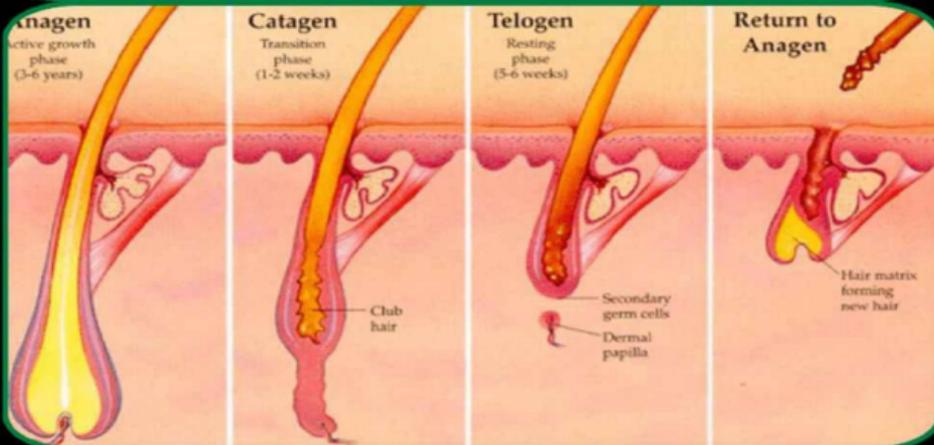
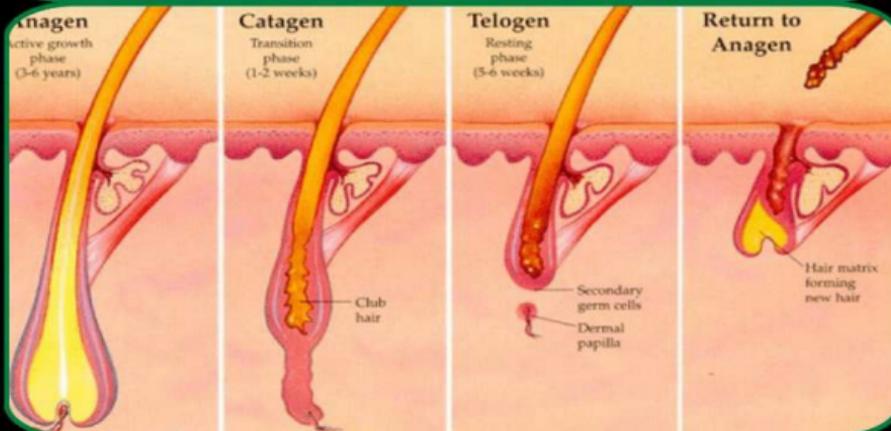


Perdita di capelli - cause, prevenzione, trattamento e rimedi naturali



Carol Lyon

Perdita di capelli - cause, prevenzione, trattamento e rimedi naturali



Carol Lyon

Perdita di capelli - cause, prevenzione, trattamento e rimedi naturali

I capelli sono spesso considerati uno dei beni fisici più preziosi di una donna, poiché caratterizzano la bellezza femminile e definiscono il suo senso del grooming personale. Ogni donna fa di tutto per mantenere capelli sani e belli. Più di 30 milioni di donne negli Stati Uniti da soli cercano aiuto ogni anno per problemi di perdita di capelli. Probabilmente sono molti di più che accettano il fatto della loro perdita di

capelli e non fanno nulla al riguardo. Come indicato dagli esperti di perdita di capelli, la calvizie femminile è stata identificata come una forma ampiamente diffusa di perdita di capelli nelle donne. Tuttavia, la causa di tale perdita di capelli non è stata ancora attribuita. La perdita dei capelli nelle donne può spesso diventare una ragione della loro cattiva salute e delle scarse prestazioni sul lavoro. I capelli sono una parte delicata del corpo che richiede cura e manutenzione per rimanere in salute. Pertanto, è molto importante discutere i tuoi problemi di perdita di capelli con medici qualificati e specialisti dei capelli, per trattare la causa principale della perdita di capelli, e i tuoi capelli

respira vita e brilla di nuovo vigore di nuovo.

Questa è la guida completa e più completa sulla prevenzione, il controllo e il trattamento del pattern di perdita di capelli maschile e femminile. La guida si occupa ampiamente di cause, opzioni di trattamento e rimedi naturali per la caduta dei capelli.

Ogni aspetto della caduta dei capelli è discusso in termini puramente profani per una migliore comprensione. Ho scritto l'eBook che copre tutti gli aspetti della caduta dei capelli per controllare la condizione in larga misura

L'eBook si occupa ampiamente di:

Cause di perdita di capelli

Le migliori opzioni di trattamento

Perdite di capelli cause e trattamento dopo la gravidanza, la nascita del bambino e la menopausa

Come la chemioterapia si traduce in perdita di capelli e soluzioni

Il ruolo delle vitamine e dei minerali

Rimedi naturali molto efficaci che prevengono, controllano e fermano significativamente la perdita di capelli.

Una volta esaminato l'eBook, avrai una completa comprensione del problema della perdita di capelli e potrai consultare il tuo medico in modo informato.

PS: Puoi persino regalarlo ai tuoi familiari e amici che hanno subito

perdite di capelli. Questo dono
inestimabile può essere molto utile per
loro in quanto può mostrare loro il modo
di controllare la caduta dei capelli e
avere una completa tranquillità.

Contenuto:

1. Perdita di capelli - una panoramica

2. Tipi di perdita dei capelli

3. Cause di perdita dei capelli

4. Perdita di capelli dopo la nascita di un bambino

5. Menopausa e perdita di capelli

6. Metodi di prevenzione della perdita di capelli

7. Chemioterapia e perdita di capelli

8. Perdita di capelli - I miti comuni

9. Opzioni di trattamento

10. Loss Hair - Il ruolo delle vitamine e dei minerali

11. Rimedi naturali

12. Altri suggerimenti

Perdita di capelli - una panoramica

Qual è la perdita di capelli? Bene, questo è il momento giusto in cui i tuoi capelli iniziano a sparire. Questo inizierà gradualmente a tutti i giorni. Si perdono i capelli ma inizialmente non si notano a meno che non si abbiano i capelli lunghi. Come succede, non ci accorgiamo nemmeno quando i capelli cominciano a cadere e si ritirano. Sorprendentemente, perdiamo una media di cinquanta o cento capelli ogni giorno. La ragione principale per cui lo scienziato pensa che la perdita di capelli

si verifichi è perché il cuoio capelluto ha bisogno di assorbire più nutrienti e alcuni dei tuoi capelli dovranno spostarsi per farlo. L'altro motivo potrebbe essere perché i tuoi capelli potrebbero iniziare a morire, nuovi capelli sono fatti per entrare e sostituirli.

La perdita dei capelli può essere considerata una parte naturale dell'età, ma questo non lo rende più facile per le persone che ne soffrono. Se la perdita di capelli è naturale o no, sembra ancora la stessa e può causare seri problemi di fiducia per molte donne, così come gli uomini.

La perdita dei capelli a qualsiasi età può

essere un'esperienza traumatica. Anche chi perde i capelli con l'età può essere devastato da questo evento. E quando la perdita dei capelli si verifica in una persona più giovane gli effetti sono esacerbati. La perdita di capelli spesso significa perdita di autostima. E coloro che soffrono di perdita di capelli esploreranno tutte le opzioni disponibili a loro come soluzioni per la perdita di capelli.



Mentre non esiste una cura per la perdita dei capelli, ci sono soluzioni di perdita di capelli che possono aiutare a gestire la condizione. Dal momento che la gravità e il tasso di perdita dei capelli di ciascuna persona sono diversi, le diverse soluzioni per la perdita dei capelli spesso funzionano per diversi tipi di persone.

