giustamente il padre della teoria sullo stress, Hans Heile,

ogni individuo è soggetto allo stress e in risposta ad esso attua delle strategie di adattamento individuali. In definitiva per rispondere in maniera efficace allo stress, diventa importante e decisivo lo stile di vita e l'atteggiamento mentale. Gli stressor sono stati codificati e si possono considerare le cause più frequenti scatenanti lo stress, questi fattori incidono sulla nostra salute e diventano delle perturbazioni più o meno costanti della nostra serenità. Questi inconvenienti ambientali di varia natura che si possono dividere in biologici e psicosociali disturbano l'equilibrio e l'armonia tra mente e corpo. Bisogna quindi conoscere i fattori scatenanti che possono essere

diversi da persona a persona, vale a dire sarete voi a individuare qual è l'elemento che può disturbare di più il vostro equilibrio fisico e mentale valutando la tabella sottostante.

**GUARDA LA TABELLA E
VERIFICA EVENTUALMENTE A
QUALE TIPO DI STRESS SEI
STATO SOTTOPOSTO**

**Eccessi alimentari e
diete squilibrate
Sforzi fisici
Infezioni virali e**

microbiche

Operazioni

chirurgiche

Incidenti stradali

**Pioggia e cambio di
stagioni**

**Smog e fumo di
sigaretta**

Eventi catastrofici

**Esposizione a
radiazioni**

Esposizione a forti rumori Jet-lag

In definitiva esistono dei fattori fisico-biologici e ambientali in grado di provocare lo stress, la risposta dell'organismo è aspecifica ed è sempre

coinvolto il rilascio eccessivo dei due ormoni dello stress, adrenalina e cortisolo. Se confrontiamo la tabella sottostante che ci indica le cause di telogen effluvium più frequenti con quella precedente, vediamo che i due fenomeni spesso sono correlati.

telogen **effluvium**

acuto

Lutti

Diete dimagranti e

malnutrizione

Interventi chirurgici

**Infezioni virali e
microbiche**

Parto e allattamento

Emorragie

Radiazioni

A questo punto per contrastare lo stress e mantenere sani i nostri capelli diventano importanti due fattori,

l'atteggiamento mentale e la gestione del nostro tempo. Solo così si riuscirà a mantenere in equilibrio corpo e mente e ognuno di noi troverà la propria soluzione valutando i consigli di questi capitoli. Anche nei momenti di grande difficoltà bisogna reagire con forza e senza autocommiserazione, la vita è un dono troppo prezioso e vale la pena darle il giusto valore. Potrete vedere nella prossima tabella alcuni consigli generali su come affrontare lo stress negativo. **CERCA DI CAMBIARE L'ATTEGGIAMENTO MENTALE E LO STILE DI VITA**



**Atteggiamenti e stile
affrontare lo stress
proprio tempo**

**Stabilire delle priorità
affrontare le incombenze
momento della giornata
energia**

Evitare di rinviare il lavoro

**quanto in ogni caso sotto
scadenza imminente
rifatto da zero.**

**Fare un'attività fisica
mezz'ora al giorno**

**Partecipare a un gruppo
sociale almeno una volta**

Curare l'alimentazione

**Non abusare di alc
psicofarmaci**

**Avere un hobby o una
rilassanti**

**Praticare una forma di
almeno tre volte la se
training autogeno, ecc.)**



Dopo aver compiuto una sana e salutare respirazione profonda, effettuato almeno 5 minuti al giorno di massaggio al cuoio capelluto, pianificato e organizzato il lavoro, è importante anche gestire i rapporti interpersonali e umani, così importanti per l'equilibrio e la salute generale. Vediamo nella seguente tabella come migliorare la comunicazione con gli altri ed evitare i conflitti occasionali o frequenti con le persone che ci circondano.

