



**MANUALE PER
FRONTEGGIARE
LA CADUTA DEI
CAPELLI CON ALCUNI
RIMEDI NATURALI**

Christian Calabrò

**MANUALE
ANTI-CADUTA
DI CAPELLI
CON RIMEDI
NATURALI
PREVENIRE LA
CADUTA
STIMOLANDO
LA CRESCITA**

MANTENENDOL VITALI E FORTI

Christian Calabrò

Tutti i diritti di Copyright sono Riservati Christian Giuseppe Calabrò. Riservati per tutti i Paesi anche i diritti di memorizzazione elettronica di traduzione, di riproduzione e di adattamento totale e parziale con qualsiasi mezzo. Ogni violazione sarà perseguita a termini di legge. Pubblicazione in proprio dell'Autore.

Sommario

INTRODUZIONE

CAPITOLO I COME SONO

FATTI I CAPELLI

CAPITOLO II PATOLOGIE E

ALTERAZIONI DEL

CAPELLO

CAPITOLO III CURE E

PREVENZIONE PER I

CAPELLI

CONCLUSIONI

INTRODUZIONE

L'aspetto dei capelli al giorno d'oggi viene data una grande importanza, s'investono capitali per lavarli, tagliarli, acconciarli, curarli, tingherli. Sono un elemento fondamentale del proprio schema corporeo, ossia di quella raffigurazione mentale che ogni persona ha del proprio corpo. Essi costituiscono una parte essenziale dell'immagine di se stessi, cioè dell'idea sul proprio aspetto che ciascuno ha, e che ritiene abbiano gli altri. E quando i capelli cominciano a cadere, si può anche far finta di niente, ma in realtà è quasi sempre un duro colpo. Per molte persone *l'Alopecia*

androgenetica e la *caduta dei capelli*, inducono a sentirsi invecchiati, poco attraenti esteticamente, non desiderabili sia nelle relazioni sociali sia in quelle professionali. Quando la persona colpita è giovane è ancora più marcata la perdita di sicurezza globale e il senso di inadeguatezza. Per gli over 40 la calvizie rappresenta l'inizio della vecchiaia, la perdita della giovinezza e della bellezza, se socialmente e professionalmente in vista maggiori sono le probabilità che questa problematica provochi stati emotivi negativi. In qualunque età la perdita dei capelli non è quasi mai accettata. Purtroppo per la calvizie non esistono cure definitive, almeno in natura, e

molto dipende dalle cause che hanno portato alla modifica di follicoli e cuoio capelluto. E molta differenza vi è anche fra i sessi, perché quel che può essere positivo per una donna non lo sarà per un uomo, e viceversa. Quello che si può fare, magari con l'aiuto del dermatologo, è capire come limitare il fenomeno. Di seguito, un *excursus generico* per uomo e donna con una lista di possibili soluzioni naturali. In questo breve libro descriverò il problema e i rimedi naturali per combattere e prevenire la perdita di capelli.

I CAPITOLO COME SONO FATTI I CAPELLI

Una persona giovane e sana possiede oltre 100.000 capelli. Il capello è una struttura complessa, un vero organo in miniatura composto di vari elementi e strutture accessori. I capelli sono peli, filamenti cornei flessibili, che crescono sulla testa, con la capacità di crescere e allungarsi fino a un metro. Forma, spessore, lunghezza e colore hanno origine genetica, variando da regione a regione e da individuo a individuo. Anche il loro numero è già stabilito dalla nascita.

STRUTTURA

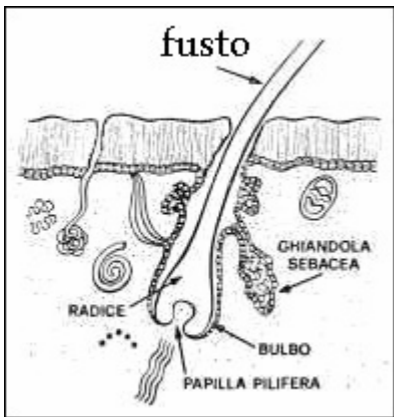
Essa si suddivide in una parte esterna, il *fusto o stelo*, e da una parte invisibile sottocutanea, il *follicolo pilifero*, che culmina nel *bulbo*.