Dobbiamo ammettere il fatto che se si tratta di capelli, allora deve cadere! È un fenomeno naturale. Ogni pelo sulla testa si attacca a un programma programmato geneticamente che include il riposo e la caduta dei capelli, la crescita dei capelli ecc.

Per anni, il diradamento dei capelli e della calvizie è qualcosa che i bambini di solito identificano con i vecchi o gli anziani. Il fatto di fondo qui è che questo processo può iniziare prima dei 20 anni! Non è solo con i bambini, ma anche noi tendiamo ad associare una buona capigliatura con gioventù, bellezza, bellezza o virilità. Questo è uno dei motivi principali per cui la perdita dei capelli è di gran lunga la paura!

Per molti secoli, il genere umano ha documentato tutti gli sforzi per invertire il processo di perdita dei capelli e curare la calvizie. Alcuni intrugli innovativi e frutto sono stati derivati con l'obiettivo di ottenere il ritorno di

paglia. È difficile trovare un rimedio sicuro per ridurre la caduta dei capelli. Ci sono molti rimedi per la perdita dei capelli praticati da persone diverse in tutto il mondo. I metodi adottati dipendono dalla posizione geografica, dallo stile di vita, dall'età, dalle abitudini alimentari ecc.

Ci sono molti approcci al controllo della perdita di capelli, ed è importante scegliere l'approccio giusto per il tuo problema di perdita di capelli. Ci sono quasi altrettanti approcci al problema del diradamento dei capelli e della caduta dei capelli in quanto vi sono uomini e donne che soffrono di questo problema ed è importante scegliere un

regime di trattamento per la perdita dei capelli che aiuti ad arrestare la perdita di capelli e forse anche aiutarti a riguadagnare i capelli che hai perso.

Tipi di perdita di capelli

Ci sono quattro tipi principali di perdita di capelli che portano al diradamento dei capelli nelle donne. Sono come segue:

Alopecia androgenetica: È uno dei tipi più comuni di perdita di capelli nelle donne, che spesso appare prominente sulla fronte, sulla parte superiore e posteriore della testa. Le donne non perdono tutti i loro capelli, ma iniziano a diradarsi lentamente. La perdita di

capelli in questa categoria inizia sulla sommità della testa e poi si sposta in avanti. In generale, l'ormone androgenetico colpisce le donne con alopecia androgenetica.

Alopecia areata: È una malattia del sistema immunitario, che causa una grave perdita di capelli a chiazze. In generale, le persone che soffrono di questo tipo di perdita di capelli possono avere piccole zone calve, o perdere tutti i capelli sul loro cuoio capelluto. Sebbene possa colpire a qualsiasi età, di solito inizia nella prima infanzia. Quando il sistema immunitario del corpo attacca le cellule in crescita dei capelli, porta a questa causa di perdita di capelli

nelle donne. Può colpire adulti e bambini di entrambi i sessi, ma può essere trattato con farmaci immunoterapici.

Effetto di Telogen: È un tipo improvviso di perdita di capelli, che è di natura impermanente. È spesso causato da stress emotivo, ad esempio la morte di un parente, o stress fisico causato da malattie croniche o interventi chirurgici. Le donne notano generalmente la caduta dei capelli sulla loro spazzola per capelli o sul

pavimento della doccia. È causato dal fatto che le radici dei capelli diventano inattive e di conseguenza i capelli di queste radici iniziano a cadere. Dopo un periodo di un mese o due, i nuovi capelli iniziano a crescere quando le radici dei capelli inattivi tornano attive.

Alopecia traumatica: Questo tipo di problema di perdita di capelli si verifica a causa di molte pratiche di cura dei capelli, come intrecciare i capelli molto strettamente, o torcendo e tirando costantemente i capelli.

Cause della perdita dei capelli

Una serie di fattori può contribuire alla causa della perdita di capelli nelle donne. Loro sono:

Problemi ormonali: I problemi ormonali spesso portano alla perdita dei capelli nelle donne. Se ormoni come gli androgeni e gli estrogeni non sono in equilibrio, o la ghiandola tiroidea è iperattiva o in fase attiva, può portare a una perdita eccessiva di capelli. Tuttavia, la correzione dello squilibrio ormonale può aiutare a fermare la caduta dei capelli.

I problemi di squilibrio ormonale femminile possono essere una delle principali cause di perdita di capelli femminile. Gli ormoni maschili o

femminili, noti come androgeni ed estrogeni, possono essere squilibrati per causare una perdita eccessiva di capelli. Le donne incinte e le donne che attraversano la menopausa possono sperimentare un'eccessiva perdita di capelli. La gravidanza e i mesi dopo il travaglio, il post-parto sono particolarmente vulnerabili alla perdita dei capelli, dal momento che esiste un'attività anormale degli ormoni del corpo in quel momento. Molte donne notano la caduta dei capelli circa 3 - 6 mesi dopo aver avuto un bambino. Durante la gravidanza, alti livelli di determinati ormoni causano il corpo a mantenere i capelli che normalmente cadono. Diversi mesi dopo gli ormoni

femminili ritornano ai livelli pre-gravidanza, e il normale ciclo di crescita e perdita di capelli torna di nuovo normale.

Primary Causes of Hair Loss



Ghiandole ormonali come la ghiandola tiroidea possono essere iperattive o attive e causare la caduta dei capelli. Alcuni farmaci possono causare perdita di capelli. Farmaci diluenti del sangue, chemioterapia per curare il cancro, pillola anticoncezionale, terapia ormonale per la menopausa e antidepressivi, tutti possono essere una causa per la caduta dei capelli. Malattia,

come il lupus o il diabete e le infezioni fungine del cuoio capelluto come l'eczema possono causare la caduta dei capelli.

Gravidanza: La gravidanza è una delle cause più comuni di perdita di capelli nelle donne. Di solito iniziano a notare la caduta dei capelli dopo tre o quattro mesi dalla consegna. Questa forma di perdita di capelli è anche correlata agli ormoni, poiché durante la gravidanza certi ormoni impediscono la caduta dei capelli. Tuttavia, il normale ciclo di crescita dei capelli riprende dopo 4-6 mesi di consegna.

farmaci: I farmaci possono anche portare alla perdita dei capelli nelle

donne. Alcuni dei farmaci che in genere portano alla perdita dei capelli potrebbero includere fluidificanti del sangue, medicinali usati per la gotta, chemioterapia per curare il cancro, pillole anticoncezionali, antidepressivi e vitamina A se assunti in quantità incontrollata. Tuttavia, la perdita dei capelli potrebbe diminuire se questi farmaci vengono fermati.

Infezione o malattia di base: Le infezioni fungine del cuoio capelluto possono essere una delle ragioni principali per la causa della perdita di capelli nelle donne. Potrebbe anche accadere a causa di una malattia intrinseca.

Effetto di Telogen: Un cambiamento nel normale sistema di crescita dei capelli seguito da parto, diete, operazioni, traumi o stress potrebbe anche essere una delle cause della perdita di capelli nelle donne.

Prodotti per l'abbellimento dei capelli: Le donne spesso usano un'ampia varietà di diversi prodotti per capelli sui loro capelli. Questi prodotti includono spray per capelli, mousse, gel, tinture per capelli, condizionatori e molti altri esaltatori di capelli. Mentre ciascuno di questi prodotti pubblicizza i loro numerosi benefici per i capelli sani, non menzionano le conseguenze dell'uso

eccessivo. Molti prodotti per capelli possono causare gravi danni alle ciocche di capelli, che a loro volta causano la caduta dei capelli. L'effetto può essere devastante e molte volte permanente. Il miglior consiglio per riparare il danno che potrebbe essere stato fatto ai capelli da qualsiasi tipo di prodotto per i capelli è quello di interrompere immediatamente l'uso del prodotto. Quindi, il prossimo passo è cercare di concentrarsi sulla riparazione dei capelli. Consultarsi con un parrucchiere professionista è spesso la soluzione migliore, in quanto possono esaminare i capelli e darti i migliori consigli su come rinforzare i capelli, promuovere una nuova crescita dei

capelli e ridurre la futura perdita di capelli.