Allungamenti e attività fisica

L'ultima strategia da attuare per contrastare lo stress è l'attività fisica costante. Non c'è bisogno di sottoporsi a sedute fisiche estenuanti ma basterà mezzora di allenamento aerobico tre volte alla settimana per mantenersi in forma e contrastare lo stress in maniera efficace. Bisognerà scegliere l'attività fisica che più ci piace, non bisogna affrontare comunque partite di tennis o calcetto senza prima prepararsi con un programma fisico adeguato alla nostra età. Sarà una soluzione vincente optare per una un'attività fisica aerobica come la corsa, il nuoto, la bicicletta o una passeggiata a passo veloce.

Prima di iniziare con l'attività sportiva dovremo fare alcuni esercizi di

allungamento, utili anche per aumentare la circolazione del cuoio capelluto e della testa.

**In piedi divaricando
toccando alternativamente
con la mano destra e viceversa**

**A piedi uniti e gambe
braccia fino a toccare
rimanere fermi per 30 secondi
Ripetere 3 volte**

**In piedi col gomito in a
il braccio destro e ce
mano sinistra. Ripet
posizione delle braccia**



L'attività fisica aerobica alternata a dieci minuti di esercizi aerobici con pesi leggeri porterà a dei benefici immediati. Miglioreranno l'efficienza cardiaca e respiratoria, si avrà una riduzione del colesterolo, della massa grassa e un aumento del colesterolo buono HDL. Grazie al programma di allenamento semplice ed efficace della tabella, aumenterà anche la massa muscolare, con riduzione delle tensioni muscolari e nervose. L'attività fisica regolare permette anche controllare il rilascio eccessivo di adrenalina, cortisolo, insulina e testosterone. È molto importante che l'attività fisica sia adatta alle nostre caratteristiche, bisogna

optare per uno sport che ci gratifichi e ci dia soddisfazione solo così potremo scaricare in maniera completa le emozioni e i pensieri negativi.

***Esercizi utili per m**

Attività fisica moderata
giorno 3 volte alla settimana

Leggera attività di potenziamento
minuti 3 volte alla settimana
seconda del proprio stato

Allungamenti muscolari gli esercizi

* E' importante avvale
istruttore qualificato

Norme igieniche e consigli utili per la salute dei capelli

Come lavare i propri capelli e
migliorare il loro aspetto estetico

Apprendere bene le regole principali per lavare i propri capelli è fondamentale per poterli preservare e mantenere lucidi e in salute. Dovete sapere che una volta si diceva che non era utile lavare spesso i capelli perché il lavaggio avrebbe provocato una maggior caduta. Oggi giorno con gli shampoo poco aggressivi e dolci si è risolto bene il problema e potremo lavare i capelli quando ce ne sarà bisogno, senza esagerare e senza lavarli quando non è il caso. In effetti lavare spesso i capelli sarà molto utile soprattutto per chi soffre di seborrea e di dermatite seborroica, rimuovendo continuamente sebo e la malassezia il microrganismo che contribuisce a far

peggiorare la dermatite e la infiammazione. Per chi soffre di questo disturbo sarà importante alternare shampoo per lavaggi frequenti con shampoo contenenti antifungini come il Ketoconazolo e il crotimazolo. Per chi ha i capelli secchi usare uno shampoo con sostanze emollienti per poi utilizzare un balsamo di qualità.

Come lavarsi i capelli

Le regole principali per lavare bene i propri capelli sono poche ma molto importanti, una volta scelto lo shampoo adatto al caso nostro e bagnati i capelli con acqua tiepida si prende un poco di prodotto sul palmo della mano e si lavano con delicatezza e senza sfregare

la cute, lasciare poi agire per 2-3 minuti. Risciacquare abbondantemente con acqua fredda. Va effettuata una sola applicazione, per chi ha i capelli secchi applicare un balsamo di qualità con sostanze emollienti e nutrienti. Bisogna asciugare i capelli con un phon con aria non troppo calda e a una distanza di 30 cm, in estate con un asciugamano morbido sempre pulito e senza sfregare con forza. Si può pettinare delicatamente con un pettine personale non utilizzato da altri e pulito con acqua e sapone. L'applicazione della lozione va effettuata la sera prima.