Fusto: E' un lungo filamento cilindrico elastico e flessibile, composto da tre strati formati da cellule morte, il più interno è costituito dal midollo, quello mediale dalla corteccia ricca di pigmenti, l'esterno dalla cuticola, un insieme di piccolissime squame sovrapposte con la punta rivolta verso l'alto per permettere al sebo di risalire su tutta la lunghezza, garantendo corretta lubrificazione e difesa. Il capello è composto da *cheratina*, quindi da amminoacidi (cisteina, cistina, serina, acido glutammico, glicina, tretionina, arginina, valina, leucina e isoleucina) . La cheratina che compone il capello è un po' diversa dalla cheratina che compone lo strato corneo, perché più ricca di zolfo, quindi più ricca

dell'*amminoacido cisteina*. Inoltre è composta in prevalenza da solforati, e poi da carbonio, idrogeno, ossigeno, e azoto. Nella sua composizione rientrano anche minerali, come il ferro, zinco, magnesio, rame. Essa ha la capacità di indurirsi a contatto con l'ossigeno dell'aria formando uno scudo contro gli attacchi esterni.

Radice: Comprende il follicolo pilifero, una formazione di origine epidermica, affondata nel derma e formata dal pelo e dalle sue guaine, che termina con il *bulbo*. All'interno del bulbo si trova la *papilla germinativa*, dotata di terminazioni nervose e ricca di vasi sanguigni capillari che procurano nutrienti e favoriscono lo smaltimento delle scorie metaboliche. Da qui sono generate le cellule che, spinte verso

l'alto del follicolo dalle altre che man mano si formano sotto di esse, assumendo una forma affusolata e appiattita raggiungendo la superficie cutanea. Quando spuntano all'esterno della pelle, muoiono, e il loro nucleo si trasforma in cheratina.



Ghiandola sebacea: Esse sono poste lateralmente al follicolo pilifero,

localizzate con una densità di circa 100/cm² su tutto l'ambito cutaneo. Hanno la funzione di mantenere ben aderenti e compatte le scaglie che rivestono la superficie del capello garantendo l'elasticità formando uno scudo contro gli agenti esterni. Inoltre secernere il sebo, sostanza grassa, acida, con pH 3,5, il quale rende le chiome morbide e lucenti, se presente nelle giuste quantità.

Il muscolo erettore: Ogni capello è dotato di un piccolo muscolo erettore costituito da fibrocellule muscolari lisce, innervate da fibre nervose adrenergiche. E' localizzato nell'angolo ottuso, formato dal follicolo con la

superficie cutanea. Permette alle chiome di stare ben piantate in testa e avere mobilità e flessibilità. La sua contrazione concorre alla fuoriuscita del sebo dalle ghiandole.

FORMA E TIPOLOGIA

Nel valutare la tipologia e la morfologia dei capelli occorre considerare alcuni parametri ed alcune caratteristiche: forma, densità ed aspetto. A seconda della forma e delle caratteristiche, possiamo distinguere tre tipologie di capelli. Basandoci sull'aspetto che assume il fusto alla base, ed anche ha secondo alla tipologia di base della sua sezione capillare, di natura genetica, li distinguiamo:

- 1) **cimotrici**: ondulati o ricci a sezione ovale, tipici delle razze caucasiche (europee);
- 2) **lissotrici**: lisci e a sezione rotonda, tipici delle razze mongoliche (asiatiche);
- 3) **ulotrici**: lanosi e crespi a sezione piatta, tipici delle etnie nere (africane.)