Stile di capelli che tira i capelli e le radici come se indossassi treccine strette e l'uso di rulli stretti per capelli può causare la caduta dei capelli. Se l'uso improprio continua a lungo può causare una perdita permanente di capelli. Trattamenti chimici per capelli come permanenti e stiratura dei capelli possono causare la caduta dei capelli a causa di danni alla radice dei capelli.

Perdita di capelli dopo la nascita di un bambino

La perdita dei capelli dopo la gravidanza è un evento molto comune. Per quanto doloroso possa essere, soprattutto con le preoccupazioni di avere un nuovo bambino, la perdita di capelli sta semplicemente indicando che i capelli stanno lentamente, ma sicuramente tornando alle sue condizioni normali.

Ci sono due fasi di crescita dei capelli che dobbiamo prendere in considerazione quando guardiamo la caduta dei capelli dopo la gravidanza.

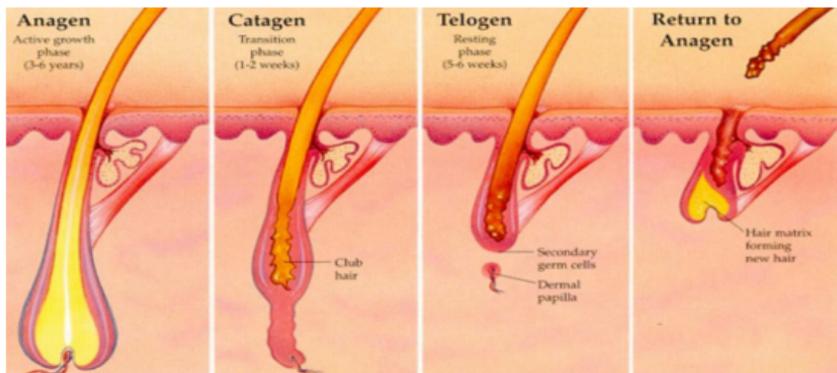
C'è un periodo di crescita che può durare da 4 anni a 7 anni. Questa fase è chiamata "Anagen" con una crescita dei peli di circa 1-2 cm al mese.

Dopo ogni periodo di crescita c'è una fase di riposo conosciuta come la fase "telogen". Questo periodo del ciclo di crescita dei capelli dura tipicamente 3-4 mesi, dopo di che la fase di crescita segna l'inizio di un nuovo ciclo.

Quello che succede durante questa parte del ciclo è che i capelli più vecchi cadono a causa della nuova crescita dei capelli e spingendoli fuori dal follicolo. In condizioni normali è normale perdere fino a 100 capelli al giorno.

Naturalmente non tutti i follicoli entrano nel periodo di riposo o di crescita simultaneamente. Per mantenere la crescita e la perdita dei capelli bilanciati e sotto controllo, mentre

alcuni follicoli si trovano in un periodo di crescita altri si riposano.



La situazione ormonale nel corpo di una donna mentre è incinta mantiene i capelli in una fase di crescita forte. Molti commenteranno ad una donna incinta, quanto i suoi capelli siano sani e spessi. Ciò è dovuto al fatto che non sta perdendo i capelli che normalmente perderebbe e quindi la densità dei suoi capelli aumenta durante la gravidanza.

Quindi non solo hai una crescita dei capelli normale sopra la media durante la gravidanza, ma non perdi i capelli durante la gravidanza che normalmente faresti.

Tuttavia, una volta nato il bambino, si verificano drammatici cambiamenti nel sistema ormonale. Parte di questo rapido cambiamento è che tutti i follicoli piliferi entrano simultaneamente in un periodo di riposo. La risultante dopo la perdita di capelli in gravidanza può essere estrema.

Ora, mentre alcuni sostengono che lo stress non provoca la perdita di capelli femminile, lo stress e lo sconvolgimento emotivo che si verificano con l'arrivo di

un nuovo bambino possono certamente esacerbare un sistema ormonale già disturbato, portando ad una quantità ancora maggiore di perdita di capelli dopo la gravidanza.

Come se ciò non fosse abbastanza per la nostra nuova mamma, da un punto di vista nutrizionale l'allattamento al seno può gravemente esaurire le riserve nutrizionali di una donna, portando alla probabilità di una perdita di capelli ancora maggiore dopo la gravidanza.

Non c'è nulla che possa essere fatto per accelerare il periodo di crescita dei capelli post gravidanza in riposo. Dopo la perdita di capelli in gravidanza, fa parte di un normale ciclo di gravidanza.

Prenderti cura dei tuoi capelli con prodotti per la cura dei capelli appropriati. Forse questo è il momento di provare un nuovo acconciatura.

Siate consapevoli di ciò che mangiate assicurandovi di avere abbastanza nutrienti per darvi tutto ciò di cui avete bisogno così come il bambino mentre state allattando.

E soprattutto non preoccuparti. Ricorda che la perdita di capelli dopo la gravidanza è una parte normale del procedimento. Prenditi cura di te e del tuo bambino, e i tuoi capelli torneranno buoni come sempre tra qualche mese.

Menopausa e perdita di

capelli

La menopausa causa molti cambiamenti biochimici nel tuo corpo e spesso menopausa e perdita di capelli si verificano contemporaneamente. Piuttosto la menopausa causa la perdita dei capelli nelle donne. Anche se le donne raramente diventano calve a causa della menopausa e della perdita dei capelli, si verificano principalmente come diradamento dei capelli. Prima della menopausa, alti livelli di estrogeni annullano gli effetti dei bassi livelli di testosterone. Tuttavia, durante la menopausa, livelli più elevati di testosterone si combinano con l'enzima 5

alfa riduttasi per formare DHT, la causa principale del diradamento dei capelli nelle donne.

Statistiche sulla menopausa e perdita di capelli:

Più di venticinque milioni di donne americane provano disagio emotivo a causa della menopausa e della caduta dei capelli. Solo il tredici per cento delle donne sperimenta la caduta dei capelli prima della menopausa. Tuttavia, questo aumenta fino al trentasette per cento, che evidenzia la relazione tra menopausa e perdita di capelli. Tale perdita di capelli è un assottigliamento generale dei capelli, specialmente intorno alla fronte e alla corona del

cuoio capelluto.



Modi naturali di affrontare la menopausa e perdita di capelli:

Sebbene non sia possibile combattere le cause della menopausa e della perdita di capelli, è possibile ridurre considerevolmente la perdita di capelli. Consuma una varietà di verdure e frutta con cereali integrali nella tua dieta quotidiana. La mancanza di biotina è la causa principale del diradamento dei capelli. Mangiare cibi ricchi di biotina

come piselli, riso integrale, avena, lenticchie, prodotti a base di soia, semi di girasole, noci, ecc., Può ridurre gli effetti della menopausa e la caduta dei capelli.

Mangiare cibi ricchi di salmone e vitamina B come tuorli d'uovo, avocado, carote, pomodori, patate, asparagi, arachidi, banane, soia, aringhe, sgombri, ecc. Per prevenire problemi di menopausa e perdita di capelli. Verdure a foglia verde, peperoni, germogli di erba medica, barbabietole e cereali integrali contengono molto silicio, che

aiuta e favorisce la crescita dei capelli.

