

Caduta Dei Capelli E Unghie Fragili

Più capelli, meno preoccupazioni

Follixin: La tua scelta migliore

I componenti del prodotto Follixin agiscono complessivamente, sia dall'interno che dall'esterno, ti forniscono i microelementi necessari, che servono per la formazione e il mantenimento dei capelli nuovi.

- 1 Nutre i follicoli e le radici dei capelli ^[1]
- 2 Rinforza i follicoli e ispessisce la guaina dei capelli ^[2]
- 3 Mancanza di effetti collaterali
- 4 Efficacia garantita



→ Guarda di più ←



Caduta Dei Capelli E Unghie Fragili

Milioni di uomini e donne soffrono della fragilità dei capelli e delle unghie. Così comuni da essere ormai considerati normalità, questi disturbi sono in **Vitamina A: perdita capelli, salute occhi**



Dieta per capelli e unghie sani

Nella dieta per capelli e unghie sani non possono mancare alcuni cibi, come il salmone, gli spinaci, le carote e le noci, ricchi di nutrienti.

Se vuoi proteggerli, quindi, è molto importante mangiare in modo equilibrato. Perché? Perché il nostro organismo assorbe tutti i nutrienti, le **vitamine** e gli oligo elementi necessari per stare bene e di conseguenza avere un aspetto sano e curato.



Capelli e unghie fragili? I cibi adatti e quelli da evitare

Capelli che cadono e unghie fragili? Si dice che sia la stagione, ma all'origine c'è un'alimentazione poco equilibrata. Cosa fare e cosa evitare.

- **Legumi**: in generale **fagioli, lenticchie, ceci, forniscono proteine, ferro e zinco**, essenziali per capelli e unghie in salute. Andrebbero assunti almeno un paio di volte a settimana assieme ai cereali integrali, che forniscono al nostro organismo proteine complete, in grado persino di sostituire la carne nella dieta. **La biotina (vitamina H), aiuta a far crescere i capelli più velocemente.**



10 alimenti per rinforzare unghie e capelli

Capelli che si spezzano e unghie fragili? All'origine di queste problematiche potrebbe esserci un'alimentazione poco equilibrata

La **vitamina C** contenuta negli spinaci, poi, ha un'azione **antiossidante** ed è fondamentale nel mantenimento del buono stato dei **vasi sanguigni**, delle **ossa**, dei **denti** e del **collagene**.

Rimedi naturali contro caduta dei capelli, unghie fragili e insonnia

Buono a sapersi.
Pixabay



La caduta dei capelli nella donna

La caduta dei capelli nella donna Nella donna la maggior parte dei problemi del cuoio capelluto è collegata a debilitazione e stress, a squilibri ormonali, all'assunzione di anticoncezionali

Unghie fragili

Le unghie riflettono lo stato di salute di un individuo: la presenza di macchie bianche ad esempio è correlata ad una carenza di zinco o ad uno squilibrato rapporto zinco-rame, responsabili anche della perdita di elasticità della pelle e della conseguente tendenza alle smagliature. La fragilità ungueale è spesso associata a carenza di biotina e ac. folico. Per mantenere la pelle elastica è necessario un sufficiente apporto giornaliero di vitamine A, C ed E.

Cadono i capelli, si sfaldano le unghie: le cause principali

Quando cadono i capelli e nello stesso tempo si sfaldano le unghie la causa è sempre lo stress per una donna. Ma spesso questo problema si può risolvere con un complesso multivitaminico buono.

Nei negozi e nelle farmacie troverete anche i rimedi per uso esterno ovvero le maschere e gli oli appositi. Le maschere sono facili da preparare anche a casa. A volte sono anche meglio di quelle comprate in quanto contengono solo gli ingredienti naturali. Si consiglia di utilizzare le maschere e gli oli a periodi fino a 1,5 mesi 2-3 volte alla settimana.



Le cause di unghie e capelli deboli e gli integratori per curarli

Come scegliere gli integratori per rinforzare unghie e capelli fragili. Quali sono le cause di unghie e capelli deboli e gli integratori migliori naturali e da farmacia.

Le unghie che si sfaldano e i capelli fragili, tendenti alla caduta, non rappresentano soltanto un fattore estetico, bensì sono il campanello di allarme che qualcosa nel nostro organismo non sta funzionando nel modo giusto.



Caduta Dei Capelli E Unghie Fragili

Caduta Dei Capelli E Unghie Fragili Facoltà di Medicina e Chirurgia Dipartimento di Patologia Sistemica Sezione di Dermatologia Facoltà di Medicina Veterinaria
CORSO TEORICO PRATICO



Caduta dei capelli? Occhio all'alimentazione

Caduta dei capelli? Occhio all'alimentazione I capelli possono cadere per un naturale ricambio stagionale o a causa di fattori legati ad alcune malattie, allo stile di vita, all'alimentazione.

- Praticare un'attività fisica moderata sia per migliorare le prestazioni fisiche sia per scaricare le tensioni muscolari e nervose.
- Integrare l'alimentazione con **vitamina D**. Uno dei sintomi della carenza di vitamina D è proprio la perdita di capelli. Per aumentare l'assunzione di questa vitamina, è essenziale l'esposizione al sole. Tuttavia, chi vive in luoghi piovosi e freddi, o nei lunghi periodi invernali, può integrare la vitamina D con dei supplementi magari a cicli o come vi suggerirà il vostro medico.
- Evitare uno stile di vita stressante.
- Non fumare.
- Evitare trattamenti a base di prodotti chimici aggressivi, come tinture, decolorazioni e permanenti, per lavare o tingere i capelli è meglio scegliere prodotti naturali. Le sostanze chimiche possono danneggiare la cute, i follicoli e di conseguenza ostacolare la crescita del capello. Inoltre, alcuni prodotti possono scatenare reazioni allergiche e peggiorare la situazione.
- Tenere la cute della testa pulita in modo che i follicoli possano essere ben ossigenati. La frequenza del lavaggio che può essere anche molto frequente (3-4 volte a settimana) dipende dalla cute e in particolare da quanto grasso seceme, in ogni caso è sempre bene utilizzare poco detergente e sciacquare velocemente. Massaggiare la cute aiuta a detergere il follicolo e a portare sangue (nutrimento, ossigeno) alla radice. Non asciugare con phon o piastre ad alte temperature che possono interferire con la robustezza del capello.
- Evitare pettinature che strappano o tirano i capelli oppure spazzolature eccessive. Le code di cavallo possono essere comode nella gestione dei capelli, ma possono anche stressarli eccessivamente, causandone una perdita eccessiva o aumentando le probabilità che si spezzino.