Lo **spessore** dei capelli è variabile per alcuni fattori: in genere quello delle donne sono più grossi e anche più lucenti e belli, grazie all'azione degli ormoni sessuali femminili. I capelli sottili sono più fragili e quindi facili a spezzarsi, si ungono in fretta per via della veloce diffusione del sebo lungo il fusto. E infine tengono con difficoltà la piega elettrizzandosi facilmente. Inoltre varia in base all'etnia, e va da un minimo di 0,06 mm a un massimo di 0,1

mm nelle razze orientali. Infatti i capelli lissotrici (asiatici) hanno il diametro maggiore, seguiti dai capelli cimotrici (indoeuropei), mentre i capelli ulotrici (africani) sono generalmente i più sottili di tutti. Mediamente il diametro, varia anche in base all'età, è di circa 70 micron (millesimi di millimetro).

Inoltre i capelli possono essere normali, grassi o secchi. Sono grassi quando vi è una notevole produzione di sebo, e in genere sono più forti ma si sporcano in fretta. Quelli secchi, al contrario è scarsa la produzione di sebo, e sono più fragili e si rompono facilmente se si pettinano con poca delicatezza o se subiscono trattamenti aggressivi.

Il colore dei capelli è dato dalla *melanina* (sostanza colorata) prodotta da particolari cellule chiamate *melanociti* (presenti nella papilla germinativa) e sintetizzata dall'amminoacido *tirosina*. Di essa esistono di due tipi: l'*eumelanina* presente nei capelli scuri (neri) e la *feomelanina* presente invece nei capelli chiari (rossi, biondi, dorati). Nei capelli biondi i pigmenti di melanina sono presenti nella sola cuticola, mentre nei colori che vanno dal castano al nero, sono presenti anche nello strato midollare. Nei capelli rossi i pigmenti di melanina sono sostituiti da pigmenti solubili diffusi. I capelli sono anche

ricchi di minerali che variano secondo il colore. Infatti nei capelli rossi ritroviamo il ferro, il magnesio in quelli neri ed infine il piombo in quelli castani. Le diverse sfumature di colore dipendono dalla concentrazione più o meno intensa di melanina. Se questa è totalmente assente, i capelli sono bianchi e determinano l'albinismo. Alle volte, seppure rarissimi casi, un grande spavento o un violento stress emotivo possono far diventare i capelli bianchi all'istante. Dovute da modificazioni elettriche violente e improvvise, simile a scariche provocando una reazione chimica che modifica la melanina prodotta nella papilla.

Il ciclo vitale del capello non è così lineare come si potrebbe pensare, se è sano, ha un arco di vita media di 6 anni, e si svolge in tre fasi.

-Nella prima fase chiamata *anagen*, riguarda 80% dei capelli, il bulbo produce le cellule che costituiscono il fusto del capello permettendogli di risalire lungo le pareti del follicolo. Questa fase dura diversi anni 3-4 negli uomini e 3-6 nelle donne, e questo spiega perché alcune donne possono avere capelli molto lunghi. Lo stelo cresce alla velocità di circa un terzo di millimetro al giorno nell'uomo, poco di più nella donna. In definitiva, la crescita è di circa 1 cm al mese.

-La seconda, o fase *catagen* riguarda l'1% dei capelli, dura 2-3 settimane. Il bulbo entra in fase di riposo durante il quale cessa la produzione delle cellule. In questo periodo le cellule perenni della matrice si dispongono sopra alla papilla dermica nutrendola in attesa di rientrare in funzione.

-Nella terza, detta *talogen* riguardante il 14% della chioma, s'interrompono ogni attività produttiva e il capello è trattenuto unicamente dalle pareti del follicolo. Dall'ingresso in questa fase alla caduta vera e propria potrebbero passare anche 4 mesi.

Questo ciclo riproduttivo è in costante equilibrio e ogni giorno ognuno di noi

perde da 30 a 100 capelli al giorno che sono subito compensati. Questa perdita si può accentuare in periodi particolari, autunno e primavera, e se diviene eccessiva, è bene consultare subito uno specialista.

I PRINCIPALI FATTORI CHE MODIFICANO IL CICLO VITALE

Un ottimale stato di salute accompagnato da una dieta corretta contribuisce a mantenere inalterato il ciclo vitale. Ma alcuni fattori come vedremo possono venire alterando il ciclo vitale del capello.