Il regolare massaggio dei capelli e del cuoio capelluto aumenta la circolazione sanguigna ai follicoli piliferi e favorisce una migliore crescita per combattere la menopausa e i problemi di caduta dei capelli. Evitare la manipolazione ruvida dei capelli pettinandoli tra i capelli bagnati ed evitare l'uso di phon per evitare la caduta dei capelli durante la menopausa.

La diminuzione della gloria di canto nelle donne porta a vari problemi di depressione durante la menopausa e la perdita dei capelli. Le donne sembrano meno femminili. Puoi modificare il tuo hairstyling per mascherare gli effetti

della menopausa e la perdita dei capelli. I capelli più corti e stratificati possono aggiungere più rimbalzi ai capelli. Usa una buona mousse o un gel morbido per dare un aspetto migliore ai tuoi capelli senza danneggiare o aumentare i problemi dovuti alla menopausa e alla caduta dei capelli.

Trattamenti per la perdita dei capelli durante la menopausa:

I medici raccomandano l'assunzione di diverse medicine come la dutasteride, la propecia e il recupero per combattere la menopausa e i problemi di caduta dei capelli. Altri trattamenti alternativi più costosi per la menopausa e problemi di perdita di capelli includono tessitura di

capelli, terapia con cellule staminali, trapianto di capelli, trapianto di capelli stereoscopici e unità follicolari ecc. Questi trattamenti costano più di \$ 20.000. Una combinazione di Dutasteride con trapianto di capelli stereoscopici di unità follicolari fornisce risultati eccellenti per la perdita di capelli dovuta alla menopausa.

Metodi di prevenzione della perdita di capelli

Come dice il vecchio proverbio, prevenire è meglio che curare. In primo

luogo, moderare lo stress e bilanciare la dieta. Lo stress è uno dei fattori che portano alla perdita dei capelli, che consente di prevenire la caduta dei capelli con supplementi di stress e imparare a rilassarsi di più. In secondo luogo, assicurati di prenderti cura del tuo cuoio capelluto. Evita di lavare i capelli troppo spesso e non usare pettini di metallo. Non scavare le unghie nel cuoio capelluto e indossare un cappello quando sei fuori - puoi scottarti il cuoio capelluto anche con una ciocca piena di capelli, facendo asciugare i follicoli e andare in letargo. Non overmedicate il cuoio capelluto: la forfora è il modo in cui il cuoio capelluto ha lo smaltimento delle cellule morte della pelle e un

sacco di shampoo antiforfora causano l'ostruzione dei follicoli perché non si sta perdendo la pelle al ritmo che il corpo desidera.

Cerca le cose che mangi che possono causare picchi ormonali, così come i farmaci. La maggior parte della perdita dei capelli di tipo maschile è meglio descritta come perdita di capelli indotta dal testosterone - il tuo corpo produce un po' più di testosterone rispetto agli estrogeni e perdi di conseguenza i capelli. Guarda anche le tossine, come il fumo di tabacco, o mangiando diete ricche di acidi grassi trans, che possono entrambe causare perdita di capelli.

Esercizio fisico e in generale cerca di essere sano - la tua perdita di capelli è un segno della salute del tuo corpo, motivo per cui è apprezzato nei circoli sociali.



C

Infine, controlla nel tuo armadietto dei medicinali. Molti farmaci causano effetti collaterali secondari e terziari che amplificano la produzione di testosterone (da cortisoidi e steroidi) o inibiscono la produzione di estrogeni, come i farmaci per l'ipertensione e i farmaci tiroidei.

Se sei serio nel prevenire la caduta dei capelli, assicurati che la tua dieta contenga molti dei seguenti nutrienti:

Vitamina C: Verdure e frutta, in particolare correnti nere, ciliegie acerole, agrumi, avocado e carciofi.

Vitamina A: Trovato in uova e latticini,

rene, fegato e olio di fegato di merluzzo.

Vitamina D: Pesci oleosi come sgombri, uova e latticini, luce solare.

Vitamina B: Uova e latte, cereali integrali, riso integrale, maiale e pesce.

Vitamina E: Oli di girasole, colza, arachidi, mandorle, avocado e spinaci, asparagi e semi di girasole.

Iodio: Sale e frutti di mare iodati.

Ferro: Fegato e reni, spinaci, fagioli, piselli e frutta secca.

Calcio: Latticini, verdure a foglia verde come broccoli, arachidi, semi di girasole e persino ossa di pesce in scatola.

Chemioterapia e perdita di capelli

Se stai per passare attraverso la chemioterapia, dovresti pianificare di gestire la caduta dei capelli durante il trattamento. Non si può verificare la perdita totale di capelli, ma essere preparati per la perdita dei capelli vi permetterà di più pace se si verifica.

Prima di iniziare a passare la chemio, inizia ad essere gentile con i tuoi capelli. Se stai sbiancando, colorando o perming i capelli, STOP !, può renderlo più debole. Evitare asciugacapelli e arricciacapelli. Il calore contribuirà alla

perdita del tuo. Potresti considerare di tagliarti i capelli. I capelli corti sembrano più spessi dei capelli lunghi e non saranno così facilmente notati. Potrebbe rendere più facile per te e le tue emozioni se i tuoi capelli sono corti prima che inizi a cadere.

Se e quando inizi a perdere i capelli, assicurati di proteggere i capelli che hai usando una federa di raso, usando un pennello più morbido e lavando i capelli solo quando è necessario. Quando fai lo shampoo, usa uno shampoo delicato senza prodotti chimici o detergenti in grado di asciugare il cuoio capelluto.



Alcune persone hanno anche rasato la testa invece di lasciare che i capelli cadessero in ciuffi. I pazienti riferiscono che rasarsi la testa allevia l'irritazione e il prurito che accompagna la perdita di capelli graduale dalla chemioterapia. Potrebbe anche avere un aspetto migliore dei capelli chiari e sparsi durante la terapia.

Se hai perso i capelli hai la scelta di usare parrucche, sciarpe, cappelli, turbanti o parrucchini. Una parrucca può sembrare una pessima idea, ma una mia

amica indossava una parrucca e sembrava così bella che pensavo che non avrebbero mai perso i capelli quando hanno subito la chemio.

Il National Cancer Institute consiglia i pazienti oncologici se intendono acquistare una parrucca da usare durante la chemioterapia, per averla adattata e preparata prima dell'inizio della terapia. La parrucca è più simile al colore e alla consistenza dei capelli originali.

Perché la perdita dei capelli si verifica quando un paziente ha la chemioterapia?

I farmaci usati per il trattamento del cancro sono progettati per attaccare le cellule tumorali in rapida crescita. Attaccano anche altre cellule nei vostri corpi e inclusi i follicoli e le radici dei capelli. Ciò significa che la caduta dei capelli non può essere limitata al cuoio capelluto. Le persone possono anche perdere i capelli dalle braccia, dalle gambe, dalle ascelle e dalla zona pubica. Anche le sopracciglia e le ciglia

possono essere influenzate.

Non esiste ancora un trattamento per prevenire la caduta dei capelli durante e dopo la chemioterapia. È meglio pianificare, c'è la possibilità di non perdere i capelli, ma se hai pianificato e preparato per la perdita, tutto sarà pronto se ne avrai bisogno. I pazienti hanno provato a posizionare impacchi di ghiaccio sul cuoio capelluto per rallentare la circolazione sanguigna e forse prevenire la caduta dei capelli. La maggior parte trova che è freddo e scomodo e non vale il rischio di cancro ricorrente nell'area del cuoio capelluto. Tuttavia, per coloro che sono stati disposti a provarlo, sembra funzionare

per il 50% delle persone.

