

Caduta dei capelli dopo l'estate, ricambio biologico per rinvigorire la chioma

Data: Invalid Date | Autore: Elisa Signoretti



CATANZARO, 25 SETTEMBRE 2014 - Per molte donne la fine della calda stagione è segnata da un fenomeno sempre più frequente ed apparentemente preoccupante, la caduta dei capelli. Per quanto possa, infatti, spaventare, il ricambio biologico è un fattore del tutto naturale. Fare i conti con la cura dei propri capelli diviene, dunque, un aspetto fondamentale per mantenere una chioma forte e sana. I mesi di Settembre ed Ottobre, possono risultare tra i più critici visto che il capello, per tutto il periodo estivo, è stato sottoposto a stress ed a continue docce spesso con shampoo aggressivo. Il sole e la salsedine sono sicuramente tra le cause di tale stress, ma non bisogna dimenticare che spesso l'estate coincide con un periodo protratto di diete drastiche o, comunque, di una errata alimentazione.

La carenza di proteine o una dieta costituita da poche calorie, può predisporre il soggetto ad una caduta dei capelli maggiore. Una serie di elementi, come vitamine, aminoacidi e oligoelementi sono fondamentali per la salute dei capelli in quanto si corre il rischio che i follicoli piliferi diventino più piccoli e più sottili.

[MORE]

Diventa importante, per il trattamento dei propri capelli, utilizzare oltre che uno shampoo per uso frequente che contenga tensioattivi non aggressivi e che pulisca il cuoio capelluto senza fare molta schiuma, associare una dieta ricca di frutta e verdura. Anche integratori, come la pappa reale, con un cucchiaino a digiuno sotto la lingua , tutte le mattine per almeno 1 mese, può aiutare a rinforzare i

capelli. L'uso del phon, inoltre, è sconsigliato.

In ogni caso, la caduta dei capelli dopo l'estate è da considerarsi solo una fase transitoria. Ad essa non bisogna correlare la paura di una calvizie permanente, in quanto, il cuoio capelluto si sta rigenerando e nel giro di un mese nuovi capelli rimpiazzeranno quelli caduti in precedenza.

E' importante, per tale motivo, non allarmarsi. I danni alla chioma non saranno permanenti, ma è necessario attendere la fine di questa fase del tutto fisiologica senza troppe preoccupazioni.

(Foto Salute.PourFemme)

Elisa Signoretti

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/caduta-dei-capelli-dopo-l-estate-ricambio-biologico-per-rinvigorire-la-chioma/70965>