Le stagioni e l'ambiente

Soprattutto in primavera (aprile) e in autunno (settembre-ottobre) nelle

popolazioni mediterranee, e durante l'estate invece nei paesi nordici, si perdono più capelli. Questo fenomeno costituisce una sorta di "muta" per protezione dalle aggressioni climatiche.

Sbalzi di temperatura

Possono accelerare il funzionamento del ricambio dei capelli, facendoli durare di meno.

Ormoni

Una squilibrata produzione di ormoni può rallentare o accelerare la caduta dei capelli. Nelle donne durante il ciclo mestruale, oppure se si assume la pillola contraccettiva. In gravidanza, grazie all'equilibrio ormonale se ne perdono di meno, mentre nell'allattamento la caduta

aumenta dovuta all'innalzamento dei livelli di prolattina, l'ormone che fa venire il latte, insieme alla perdita di minerali. Un'altro momento brutto per le donne è la menopausa, la riduzione di produzione di ormoni sessuali femminili (estrogeni e progestinici) influisce alla perdita di capelli.

Invecchiamento

Con il trascorrere degli anni la circolazione capillare perde efficienza, e il sangue arriva meno al bulbo pilifero. Quest'ultimo mal nutrito lavora meno e cala di produzione, le cellule si riproducono più lentamente, le ghiandole sebacee secernono a bassa intensità, i melanociti perdono energia

sufficiente nel creare il pigmento.

FUNZIONE DEI CAPELLI

-Funzione protettiva nei confronti del cuoio capelluto contro le aggressioni dell'ambiente e del clima, soprattutto radiazioni solari, vento, gelo, pioggia.

-Elemento d'identificazione

-Elemento di estetica, una cornice che abbellisce il viso quindi un richiamo sessuale.

- Elemento psicologico, hanno la funzione di segnalare un individuo come parte di un sistema sociale. Si potrebbero intuire aspetti del carattere e alcune caratteristiche della propria personalità semplicemente osservando i

capelli.

-Sottolineare un cambiamento

-Per darci sicurezza

- Espressione di egocentrismo

CAPITOLO II Patologie e alterazioni dei capelli

Capelli sfibrati e fragili

Il loro punto debole è la cuticola, sono aridi e spenti, per cause sia esterne sia interne (dieta povera di sostanze fondamentali per la produzione di chiome) si spezzano frequentemente e restano numerosi sul pettine e sul cuscino, e non tengono la piega.

Capelli grassi

Questo genere di capello si sporca facilmente, per via del sebo che trattiene la polvere e i detriti del cuoio capelluto, che finiscono spesso per provocare

prurito e irritazione.

I rimedi:

Shampoo specifico per capelli grassi e possono contenere:

-estratti di noce o midollo di bambù

-propoli

-estratti di rosmarino

-estratti di bambù per prevenire la forfora

Capelli secchi

Sono sottili, quindi fragili, s'inaridiscono rapidamente e appaiono opachi, si aggrovigliano facilmente e si spezzano. Non trattengono la piega perché si caricano di elettricità e formano le doppie punte.

Forfora

E' un disturbo fastidioso e antiestetico, è un'inflammazione del cuoio capelluto che può essere di due tipi:

- Forfora grassa è un'eccessiva secrezione di sebo che provoca irritazione e desquamazione.
- Forfora secca è un'irritazione del cuoio capelluto dovuta a fattori chimici come per esempio i tensioattivi contenuti nei detersivi, le sostanze inquinanti, la polvere, cosmetici sbagliati, radiazioni UV.

Consigli:

- Ridurre cibi grassi e pesanti.
- Mangiare pesce almeno due volte a settimana.