La perdita dei capelli continuerà per un mese dopo l'ultimo trattamento chemioterapico. Potrebbe cadere per le mani piene o gradualmente. Gli specialisti ci dicono che una persona deve perdere più del 50 per cento dei suoi capelli prima che la gente inizi a notare. La crescita dei capelli dopo la chemioterapia è di circa un quarto di pollice ogni mese. Potrebbe anche arrivare in grigio fino a quando le cellule del pigmento riprendono a funzionare e dare ai capelli il suo colore naturale.

Perdita di capelli - The

Common Myths

1. La perdita di capelli viene dal lato della famiglia di tua madre

Sebbene esista una base genetica per alcuni tipi comuni di perdita di capelli, non sono solo i geni ereditati dalla madre che possono giocare un ruolo nel determinare se diventiamo calvi o no. Le persone possono anche essere predisposte alla calvizie a causa di geni ereditati dal padre (o una combinazione dei due). C'è un altro mito comune che afferma che i geni di un padre sono sempre responsabili per la perdita di capelli femminile - ancora una volta, non vera, la perdita di capelli ereditata

nelle donne è probabilmente anche il risultato di una combinazione di geni ereditati sia dalla madre che dal padre.

2. Indossare un cappello (specialmente uno troppo stretto o indossato troppo a lungo) provoca la caduta dei capelli

Un mito completo, che indossa un cappello non ha nulla a che fare con la perdita dei capelli. Tuttavia, molte persone che diventano calve spesso indossano un cappello per nascondere il fatto, qualcosa che può spiegare le origini di questo mito.



3. È meglio spazzolare i capelli piuttosto che usare un pettine

In realtà, la maggior parte degli esperti ritiene che un pettine sia l'opzione migliore per la cura dei capelli poiché è meno probabile che porti a doppie punte, ma per quanto riguarda la caduta dei capelli, l'uso normale di un pennello o di un pettine non ti farà andare Calvo.

4. La caduta dei capelli può essere invertita stando in piedi sulla testa

Indovina un po? Questo non è vero. Sorpreso? Non pensavo La "teoria" era che stare sottosopra stimolerebbe la crescita dei capelli inviando più sangue alla testa. Anche se può sembrare una buona idea, non c'è assolutamente nulla di vero.

5. Puoi rendere i capelli più spessi tagliandoli

No, non puoi. Puoi rendere i tuoi capelli più spessi tagliandoli, ma è solo perché i capelli sono più spessi vicino alla base che nella punta. Quando i capelli sono cresciuti di nuovo, sarà altrettanto spessa (o sottile) di prima.

6. L'uso di un phon provoca la caduta dei capelli

Non ci sono prove che dimostrino che l'uso normale di un asciugacapelli causi la caduta dei capelli. Sebbene sia possibile danneggiare i capelli esponendoli a temperature molto elevate, l'uso quotidiano di un asciugacapelli come raccomandato dal produttore è perfettamente sicuro.

7. Lavare troppo i capelli causa la caduta dei capelli

Non vero. Anche se dovremmo sempre fare attenzione a quali sostanze chimiche usiamo sui nostri capelli, lo shampoo quotidiano non è certamente una causa di perdita di capelli. Questo mito può essere dovuto al fatto che dopo aver lavato i capelli è normale notare alcuni

pelì nella vasca da bagno o nella doccia. Questo è perfettamente normale e non indica un collegamento tra normale lavaggio dei capelli e perdita permanente di capelli.

8. La perdita dei capelli è causata dallo stress

In circostanze molto rare ci sono occasioni in cui certi tipi di stress possono causare improvvisa perdita di capelli, ma ciò a cui questo mito si riferisce realmente è il tipo prolungato di stress che molti di noi soffrono di dover rispettare le scadenze, portare i bambini a scuola in tempo, pagare il mutuo ecc. Questo tipo di stress non è

correlato all'insorgenza, per esempio, della calvizie maschile (MPB) - sebbene il contrario sia di solito vero!

9. Asciugare i capelli con forza può causare la caduta dei capelli

Se i tuoi capelli sono danneggiati per qualche motivo, allora OK, strofinarli troppo duramente con un asciugamano potrebbe causare la rottura e la caduta, ma probabilmente lo avrebbe fatto comunque (e poi ricresciuto). Che asciugatura asciugamano certamente non causa è la perdita di capelli irreversibile diffusa. È lo stesso tipo di operazione che si ha con l'asciugatura o l'uso di un pennello, come discusso sopra, nessuna di queste attività è

responsabile per MPB o simili tipi di perdita di capelli gravi.

10. La perdita dei capelli non può essere trattata

Per fortuna, questo non è necessariamente vero. Mentre è vero che al momento non esiste una "cura" unica, semplice e accessibile per tutti i tipi di perdita di capelli, ci sono vari modi per rallentare o affrontare l'insorgenza della calvizie che molte persone trovano efficace. Gli esempi potrebbero essere determinati farmaci, trapianti di capelli o parrucche correttamente montate. All'orizzonte, tuttavia, ci sono tecnologie ancora più eccitanti come la moltiplicazione dei capelli, in cui un

capello viene prelevato dal donatore, "moltiplicato" migliaia di volte essendo cresciuto in un mezzo speciale e poi iniettato nella zona calva. Le stime più ottimistiche suggeriscono tuttavia che questo tipo di procedura è distante almeno tre anni dall'essere a disposizione del pubblico in generale.

Opzioni di trattamento

Forse a causa del fatto che la perdita di capelli è un problema così comune, ci sono un certo numero di rimedi che sono stati sul mercato per anni che aiutano a gestire la perdita di capelli. C'è anche molta ricerca che viene fatta usando la ricerca sulle cellule staminali e la

clonazione per indurre la moltiplicazione dei capelli. Questo tuttavia è ancora nelle sue fasi di test, ma dimostra che molti progressi sono stati fatti oggi nel campo del trattamento della perdita di capelli.

Il miglior trattamento per la caduta dei capelli sarà sempre determinato dall'individuo in consultazione con il proprio medico che ha identificato la causa o le cause probabili della perdita di capelli e può quindi prendere la decisione corretta sul trattamento per la perdita dei capelli più efficace. Con la maggior parte delle opzioni di trattamento di perdita di capelli c'è una scelta di un programma di trattamento di

perdita di capelli naturale o un programma di trattamento di prescrizione di farmaci più convenzionale.



La prima opzione di trattamento è l'applicazione di medicamenti topici con lo scopo di fermare ogni ulteriore

perdita di capelli e incoraggiare la ricrescita di nuovi capelli. All'interno della categoria topica ci sono due sottocategorie; naturale (comprese le applicazioni di sostanze sul cuoio capelluto come l'aceto di mele, l'olio d'oliva, l'olio di pesce e simili). Inoltre ci sono farmaci di proprietà naturale compresi vari shampoo e balsami tutti realizzati con ingredienti naturali e privi di qualsiasi prescrizione di sostanze chimiche o droghe. L'applicazione topica farmaceutica più popolare per la perdita dei capelli è Rogaine, che ha dimostrato di essere molto efficace nel trattamento della caduta dei capelli.

La seconda categoria per i trattamenti di

perdita dei capelli sono i farmaci sia naturali che farmaceutici che vengono presi internamente. Sul lato naturale del trattamento per la perdita di capelli, nutrienti come vitamine del complesso B, acidi grassi essenziali e minerali possono essere assunti come integratori e prodotti a base di erbe come Saw Palmetto.

Farmaceuticamente, il Propecia è il principale farmaco interno utilizzato nel trattamento della caduta dei capelli. Purtroppo Propecia ha alcuni effetti collaterali e deve essere presa continuamente, altrimenti la perdita di capelli tornerà.