Lavaggio capelli

- 1. bagnare i capelli**
- 2. Dopo aver b
diluire un po' di shan
mano e distribuire delic**
- 3. Pulire i capelli c
di graffiare o strofinare**
- 4. Risciacquare
acqua tiepida essendo
residui di schiuma**
- 5. asciugare con]**

almeno 30 cm

**6. Non strofinare
con l'asciugamano**

7. Non mescolare d

8. ultimo risciacqu

La scelta dello shampoo

Il primo criterio è scegliere un prodotto che deterga delicatamente, non irriti la pelle, lasci sul cuoio capelluto un profumo accettabile, dia dei chiari risultati a livello cosmetico, cioè lasci i capelli più lucenti, morbidi, pettinabili con un aspetto cosmetico finale

migliore. Naturalmente uno shampoo non può arrestare la caduta o far ricrescere i capelli e quindi bisogna diffidare sempre di chi promette risultati miracolosi e dare invece priorità alle proprietà lavanti e cosmetiche.

Per la scelta di uno shampoo per lavaggi frequenti il farmacista ci potrà dare utili consigli, perché ultimamente esistono ottimi prodotti. Per detergere in maniera adeguata i capelli grassi, con forfora o dermatite seborroica bisogna affidarsi ai consigli di un dermatologo che potrà decidere di impiegare shampoo medicati più adatti alla situazione e magari farci provare qualche campione. Spesso lo shampoo non dà i risultati dovuti e si dovranno fare altri tentativi per ottenere

un risultato soddisfacente.

Caratteristiche di uno shampoo

- Risultati cosmetici evidenti (luminosità, pettinabilità, morbidezza)
- Sostanze emollienti e idratanti
- Sostanze antiseborroiche (derivati dei catrami vegetali e minerali, ecc)
- Sostanze cheratolitiche (acido acetilsalicilico, zolfo colloidale, ecc)
- Sostanze antimicotiche (Ketoconazolo e antifungini)
- Sostanze antinfiammatorie (acido acetilsalicilico, aloe vera e arborescens, ecc)
- Sostanze antiossidanti (vitamina E, zinco, cistina, rame peptidi, ecc)

Sodio Laurilsolphato e sodio Lauretsolphato: tensioattivi

Shampoo per lavaggi frequenti

Come abbiamo visto precedentemente lo smog, l'eccesso di sebo, l'attività sportiva richiedono il lavaggio dei capelli sempre più frequente.

Per il lavaggio frequente si utilizzano degli shampoo con basi lavanti "dolci" con presenza di una miscela di tensioattivi anionici non aggressivi che ne permettono l'uso quotidiano.

Shampoo per capelli grassi

La lotta per contrastare la seborrea è difficile quasi quanto contrastare la

calvizie. Il diidrotestosterone (DHT), sì! sempre lui, contribuisce non poco ad alterare la produzione sebacea. In questo caso il testosterone viene convertito dalla 5 alfa reduttasi di tipo 1 nel DHT. Il sebo in eccesso può far aumentare la proliferazione di microrganismi (Malassezia) che possono anche essere dannosi per i capelli e contribuire a peggiorare la calvizie.

Occorrerà quindi detergere in maniera frequente e “dolce”. Il DHT quotidianamente cercherà di alterare la qualità e la quantità di sebo e noi dovremo contrastare la sua azione mantenendo i capelli puliti. Lo shampoo per capelli grassi deve avere due caratteristiche, da una parte dovrà avere

delle basi lavanti dolci, in quanto i capelli con seborrea hanno bisogno di lavaggi frequenti, dall'altra avrà la capacità di detergere in maniera adeguata senza danneggiare la cheratina. Gli shampoo con tensioattivi non ionici sono tra i più utilizzati.

Alcuni shampoo per capelli grassi presentano sostanze capaci di azione antiseborroica come i derivati del catrame fossile, lo zolfo, lo zinco, la vitamina B 6 e l'acido azelaico. Altri ancora hanno tra i loro componenti acido salicilico a basse concentrazioni per contrastare l'eventuale infiammazione. Mentre il ketoconazolo e altri antifungini hanno la capacità di

contrastare la proliferazione eccessiva della Malassezia. In questo caso essendo shampoo medicati, è opportuno farsi consigliare dal dermatologo.