- Bere the verde, come antinfiammatorio
- Bere latte scremato per forfora secca e consumare legumi moderando il consumo di frutta secca.
- Mangiare carboidrati di origine integrale per moderare la forfora grassa

Seborrea

Si tratta di una dermatosi sostenuta da disfunzioni delle ghiandole sebacee, che secernono quantità eccessive di sebo avendo una reazione irritante. Si manifesta con desquamazione ma rispetto alla forfora sono più grosse e giallastre. E tende a estendersi sulla fronte, sulle sopracciglia, e nella parte centrale del viso con rossore.

Calvizie

-Alopecia areata

La caduta dei capelli si presenta a ciuffi formando aree nude.

-Alopecia cicatrizzante

Dovuto da traumi esterni che danneggiano il cuoio capelluto (ustioni, ferite profonde, interventi chirurgici) e nelle aree compromesse i capelli non ricrescono più, perché la pelle viene sostituita da tessuto cicatriziale e non vi sono più follicoli.

-Alopecia da tricodisplasia

Sono modifiche costituzionali della struttura del fusto, e in questo caso i capelli prodotti normalmente non possono allungarsi perché si spezzano appena fuoriescono dal cuoio capelluto.

-Alopecia temporanea

E' una forma di calvizie reversibile, infatti, si può contrastare facilmente con un po' di pazienza e l'aiuto di uno specialista. Si manifesta quando i capelli cadono prima di avere completato il ciclo vitale dovuto da stress, squilibri ormonali, alimentazione scorretta, agenti atmosferici, scarsa igiene.

-Alopecia universalis

E' la forma ereditaria molto rara, fin dalla nascita è privo di ciglia e sopracciglia, i capelli spunteranno ma è destinato a perderli presto.

-Calvizie androgenetica

Si tratta di una forma ereditaria causata

da diversi geni, che possono essere trasmessi da entrambi i genitori. Le cause sono un aumento della sensibilità al testosterone.

CAPITOLO III CURE E PREVENZIONE PER I CAPELLI

REGOLE DI BASE

1. Proteggere la cuticola

La cuticola è il rivestimento esterno del fusto, e serve a proteggerci dalle sostanze irritanti, inquinanti e tossiche presenti nell'atmosfera. Sole, vento, freddo, umidità sono potenziali nemici dai quali bisogna bene riguardarsi. Perciò bisogna prestare più attenzione al clima riparandosi con cappellini, cuffie, passamontagna o fazzoletti.

2. Pettinare i capelli con gli

strumenti giusti

Un'altro modo per rovinare la cuticola è pettinarsi troppo energicamente o adoperando attrezzi inadeguati. Gli strumenti giusti sono:

-Pettine di legno a denti larghi con cui è possibile anche districare agevolmente i nodi, e antistatico.

-Il pettine a denti fini è adatto a chi ha capelli lisci e facilmente pettinabili.

-Spazzola di morbide setole

I pettini vanno sempre lavati di frequente, perché riportano le cellule morte e nuovi batteri.

3. Migliorare la circolazione sanguigna con massaggi

-Prima del lavaggio bisogna effettuare con i polpastrelli dei brevi pressioni (leggere) su tutto il cuoio capelluto, partendo dall'attaccatura dei capelli arrivando sino alla nuca.

-Piegarre in avanti la testa, per far affluire maggior quantità di sangue.

-Passare quattro o cinque volte il palmo della mano su tutta la testa spingendo avanti e indietro il cuoio capelluto favorendo la circolazione linfatica e sanguigna.

4. Evitare il fumo

La nicotina provoca vasocostrizione, rallentando la microcircolazione sanguigna diminuendo l'ossidazione del bulbo pilifero e la produzione del

capello.

5. Evitare stress eccessivi

Scombussolano l'organismo mettendo a repentaglio anche la salute delle chiome.

6. Mantenere la pressione bassa

Se abbiamo la pressione alta, ne risente anche la microcircolazione che irrori i bulbi piliferi.

7. Tenere sotto controllo il colesterolo e trigliceridi

Un rialzo di queste due sostanze nel sangue provoca la dermatite seborroica, o di forfora, o prurito.