La categoria di trattamento di perdita di

capelli tre è l'intervento chirurgico, che includerebbe trapianti di capelli e innesti. Sebbene estremamente costosi, gli interventi chirurgici sono spesso la migliore opzione di trattamento per la perdita dei capelli in quanto sono relativamente sicuri e di solito molto efficaci come soluzione permanente per la caduta dei capelli.

Infine abbiamo la soluzione cosmetica per la cura della caduta dei capelli. Qui includiamo parrucche, extension per capelli e toupet.

Il modo migliore per trattare la minaccia

della caduta dei capelli è prendersi cura dei tuoi capelli mentre è sano. Ciò include una dieta corretta a basso apporto di grassi e un reggimento di esercizio che si concentra su un'attività aerobica vigorosa su base giornaliera. È anche importante pulire e nutrire regolarmente il cuoio capelluto e i capelli. Tuttavia alcune persone possono richiedere metodi più diretti per affrontare la perdita di capelli. Ci sono un certo numero di prodotti disponibili sul mercato oggi, ma prima di provare uno di questi fuori, è importante sapere come si dovrebbe affrontare qualsiasi trattamento di perdita di capelli.

Prima di intraprendere qualsiasi

trattamento per la perdita dei capelli, è importante ricordare che anche se un trattamento ha successo, potrebbe essere necessario un po' di tempo prima che si possano vedere risultati visibili. Al fine di ridurre al minimo il numero di errori che potrebbero influire su un trattamento efficace dei capelli e garantirne il successo, è utile ricordare i tre principi del trattamento dei capelli, altrimenti noti come 3 Ps. Il primo è un trattamento comprovato: ci sono una serie di prodotti per il trattamento dei capelli discutibili che potrebbero avere effetti negativi. Utilizzare sempre i trattamenti approvati e dimostrati per mostrare i risultati. Il secondo è Pictures- scattare foto a vari stadi del trattamento dei

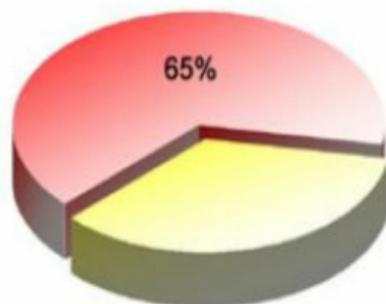
capelli al fine di ottenere una migliore idea di se il trattamento funziona e come funziona. L'ultima P è forse la più importante e quella è la pazienza. Nessun trattamento per i capelli darà alcun risultato durante la notte- possono essere necessari fino a sei mesi affinché il trattamento inizi a funzionare e quasi due anni prima che i migliori risultati possano essere visti. È importante capire che la crescita dei capelli avviene in cicli e questo a sua volta influenzerà il momento in cui un trattamento per i capelli inizierà a mostrare i risultati.

Tra le forme collaudate e diffuse di trattamento per la caduta dei capelli c'è

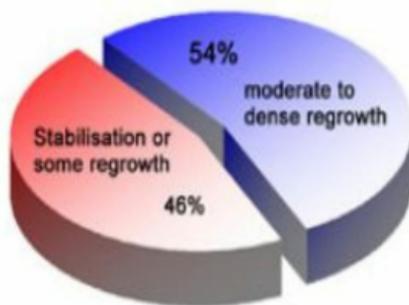
il Minoxidil, noto anche sul mercato come Rogaine. Anche se questo ha dimostrato di essere efficace, i capelli di solito crescono solo nella parte superiore della testa ed è sottile e leggero. Un altro trattamento di capelli popolare è Finasteride, altrimenti noto come Propecia. Ciò promuove anche la crescita dei capelli principalmente nella zona della corona, ma non è raccomandato per le donne che sono incinta o sono potenzialmente incinta. Un certo numero di altri metodi di trattamento dei capelli comportano l'applicazione di Peptidi di rame e antiandrogeni e trattamenti a base di erbe come Saw Palmetto. Trapianti di capelli e riduzioni del cuoio capelluto

sono alcune altre misure per il trattamento della perdita di capelli anche se sono molto più costosi e considerati più estremi. In futuro, la perdita dei capelli sarà trattata in modo più efficace che mai con metodi come la moltiplicazione dei capelli, che consiste nel moltiplicare i follicoli piliferi esistenti e iniettarli nel cuoio capelluto. Questo nuovo entusiasmante trattamento stimolerà la crescita di capelli sani e si prevede che raggiungerà i mercati in pochi anni.

Percentage of men who maintained or increased their hair count from the use of minoxidil 5%



For the males who responded to minoxidil, the following results occurred



Mentre il trucco genetico di una persona può avere probabilmente il più significativo impatto sulla perdita di capelli, l'attenzione alla dieta e alla

nutrizione rivedendo questa checklist di vitamina per la perdita di capelli può sicuramente aiutare nella lotta.

I follicoli piliferi dipendono da un apporto di sangue ricco di proteine, sostanze nutritive e ossigeno per produrre nuove cellule che formano la base dei capelli, garantendo così un apporto giornaliero di vitamine e minerali necessari che possono dare un contributo importante alla perdita di capelli e al mantenimento di capelli sani crescita.

Perdita di capelli - Il ruolo delle vitamine e dei minerali

Lista completa di vitamine e minerali per la perdita dei capelli:

Vitamina A

Complesso vitaminico B (B1, B2,
B3, B6, B12)

Vitamina C

Vitamina D

Vitamina E

Vitamina K

Calcio

Acido folico

Iodio

Ferro

Magnesio

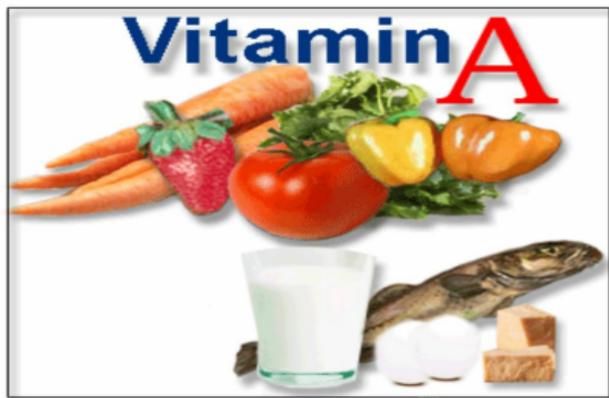
Acido pantotenico

fosforo

Selenio

Zinco

Vitamina A:



Fonti alimentari per la vitamina A:

Dairy: Burro, uova, latte

Frutta: Albicocche, melone, mango, papaia, pesche secche

Verdure: Carote, pomodori, verdure a foglia verde scuro, prezzemolo, cavoletti di Bruxelles, broccoli

Proteina: Polpa di granchio, pesce oleoso

La dose giornaliera raccomandata di vitamina A è di 5.000 IU (Unità internazionali). Si consiglia alle donne incinte di non superare le 5.000 UI al giorno.

Complesso vitaminico B (B1, B2, B3, B6, B12):

La gamma di vitamine del complesso B può essere trovata in una vasta gamma di alimenti, tra cui:

Latte, uova, carne, yogurt, lievito di birra, cereali integrali, noci, frutta, pesce, fegato. I negozi di salute forniscono vitamine del complesso B in forma di compresse che molti trovano un utile complemento alla loro dieta regolare.

Vitamina C:

Poiché la vitamina C è un disintossicante naturale e favorisce la circolazione, è molto importante nell'elenco delle vitamine per la perdita di capelli. Poiché il corpo non immagazzina vitamina C, è importante garantire un'assunzione costante, magari con l'aiuto di integratori.