Shampoo antiforfora

La forfora è uno scomodo intruso dei nostri capelli e la scelta dello shampoo giusto sarà uno dei fattori più importanti per contrastarla.

Lo shampoo antiforfora deve avere la capacità di eliminare le squame detergendo in maniera delicata. L'aggiunta di agenti con una funzione antimicrobica e antifungina permette di contrastare la proliferazione della Malassezia. Le sostanze derivate dal catrame di carbon fossile e i catrami

minerali e vegetali hanno capacità riducente, antinfiammatoria e antiprurito che permettono di contrastare la proliferazione della forfora. Ci sono prodotti a base di acido salicilico al 3% contribuiscono a eliminare le squame e contrastano l'infiammazione mentre quelli con Ketoconazolo ed altri antifungini rallentano la proliferazione eccessiva dei microrganismi (Malassezia). Altri shampoo antiforfora contengono derivati piridinici, ad esempio l'octopirox.

Shampoo per capelli secchi

Lo shampoo per capelli secchi deve avere nella sua composizione sostanze

idratanti e nutrienti in grado di mantenere i capelli sani e idratati.

Il cuoio capelluto di chi ha i capelli secchi si inaridisce facilmente con il lavaggio dello shampoo. I capelli secchi sono spesso fragili, opachi e difficilmente pettinabili. Questa condizione può essere dovuta sia a una predisposizione ereditaria, sia a condizioni ambientali sfavorevoli come l'esposizione eccessiva ai raggi solari, l'asciugatura con aria troppo calda, l'utilizzo di permanenti e tinture inadeguate.

Fattori dannosi per la salute dei capelli

I fattori principali in grado di peggiorare

la salute dei capelli e disattivare le strategie anticalvizie, sono il fumo, l'abuso di alcool e di caffeina, l'esposizione indiscriminata alle lampade abbronzanti e al sole nelle ore più calde. Uno stile di vita sottoposto continuamente allo stress e non controllato da un ritmo sonno-veglia regolare insieme a una alimentazione povera di frutta e verdura sono i principali nemici delle nostre strategie anticalvizie. Non è sufficiente rallentare l'azione diradante del DHT, occorre seguire uno stile di vita virtuoso grazie ai semplici consigli che potrete seguire in questo manuale. Tutto ciò ci darà miglioramenti evidenti, capelli sani e in salute.

Fattori dannosi per

Fumo attivo e passivo

Esposizione non corretta
adeguata protezione

Esposizione alle lampade
adeguata protezione

Abuso di Alcool

Abuso di caffeina

Alimentazione con poca f

Stress e vita sregolata

Diete dimagranti squilibra

**Fumo e perdita di capelli: come
smettere di fumare**

Il fumo di sigaretta, lo sappiamo, è una delle principali cause dell'invecchiamento del nostro organismo. Fumare vuol dire minor ossigeno nel circolo sanguineo, produrre dannosi radicali liberi, aumentare in maniera esponenziale il rischio di

cancro anche perché si disattivano la maggior parte di vitamine antiossidanti del nostro organismo. Per quanto riguarda la salute dei capelli le cose non sono molto diverse. Il fumo di sigaretta inibisce l'aromatasi, un enzima che difende la salute dei capelli in quanto impedisce la maggior conversione di estrogeni in DHT proprio a livello follicolare. Il tabacco provoca anche vasocostrizione a livello del microcircolo, infiammazione e alterazione del delicato ciclo del capello. Fumare fa perdere i capelli e accelera il diradamento. Alcuni studi hanno dimostrato anche la correlazione tra canizie precoce e fumo. Insomma esistono tante motivazioni importanti per

smettere di fumare, tra cui anche l'aumento di complicanze post chirurgiche dopo un autotrapianto di capelli.

