



la scheda salute

Capelli sani e splendenti



Condizioni atmosferiche, trattamenti inadatti o stile di vita sregolato mettono a dura prova i capelli. I nostri consigli per restituire loro vigore e lucentezza.

Come reagisce il capello

Situata attorno al midollo, parte centrale del capello, troviamo la corteccia che si compone principalmente di cheratina, una proteina fibrosa, solida ed elastica. In superficie, costituita da scaglie, la cuticola offre una protezione impermeabile a ogni singolo capello. Trattamenti inadatti, agenti atmosferici come sole, vento o pioggia, oppure particolari periodi della vita, hanno un effetto deleterio sui nostri capelli. Risultato: i capelli diventano opachi, ruvidi, fragili, senza corpo o grassi. Talvolta, inoltre, cadono in modo eccessivo. Per permettere ai capelli di ritrovare salute e bellezza, bisogna iniziare a rigenerarli in profondità, alla radice.

La risposta: agire dall'interno grazie a un'alimentazione sana ed equilibrata e/o a integratori alimentari ad hoc. E adottare trattamenti delicati, idratanti, curativi, rigeneranti, nutritivi o protettivi che rispondano alle specifiche esigenze dei capelli e del cuoio capelluto, anche durante l'esposizione al sole.

Cosa potete fare

- Mangiare in modo equilibrato (vedere www.5algiorno.ch). Consumare soprattutto alimenti ricchi di zolfo come tuorlo d'uovo, legumi, frutti di mare, carne, latte, crucifere (cavolo, rucola, crescione...). Senza dimenticare quelli ricchi di vitamine A e B6 in particolare.

- Se necessario, completare l'apporto di nutrienti con integratori adatti e di buona qualità. Gli elementi indispensabili per la costituzione della cheratina e della struttura del capello: zolfo, zinco e vitamina B6. Il ferro, dal canto suo, contribuisce all'ossigenazione delle radici del capello.
- Per potenziare l'efficacia dello zinco, è opportuno associarlo alla vitamina C.
- Shampoo, dopo shampoo, districanti, maschere, sieri, tinture, uso della spazzola, asciugatura...: i capelli vanno trattati con dolcezza.
- Stimolare la circolazione sanguigna del cuoio capelluto con lievi massaggi abbinati a preparati disponibili in farmacia (in particolare a base di oli essenziali).

Il consiglioplus

Per voi è difficile seguire una buona igiene di vita oppure state attraversando un momento particolare (malattia, convalescenza, gravidanza, menopausa, stress, stanchezza...)? I vostri capelli fanno di testa loro? Chiedete consiglio al vostro farmacista pharmacieplus. Vi consiglierà un integratore alimentare o un prodotto specifico ricco di aminoacidi, antiossidanti e nutrienti, in grado di restituire forza e splendore ai capelli e di limitarne la caduta.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