Fonti alimentari per la vitamina C:

Frutta: Ribes nero, lamponi, amarene, agrumi, banane, avocado, rabarbaro, pompelmo, papaia, fragole, melone,

melone, mirtilli, albicocche, ananas

Verdure: Peperoni verdi, carciofi, verdure a foglia verde, barbabietola rossa, cavolo, cavolfiore, cavoletti di Bruxelles, piselli. C'è una variazione nel punto di vista sull'assunzione giornaliera raccomandata che va da 30 mg a 200 mg.

Vitamina E:

La vitamina E è efficace nel mantenere la circolazione periferica e pertanto occupa un posto elevato nella lista delle priorità delle vitamine per la perdita dei capelli. Dovrà essere preso come un supplemento in quanto non è possibile ottenere abbastanza vitamina E dai cibi che mangiamo. Alcune vitamine E

possono essere assorbite da germe di grano, arachidi, legumi e verdure a foglia verde.

Zinco:

Lo zinco ora è considerato un importante nutriente antiossidante ed è un componente essenziale nei sistemi enzimatici del corpo.

Fonti alimentari per lo zinco:

Carne: Manzo, agnello, pollo, tacchino

Frutti di mare: Polpa di granchio, ostriche, salmone, aragosta, vongole

Verdure: Patate al forno, piselli, spinaci

Grani, cereali, legumi: Lenticchie, fagioli di lima, fagioli, pane integrale,

fiocchi d'avena

Dairy: Yogurt, latte

L'indennità giornaliera raccomandata è tra 12-15 mg.

Rimedi naturali

Una volta determinata la causa della perdita di capelli, scoprirai che ci sono una varietà di rimedi per la perdita dei capelli - alcuni naturali, alcuni medici e alcuni cosmetici. Il tuo dermatologo può aiutarti a trovare la soluzione giusta. Negli ultimi anni, il trattamento medico per la perdita dei capelli è cresciuto enormemente - in alcuni casi, apprendendo quali sono le cause che

causano la perdita dei capelli consente di fare farmaci che possono fermare la perdita dei capelli prima che accada.

I rimedi contro la perdita dei capelli legati alla droga non funzionano per tutti e il successo di questo tipo di trattamento per la caduta dei capelli dipende dal motivo della perdita di capelli. I rimedi cosmetici sono diventati anche un modo popolare per combattere la caduta dei capelli e talvolta sono un'opzione per le persone che non hanno successo con altri tipi di rimedi per la perdita dei capelli. Ma la

sostituzione estetica dei capelli può essere piuttosto costosa.



Molte persone hanno trovato rimedi naturali per la caduta dei capelli. La premessa dietro i rimedi naturali per la perdita di capelli è che la perdita di capelli è una condizione naturale e può, in alcuni casi, essere drasticamente ridotta usando rimedi naturali. Ci sono molti tipi di rimedi naturali per la perdita di capelli tra cui l'esercizio fisico per aumentare il flusso di sangue, massaggiare il cuoio capelluto e rimedi

erboristici per la perdita dei capelli, che comportano l'uso di erbe naturali.

Una carenza di vitamina B6 e vitamina B12 può anche portare a una perdita eccessiva di capelli. Gli alimenti che contengono vitamine del gruppo B, come fegato, pollo, pesce e soia, sono importanti per la crescita sana dei capelli e il trattamento naturale per la caduta dei capelli. Entrambe le vitamine B6 e vitamina B12 si trovano in alimenti ricchi di proteine, che sono necessari per mantenere la crescita naturale dei capelli. Le vitamine del gruppo B sono molto essenziali per la propria dieta al fine di prevenire un'eccessiva perdita di capelli. Alcune vitamine e integratori

alimentari sono spesso necessari per ripristinare i livelli proteici che, a loro volta, sono utili nel prevenire la caduta dei capelli. Aumentare l'assunzione di vitamina B nella propria dieta è un modo efficace per prevenire o trattare la perdita di capelli in modo naturale.

Rimedi erboristici per la perdita dei capelli:

Ci sono molti tipi di rimedi a base di erbe per la perdita dei capelli - alcuni sono usati per stimolare la crescita dei capelli e altri sono usati per mantenere i capelli e il cuoio capelluto sani al fine di prevenire la caduta dei capelli. Esaminiamo alcuni di questi rimedi naturali per la caduta dei capelli.

1. Henna:



L'henné può essere usato per condizionare e mantenere i capelli sani, riducendo così le possibilità di perdita dei capelli. L'henné è un'erba tradizionale che è stata utilizzata per un certo numero di anni per mantenere i capelli sani. Cura l'albero del capello sigillando la cuticola e riparando, ferma la rottura e ripristina l'effetto setoso dei

capelli.

2. Aloe Vera:



L'aloe vera è un'altra erba tradizionale che è stata usata efficacemente nella prevenzione della caduta dei capelli. Indiani, nativi americani e caraibici hanno utilizzato l'aloe vera per promuovere capelli sani e prevenire la caduta dei capelli da secoli. L'Aloe Vera equilibra il pH del cuoio capelluto e guarisce dall'interno. È anche utile per la pulizia dei pori. Un rimedio generale di gel di Aloe Vera con latte di cocco e

una piccola quantità di olio di germe di grano usato come shampoo ha mostrato grandi benefici. Combinato con olio di germe di grano e latte di cocco, l'Aloe Vera può essere trasformato in uno shampoo che purifica e guarisce il cuoio capelluto. L'Aloe Vera ti aiuta sicuramente a fermare la caduta dei capelli.

3. Olio di jojoba:



L'olio di jojoba è un rimedio a base di erbe per la perdita dei capelli che è stato usato con successo nelle persone che soffrono di malattie della pelle, come l'eczema, la psoriasi ed è stato usato con successo nel trattamento della forfora. L'olio di jojoba funziona bene per la pelle ipoallergenica, come è un buon idratante. Questo è uno dei migliori

prodotti per la cura della calvizie.

4. Aromaterapia:



Gli aromaterapeuti usano oli essenziali di lavanda e alloro per massaggiare il cuoio capelluto e stimolare la crescita dei capelli.

5. Equiseto:



L'equiseto può essere usato per stimolare i follicoli piliferi. Questa erba può essere utilizzata per aiutare a sconfiggere la calvizie, rinforzando i capelli deboli e favorendo la crescita dei capelli.

6. Rosmarino:



Il rosmarino è un altro rimedio a base di erbe per la perdita dei capelli che può essere utilizzato in olio per massaggiare il cuoio capelluto e stimolare la crescita dei capelli.

7. Saw Palmetto:



Saw Palmetto può essere usato per bloccare l'ormone DHT, che fa parte della causa della caduta dei capelli. Saw Palmetto può essere usato negli oli, aggiunto ad altre formule o preso internamente in forma di capsule. Sebbene la maggior parte degli studi di Saw Palmetto siano stati per il trattamento della malattia prostatica, sono stati condotti studi più recenti sulla sua efficacia nel trattamento della caduta dei capelli. L'erba è stata trovata per lavorare nella lotta contro la malattia

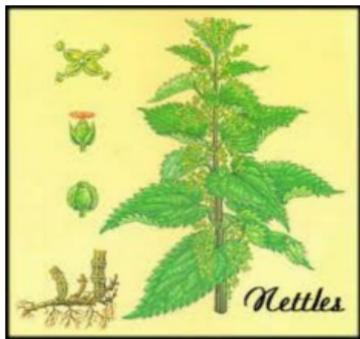
prostatica benigna abbassando i livelli di DHT, che è una causa nota di alopecia androgenetica, il termine medico per la perdita dei capelli di tipo maschile o femminile. Mentre non ci sono studi clinici a sostegno dell'utilità di questa erba come trattamento naturale per la perdita dei capelli, c'è una ricerca affidabile che dimostra che può rallentare l'attività degli androgeni all'interno del follicolo pilifero.