Fumo e

Disattiva le vitamine anti sistema immunitario

Aumenta la concentrazione livello follicolare (inibizione dell'idrolisi dell'estradiolo)

Aumenta i radicali liberi
e il DNA follicolari

Provoca vasocostrizione
microcircolazione in p
dermica

Provoca micro-infiamm
follicolari e infiamm
connettivale fino a portare

Può alterare il normale
capello

Può accelerare il processo

**Sole, lampade abbronzanti e altri
agenti atmosferici**

L'esposizione eccessiva ai raggi solari

o alle lampade abbronzanti può alterare il ciclo del capello ed influenzare negativamente il corso della calvizie comune. Durante il periodo estivo spesso non proteggiamo abbastanza i nostri capelli dai raggi solari delle ore più calde. Il calore e i raggi ultravioletti sottraggono la naturale umidità del capello e si possono anche rischiare delle scottature. Chi ha i capelli particolarmente secchi dovrà fare molta attenzione, usando il balsamo e una protezione adeguata. La cuticola, la parte più esterna che protegge il capello, diventa più vulnerabile e porosa. Il danno ossidativo provoca la formazione di radicali liberi, rottura dei ponti di cistina e danno nella struttura proteica

del capello.

L'esposizione eccessiva ai raggi solari o alle lampade abbronzanti può alterare il ciclo del capello e influenzare negativamente il corso della calvizie comune. Nei soggetti con alopecia androgenetica (calvizie comune) il sole provoca un'elastosi cutanea con danni ossidativi e microinfiammazioni a livello follicolare.

È necessario proteggere il cuoio capelluto da lampade abbronzanti e dai raggi solari con un copricapo, cercando di difendere soprattutto le zone meno folte più soggette ad infiammazione.

Lampade abbronzanti

Evitare di esporsi ai raggi
calde (dalle 12 alle 15 circa)

Proteggere il cuoio capell

Utilizzare creme e balsam

Il sole è benefico invece per la nostra salute e i nostri capelli se preso a piccole dosi nelle ore meno calde, l'importante è non esagerare. In effetti, il sole può stimolare il cuoio capelluto aumentando la circolazione sanguinea e la salute generale. I capelli grassi possono avere un parziale e momentaneo giovamento dai raggi solari, in quanto si ha una riduzione della produzione sebacea.

Altri agenti atmosferici possono danneggiare i capelli e renderli secchi e più fragili. Spesso i capelli funzionano un po' come un filtro assorbente ed è facile che trattengano polveri e particelle di smog. Il vento favorisce

l'accumulo di polveri di varia natura e bisogna proteggersi adeguatamente.

Anche lo smog e i gas di scarico contribuiscono a danneggiare il nostro stato di salute, aumentando i radicali liberi anche a livello del follicolo pilifero. Gli agenti inquinanti in genere si accumulano sui capelli rendendoli opachi e meno lucidi, e per questo che l'ambiente cittadino ci costringe in genere a lavare più spesso i capelli.

In montagna o dove l'aria è più pura e priva di smog l'aspetto generale dei capelli migliora rapidamente, in quanto non si ha accumulo di polvere e smog. Altro fattore positivo degli ambienti montani è che l'altitudine è in grado di diminuire i livelli del testosterone nel

sangue. Anche lo iodio degli ambienti marini è benefico per la nostra salute e indirettamente favorisce lo stato dei nostri capelli, stimolando la circolazione sanguinea e regolando alcune ghiandole endocrine come la tiroide.

Capelli e pe

Risciacquare o lavare i c
per lavaggi frequenti dop
piscina

Proteggersi dal vento copricapo

Un ambiente montano o copricapo
pura migliorano in genere

Non sottoporre i capelli sabbia marina

Bisogna stare attenti alla sabbia delle spiagge che può irritare il cuoio capelluto, inaridire i capelli, provocare arrossamenti e prurito.