8. Alimentazione

Una buona alimentazione apporta nutrienti indispensabili per la crescita

dei capelli e la loro tenuta e bellezza. Soprattutto proteine perché contengono amminoacidi della cheratina e acidi grassi essenziali; minerali e oligoelementi (zinco, ferro, calcio, manganese); vitamine.

Amminoacidi (mattoni che costituiscono le proteine.)

-Cistina si trova nella bresaola, tacchino, avena, farro, peperoni, pinoli, uova.

-Fenilalanina si trova nelle arachidi, cacao, crusca, fagioli.

-Glicina si trova nelle arance, carciofi, crostacei, frutta secca, uova, avena.

-Istidina si trova nella carne del cavallo, tonno

-Metionina si trova nella bresaola, pollo, spigola, trota

-Triptofano si trova nella carne, fagioli, latte, uova.

Minerali

-Calcio si trova nel latte, yogurt, vegetali a foglia verde, cereali, carni, pesce, frutta secca, soia, alghe.

-Ferro si trova nella carne, ostriche, pesce, fegato, uova, legumi, cereali, radicchio, spinaci.

-Magnesio si trova nelle banane, vegetali a foglia verde, cereali integrali, noci, piselli e fagioli, soia.

-Rame si trova nel fegato, molluschi, avocado, miele, cereali, legumi

-Zinco si trova nei molluschi, pesce, semi di sesamo e di girasole, legumi, verdure, soia.

Vitamine

-Vitamina A o betacarotene protegge i capelli.

-Vitamina E funzione antiossidante.

-Vitamine del gruppo B (B6, B2, B12) la cui mancanza favorisce la caduta.

-Vitamina H rallenta l'incanutimento dei capelli prevenendo la caduta.

Evitare di abboffarsi a tavola, mangiando lentamente, assaporando i cibi e limitare il consumo di grassi animali, di dolci e di alcolici.

9. Igiene

L'igiene del capello richiede un'attenzione accurata, l'ideale è lavarli 2/3 volte a settimana, usando un detergente delicato di buona marca, e facendo una sola passata.

- Il risciacquo andrebbe eseguito con acqua fredda in modo di riattivare la circolazione e da chiudere le squame aperte dal calore, risultando la chioma più lucente.

-Dopo lo shampoo è preferibile far asciugare i capelli all'aria senza l'utilizzo del phon. Perché l'utilizzo del phon alla massima potenza rende i capelli secchi e fragili.

Se si usa il phon per l'asciugatura si

deve stare attenti a non abusare, e di rimanere a una certa distanza (15-20 cm) e va spostato continuamente su tutta la testa. E usare un diffusore che emana calore su un'area più ampia.

-I capelli non vanno pettinati quando sono bagnati di acqua marina, perché il sale graffia

10. Proteggersi da esposizioni solari

Con l'esposizione solare la melanina si altera, rompendo alcuni legami chimici della cheratina causando fessurazioni nel fusto, perdono così la brillantezza. Inoltre il sole prosciuga i capelli rendendoli aridi e fragili, e se li sottopone a bagni in mare o in piscina si

aggrava la situazione. Perciò vanno protetti dal sole (mettendo un cappellino o copricapo leggero) dall'acqua e dalla sabbia con gli corretti cosmetici, e adottando qualche precauzione.

11. Piega delicata

- Con bigodini: bisogna prestare attenzione a non avvolgere troppo perché danneggia il bulbo pelifero.

-Con la spazzola: che consente di stirare e di creare i riccioli è consigliabile utilizzare un phon con bocchettone tenendolo a una certa distanza per pochi minuti.

12. Utilizzo di prodotti buoni e specifici

Shampoo- balsamo consente ai capelli

di ammorbidirsi.

Oli detergenti si applicano a chioma asciutta lasciandoli agire per qualche minuto, e aiutano le persone che soffrono d'irritazione al cuoio capelluto.

Balsamo rende i capelli morbidi e facilmente pettinabili perché neutralizza la carica elettrostatica delle squame.

Olio ammorbidente ha la stessa funzione del balsamo, ma è più ricco di lipidi e viene utilizzato soprattutto quando i capelli sono davvero molto inariditi.