8. Ginseng:



Il ginseng può essere usato come stimolante e aiuta a migliorare la circolazione. Il Ginseng può anche essere usato per rimuovere le tossine che ostruiscono i follicoli piliferi, aumentando la possibilità di una crescita sana dei capelli. Come il Saw Palmetto, il Ginseng può essere usato come olio, aggiunto ad altre formule o preso internamente in forma di capsule.

9. Ortica (Urtica Dioica)



L'ortica è un rimedio a base di erbe per la perdita dei capelli che è stato a lungo preferito come mezzo per limitare la calvizie. Questa erba rallenta la perdita di capelli impedendo la conversione del testosterone in DHT, permettendo la stimolazione della crescita dei capelli. L'ortica è più efficace se usata insieme a pygeum e saw palmetto. Le ortiche, di solito prese sotto forma di estratto di radice di ortica, si sono dimostrate efficaci nel prevenire la caduta dei capelli. Le ortiche sono ricche di

vitamine A e C, che sono utili per inibire la produzione di DHT e promuovere la crescita dei capelli come trattamento naturale per la caduta dei capelli. Altre erbe tradizionali che sono utili come trattamenti di perdita di capelli naturali sono tè verde, estratto di liquirizia, equisetto, zenzero, semi di psoralea, aceto di mele, rosmarino e salvia.

10. Ginkgo Biloba:



Il Ginkgo Biloba è un potente rimedio a base di erbe per la perdita dei capelli

con proprietà medicinali che hanno dimostrato efficacia nel migliorare la circolazione del sangue sul cuoio capelluto, sulla testa e in altre parti del corpo. Si ritiene che l'aumento di sangue al cervello e alla pelle fornisca più nutrienti ai follicoli piliferi, facendo ricrescere i capelli.

12. Pygeum (Pygeum Africanum):



Pygeum è un rimedio a base di erbe per la perdita dei capelli che ha la capacità di inibire l'enzima 5-alfa-reduttasi, un enzima che regola la produzione di DHT. Pygeum previene anche la perdita di capelli rallentando la conversione del testosterone in DHT, impedendo in tal modo l'indebolimento dei follicoli piliferi.

13. Camellia Sinensis (tè verde):



Camellia Sinesis è un altro rimedio a base di erbe per la perdita dei capelli considerata una cura efficace per la calvizie maschile. Il tè verde contiene

componenti chiamate catechine che aiutano a prevenire la caduta dei capelli. Queste catechine impediscono all'enzima 5-alfa-reduttasi di convertire l'ormone diidrotosterone (DHT).

14. He Shou Wu (Polygonum multiflorum)



He Shou Wu (Fleeceflower Root) è un rimedio erboristico cinese per la caduta dei capelli. È stato tradizionalmente usato come rimedio per la caduta dei capelli. È stato anche usato in molte preparazioni commerciali che riducono la perdita di capelli. Nella sua forma elaborata, He Shou Wu fornisce nutrimento al fegato. Il sangue nel fegato nutre la testa e i capelli, favorendo così la crescita dei capelli e impedendo ai capelli di diventare grigi.

15. Gotu Kola:



Gotu kola è un rimedio a base di erbe per la perdita dei capelli che agisce stimolando e aumentando la circolazione del sangue in tutto il cervello e il cuoio capelluto, che rivitalizza i follicoli piliferi. Quando i follicoli piliferi hanno un flusso sanguigno sufficiente, sono protetti dall'attività nociva causata dal DHT. Estratto di cola di Gotu purifica anche il sangue e migliora la crescita e la salute dei capelli. Diversi prodotti a base di erbe che utilizzano la base di

cacao come base promuovono la crescita dei capelli e fortificano il collagene e i vasi sanguigni.

16. Capsicum:



Il capsico stimola la crescita dei capelli del 50% e aumenta il flusso di sangue al cuoio capelluto. Questa erba è efficace nel prevenire la caduta dei capelli.

17. Lemongrass:



Questa erba aiuta a stabilizzare il prodotto a base di olio nel cuoio capelluto. Inoltre fornisce nutrimento ai capelli. Puoi anche usare l'olio di citronella per il massaggio.

18. Dong Quai:



La formazione del DHT è la causa principale della caduta dei capelli. Dong Quai contiene fitoestrogeni che riducono la formazione di DHT. Quindi, si crede che Dong Quai sia d'aiuto nella caduta dei capelli.

Altri suggerimenti

La chiave per i capelli belli è un cuoio capelluto pulito. Strofinare delicatamente il succo di limone su tutto il cuoio capelluto e lasciare agire per 15-20 minuti. Quindi risciacquare. Questo trattamento assicura capelli privi di forfora e assolutamente puliti.

Includere molto calcio nella dieta, attraverso latticini, semi di sesamo, fichi.

Una miscela di una pari quantità di succo di amla fresco e succo di lime, usato come shampoo stimola anche la crescita dei capelli e previene la caduta dei capelli.



Pic: Amla Juice

Evitare shampoo e balsami forti. Evitare inoltre di esporre i capelli a condizioni climatiche avverse come vento o sole per una lunga durata.

Shampoo fatto in casa - Immergere in acqua alcune quantità uguali di shikakai essiccato, amla e polvere di reetha, preferibilmente in un recipiente di ferro. Il giorno dopo, usalo per lavare i capelli. Questo favorisce la crescita dei capelli e cura la forfora.

Per i capelli asciutti, aumentare l'assunzione di oli polinsaturi come l'olio di girasole, la margarina e mangiare cibi ricchi di vitamina B come legumi, riso integrale, banane, ecc.

Lavare regolarmente i capelli con la terra di Fuller (Multani Mitti). Questo non solo ridurrà l'olio, ma i capelli si sentiranno molto più puliti.



Foto: Multani Mitti

Amla è un ottimo tonico per capelli e un nutrimento per capelli. Aiuta anche a curare l'ingrigimento dei capelli. Far bollire i pezzi di amla in olio di cocco per alcuni minuti. Fresco e setaccio. Massaggiare regolarmente i capelli con questo olio per ottenere capelli neri, spessi e lucenti.

L'henné o mehendi è un ottimo balsamo per capelli.

Far bollire alcune foglie di tè in 2-3 tazze d'acqua. Filtrare il liquido,

raffreddarlo e usarlo sui capelli come ultimo risciacquo dopo lo shampoo.

Le donne (e gli uomini) dovrebbero evitare pettinature strettamente intrecciate o costrette vicino al cuoio capelluto - la tensione costante può sradicare le radici dei capelli e danneggiare i follicoli. Allo stesso modo, evitare i rulli di capelli stretti e l'asciugatura e trattamenti per capelli ad alta temperatura.

Quando si asciugano i capelli dopo lo shampoo, usare un phon freddo e non uno caldo, o lasciare asciugare i capelli all'aria. Quando si strofina il cuoio capelluto, non scavare con le unghie in quanto ciò può danneggiarlo - basta

usare i pad delle dita. Proteggi i tuoi capelli dal sole con un cappello.

Piccole modifiche alla prevenzione della caduta dei capelli nella routine di cura dei capelli possono rallentare o arrestare la perdita dei capelli e darti una capigliatura sana per i decenni a venire.

NEGAZIONE

*Questo eBook informativo non
sostituisce la prevenzione, la diagnosi
o il trattamento medico professionale.*

*Si prega di consultare il proprio
medico, farmacista o fornitore di
assistenza sanitaria prima di assumere
qualsiasi rimedio o integratore
domiciliare o di seguire qualsiasi
trattamento suggerito qui. Solo il
medico, il medico personale o il
farmacista possono fornirti consigli su
ciò che è sicuro ed efficace per le tue
esigenze specifiche o per diagnosticare
la tua particolare anamnesi.*