Anche l'acqua salata del mare può irritare i capelli, mentre la continua detersione del cuoio capelluto con l'acqua clorata della piscina può alterare costantemente il film idrolipidico che protegge la cute. Spesso in chi perde i capelli e in chi è affetto da dermatite seborroica o forfora il film idrolipidico è già alterato. Il cloro danneggia la cuticola ossidando e alterando la produzione di melanina. Bisogna in entrambi i casi lavare i capelli con un buon scampo per lavaggi frequenti subito dopo il bagno in mare o in piscina.

Danni termici, meccanici e chimici

Spesso si trascura il danno che può provocare l'utilizzo inadeguato dell'asciugacapelli, delle piastre per arricciare o stirare i capelli. L'utilizzo ripetuto del casco del parrucchiere e il caldo eccessivo possono provocare danni allo strato esterno del capello e provocare a volte rotture trasversali e longitudinali. Il phon non deve essere usato troppo vicino alla testa e il getto non deve essere troppo caldo

Il calore tende anche a far diffondere più rapidamente il sebo, chi ha i capelli grassi dovrebbero limitarne l'utilizzo. A causa della maggior vulnerabilità della cuticola il capello diventa più sensibile

all'elettricità e all'umidità. Bisogna anche stare attenti che il phon non si danneggi e aumenti notevolmente la temperatura del getto d'aria intrappolando qualche capello, l'odore di capelli bruciati ci può mettere subito in allarme.

Utilizzo dell'a

Usare il phon non troppo
e con aria non troppo calc

Sostituire subito il phon c

capelli bruciati

Per motivi igienici e bisogna usare pettini e spazzole personali, puliti e che non siano entrati in contatto con altri capelli. I denti del pettine dovrebbero avere trame più larghe se i capelli sono lunghi o folti. Le spazzole devono avere setole lunghe e flessibili. Spazzolare i capelli è utile, in quanto si toglie lo sporco e le cellule morte, ma non certo cento volte al giorno come si dice comunemente. Anzi spazzolare troppo

spesso può alterare la struttura cunicolare, soprattutto quando i capelli sono bagnati, perché più facilmente danneggiabili.

È opportuno anche lavare spesso spazzole e pettini con sapone e acqua calda, mentre è meglio buttare pettini con setole rotte che possono danneggiare la cute e i capelli.

Utilizzo del pettin

Lavare spesso spazzole
acqua calda

Ognuno di noi deve utilizzare

Usare pettini di legno così
si hanno i capelli lunghi e

Non pettinare o spazzare
soprattutto bagnati

Attenzione anche all'utilizzo di bigodini
caldi soprattutto sui capelli umidi e

bisogna anche fare in modo di non avvolgere i capelli con una trazione troppo intensa. Il calore eccessivo e il trauma meccanico sono nemici dei capelli. Nei periodi in cui i capelli sono più sofferenti bisognerebbe evitare la piastra calda per lisciare o arricciare i capelli.

Attenzione ad alcune acconciature inadeguate come le “code di cavallo” troppo strette che possono causare una alopecia traumatica con danno del fusto. le acconciature inadeguate con fermagli troppo stretti possono creare dei danni al fusto con microemorragie anche nelle zone più profonde e delicate del follicolo pilifero. Il danno chimico

causato da tinture permanenti, non eseguite correttamente, provoca a volte dermatiti da contatto e fotosensibilizzazione. La permanente effettuata non correttamente può danneggiare il fusto del capello, soprattutto se la capigliatura è già debole per altri motivi.

Acconciatura

Evitare di sottoporsi a
frequenti in periodi in cui

Attenzione a non stringer

sui bigodini caldi

Evitare di utilizzare acc
(code di cavallo, trecciol
al capo)

Sport e capelli

Una buona percentuale di persone comincia a perdere i capelli verso i vent'anni, periodo in cui lo studio e le

pratiche sportive sono affrontate con maggior intensità e impegno. Bisogna ricordarsi che l'attività fisica deve essere effettuata in rapporto al proprio stato di allenamento. Infatti l'attività muscolare eccessiva può essere dannosa sia per la maggior produzione di radicali liberi, sia perché provoca un aumento non salutare di cortisolo e adrenalina, ormoni dello stress, tutti fattori potenzialmente dannosi per chi già tende a perdere i capelli.