Emulsioni anticrespo si utilizzano al posto del balsamo per chi ha capelli ricci e crespi avendo un'effetto stirante.

PRODOTTI DA APPLICARE SU

CAPELLI ASCIUTTI

Lacca contiene resine che nebulizzano la chioma, e mantiene la piega che abbiamo dato.

Gel e cera sono resine sintetiche o plastificate vanno applicate solo sulle punte in modo da non provocare irritazioni nei soggetti sensibili.

Shampoo a secco è meglio utilizzarlo per le emergenze perché la polvere che lo costituisce assorbe le untuosità ma non le particelle di sporco.

Solari protettivi bisogna applicarli sui capelli prima di tuffarsi in piscina o in mare.

NATURALI

Centella idrata migliora la circolazione

Gemme di grano è ricco di vitamine

Rosa canina ha una funzione vaso-protettiva

Rimedi della medicina cinese

Eseguire massaggi con la famosa Frizione 101 (composta da ginseng, salvia, rosa, zenzero e altre sostanze che stimolano la produzione cellulare.)

Agopuntura

Riporta all'equilibrio degli organi maggiormente coinvolti nello stato di salute dei capelli.

Fitoterapia

E' necessario bere una tisana a base di ginseng tutti i giorni, per almeno un mese. Questa pianta è un alto concentrato di energia vitale ricca di proteine e minerali e vitamine.

Fiori di Bach

La caduta dei capelli dipende da tensioni emotive, stanchezza, depressione, il rimedio giusto è Wild Rose (rosa selvatica). Se non si conosce la tecnica, bisogna parlarne con un medico specialista.

Aloe Vera

Utile per rafforzare i capelli, esso può essere estratto direttamente dalle foglie di aloe ed impiegato come impacco da applicare almeno per mezz'ora sulla

chioma prima di effettuare il lavaggio. Si ritiene anche che assumere un cucchiaino al giorno di succo d'aloè a stomaco vuoto possa favorire una migliore crescita dei capelli.

Amla

E' un estratto in polvere derivato da una pianta di origine indiana che prende il nome di *Phyllanthus emblica*. Essa è utilizzata per la preparazione di maschere da applicare sui capelli al fine di rinforzarli, di prevenirne la caduta e di accentuarne i riflessi. E' reperibile in erboristeria.

Hennè

E' un frutto utilizzabile come ingrediente per la preparazione di una maschera

rinforzante ed anticaduta per i capelli. Sarà sufficiente frullare la polpa di un avocado maturo ed applicarla sulla chioma umida per almeno mezz'ora prima di passare allo shampoo. Anche l'olio d'avocado può essere considerato un ingrediente benefico per effettuare impacchi per capelli, soprattutto in caso di aridità.

Avocado

Un frutto utilizzabile come ingrediente per la preparazione di una maschera rinforzante ed anticaduta per i capelli. E' sufficiente frullare la polpa di un avocado maturo ed applicarla sulla chioma umida per almeno mezz'ora prima di passare allo shampoo. Anche

l'olio d'avocado può essere considerato un ingrediente benefico per effettuare impacchi per capelli, soprattutto in caso di aridità.

Succo d'arancia

Il succo d'arancia può essere impiegato contro la forfora ed in caso di cute troppo grassa. Risolvendo questi problemi contribuirà a rendere i vostri capelli più forti ed a prevenire la caduta. E' possibile preparare una maschera frullando polpa e buccia d'arancia, oppure ottenere un impacco rinforzante mescolando succo d'arancia e polpa di mela.

Zenzero

Possiamo considerarlo come una vera e

propria spezia miracolosa, data la sua utilità in caso di numerosi problemi di salute, con particolare riferimento alle malattie di raffreddamento, risulta utile anche per la preparazione di un trattamento per stimolare la crescita dei capelli e per riattivare la circolazione del cuoio capelluto.