Per poter contrastare i radicali liberi e lo stress gli atleti agonisti si sottopongono ad allenamenti regolari e a carichi di potenziamento progressivi in maniera di rendere più efficiente la risposta dell'organismo. Forse le

attività fisiche più frequenti di un giovane italiano sono la pratica del calcio, il basket, la pallavolo, il nuoto, il tennis e la pesistica per aumentare la massa muscolare.

Il calcio e gli altri sport hanno caratteristiche tali che può essere facile raggiungere alti livelli di stress fisico senza un adeguato allenamento. A questo problema si aggiunge un'alimentazione squilibrata e senza l'apporto bilanciato di tutti i nutrienti.

Attività fisic

Affrontare gli impegni
allenamento

Curare l'alimentazione
equilibrata dei nutrienti

Non sottoporsi a costante
stress mentali e emotivi durante
la giornata

L'attività fisica quotidiana costringe tutti i giorni ad affrontare il problema del lavaggio dei capelli. Spesso chi perde i capelli ha anche la dermatite seborroica o i capelli grassi e quindi la sudorazione prodotta con l'attività fisica si mescolerà con il sebo dei capelli creando non pochi problemi.

Bisognerà lavare i capelli ogni volta che sono sporchi, utilizzando shampoo extra-dolci per lavaggi frequenti di ottima qualità, non lo shampoo o peggio ancora il bagnoschiuma che ci ha imprestato il compagno di squadra sotto la doccia. Bisogna cercare comunque di non esagerare: ad esempio se si è abituati ormai a lavarsi i capelli tutti i giorni non

bisognerà continuare a lavarli ugualmente il giorno successivo se non ce ne sarà bisogno.

Nel periodo estivo sarà meglio asciugare i capelli con un asciugamano morbido e all'aria senza utilizzare il phon troppo caldo. L'applicazione di un balsamo con sostanze idratanti potrà aiutare a contrastare il continuo inaridirsi del fusto dei capelli.

Se si pratica attività agonistica con allenamenti quasi tutti i giorni sarà più comodo tagliarsi i capelli corti in modo tale da aver una maggior comodità nel mantenerli puliti. Per chi ha un po' di diradamento è meglio coprire le zone meno folte dai raggi solari, abbiamo visto precedentemente come il sole delle

ore più calde possa danneggiare il cuoio capelluto provocando infiammazione.

Per chi va spesso in piscina sarà opportuno sciacquarsi i capelli dopo ogni uscita dall'acqua in quanto il cloro va rimosso sempre.

Norme ig

Lavare i capelli con frequenti dopo l'attività c

Non usare phon troppo ca

Meglio tagliare i capelli
comodità

Proteggere le zone meno :

Risciacquare i capelli dopo
piscina e effettuare alla fine

Dopo l'asciugatura applicare
sostanze idratanti e emollienti

L'attività in palestra deve essere seguita da un allenatore qualificato che ci farà fare anche un programma aerobico per aumentare la resistenza (corsa o cyclette) insieme a degli esercizi di allungamento. Purtroppo può capitare che in alcune palestre qualcuno ci proponga sostanze anabolizzanti come gli ormoni androgeni e addirittura l'ormone della crescita per aumentare in maniera goffa e innaturale la struttura muscolare. I danni alla salute e i seri rischi per la vita sono a conoscenza di

tutti, eppure questa pratica è ancora esistente. Gli anabolizzanti fanno perdere i capelli e provocano telogen effluvium, quindi meglio avere i capelli in testa e vivere in salute piuttosto che avere un fisico gonfiato in maniera innaturale, rischiare di morire e perdere anche i capelli! Ricordiamoci che alcuni studi scientifici hanno dimostrato come un'attività fisica moderata e costante insieme a una dieta povera di grassi saturi e ricca di frutta e verdura contribuisce ad abbassare i livelli di insulina e testosterone in eccesso.