Semi di lino

E' possibile creare un impacco versando in un pentolino due cucchiaini di semi di lino insieme a 250 ml di acqua di rubinetto. Portate a ebollizione a fuoco lento e lasciate riposare per tutto il giorno o per tutta la notte. Filtrate dunque il liquido ottenuto e aggiungete alcune gocce di un olio di germe di

grano, di cocco, oliva o mandorle dolci. L'impacco, una volta pronto, deve essere utilizzato al momento.

Ortica

E' ricca di componenti azotati, aminoacidi, tannini, sali minerali e acidi organici; è nutriente e promuove l'azione esfoliante, oltre ad avere un'azione antiandrogena, e ricostituente per la guaina protettiva del capello.

Rosmarino

Il suo olio essenziale, costituito soprattutto da monoterpeni a basso peso molecolare, conferisce un'immediata sensazione di freschezza. Inoltre, rallenta la degenerazione del tessuto perché, paradossalmente, esercita

un'infiammazione, seppur blanda, del tessuto: in questo modo è favorito il richiamo del sangue, di conseguenza l'irrorazione ai capillari sarà facilitata.

Olio d'oliva

E' un rimedio utile per contrastare la caduta dei capelli ed a rafforzarli e ammorbidirli. Può essere utilizzato come impacco da applicare in poche gocce sulla cute e sui capelli umidi e da lasciare agire per almeno mezz'ora prima dello shampoo.

Olio di cocco o di ricino

Si può massaggiare regolarmente il cuoio capelluto utilizzando dell'olio di cocco, rafforza i capelli e ne previene la caduta offrendo lucentezza.

Burro di Karite o jojoba

Nella cura dei capelli e del cuoio capelluto, aiutano a idratare i capelli secchi, dalle radici alle punte, migliorando lo stato dei capelli e donando loro brillantezza. Ricco di vitamine A, E e F, il burro di Karitè ripara i capelli rovinati e fragili, e impedisce la comparsa delle doppie punte. Aiuta anche a prevenire gli effetti negativi dei fattori ambientali sulla salute e persino aiuta a restituire la salute dei capelli già infetti.

Può essere utilizzato per i trattamenti necessari ai capelli danneggiati dai prodotti chimici e dalle temperature alte, contiene anche acido cinnamico, una

sostanza che aiuta a proteggere contro i raggi UV. Infine possono essere usati anche per massaggiare il cuoio capelluto, perché è rapidamente assorbito dalla pelle, senza ostruire i pori, senza lasciare residui e senza causare forfora.

Semi di fieno greco

Possono prevenire la caduta dei capelli e promuoverne la crescita. Da due a tre cucchiaini di semi di fieno greco possono essere lasciati in immersione in acqua per 8-10 ore. Quando si saranno ammorbiditi, possono essere scolati e utilizzati per creare, frullandoli, un composto da applicare sui capelli un'ora prima dello shampoo. E'

possibile conservare l'acqua dell'ammollo dei semi e utilizzarla per risciacquare i capelli. Si tratta di un metodo ritenuto utile contro la forfora.

Semi di prezzemolo

Risultano essere un vero e proprio toccasana contro la caduta dei capelli. La sera, prima di andare a dormire, macinateli e poi massaggiatene la polvere sul cuoio capelluto. Al mattino pettinate i capelli per eliminare il tutto e ripetete l'operazione ogni giorno: vedrete i primi risultati entro un mese.

CONCLUSIONI

Premetto che non sono un medico e questo libro è fatto per suggerire come prenderci cura dei nostri capelli, per migliorare il loro aspetto e rinforzarli. Facendo ricorso a un'alimentazione mirata al massaggio del cuoio capelluto, a una corretta igiene, all'utilizzo di ricette tradizionali e prodotti naturali. Ma soprattutto di invogliare tutti i lettori a continuare ricerche per informarsi ,con pareri medici e di specialisti e non rincorrere a cose fai da te, ma scegliendo la miglior cura in base al proprio problema e alle nostre necessità sempre seguiti da un medico

specialista.

Se ti è piaciuto il libro lascia una recensione su Amazon grazie!