



TIPI DI CAPELLI

analisi del capello

In questa pagina parleremo di :

- [La salute dei capelli](#)
- [Analisi dei capelli](#)
- [Il mineralogramma](#)
- [L'efficacia dell'analisi dei capelli](#)

La salute dei capelli



I capelli costituiscono una parte fondamentale della bellezza umana e molto spesso però la loro funzione è a dir poco sottovalutata. In pochi sanno che dai capelli è possibile scoprire il proprio stato di salute. Dalle analisi del capello si può capire che tipo di sostanze sono presenti nel nostro organismo e se c'è la presenza di qualche materiale tossico oppure se manca qualche determinato elemento utile per la nostra corretta salute. Va bene insomma nutrirli quotidianamente con i vari prodotti cosmetici oppure sottoponendosi ad una

vera e propria cura integrativa, ma attraverso l'analisi del capello risulterà molto più semplice capire se ci sono problemi evidenti. Di solito bisogna dire che il ciclo di un capello dura circa 6 anni, dopo questa fase il capello cade e si rigenera. Insieme alle unghie, i capelli costituiscono la nostra parte del corpo che in costante fase di crescita. Qui però la lunghezza non può essere infinita, si aggira insomma intorno al metro, anche se capita imbattersi in persone con capelli molto più lunghi, in questo caso si tratta di una particolare predisposizione genetica. Se ovviamente però si va incontro alla calvizia questo discorso non può essere assolutamente fatto, qui entrano in gioco altri fattori che modificano lo stato di salute del capello e c'è la necessità poi di affidarsi ad un trapianto o cure che permettano una leggera ricrescita.

Analisi dei capelli

I capelli quindi costituiscono non solo un motivo di bellezza, ma anche di salute ed può essere importante sottoporsi qualche volta proprio a questo tipo di analisi. Quella che sta prendendo piede sempre più negli ultimi anni è il mineralogramma. Si tratta di un'analisi particolare dei capelli che però risulta essere davvero



completa. Con questo tipo di processo si compie una biopsia di un tessuto molle, in questo caso è il capello ad essere analizzato riuscendo a capire quale siano i livelli di minerali che ritroviamo nell'organismo. Si attua quindi un'analisi minerale del capello, ecco perché si parla di mineralogramma. Qui è possibile leggere il deposito dei minerali presenti nelle cellule e negli spazi interstiziali del capello, in un periodo che oscilla genericamente tra i due e i tre mesi. Questo tipo di analisi però è classificato come screening test quindi non tende a fornire una diagnosi di una determinata patologia. Proprio per questa situazione la medicina non prende molto sul serio gli screening test, ma in realtà questi sono molto utili perché possono tranquillamente essere un ottimo strumento di diagnosi e prevenzione di alcune malattie mentali o disturbi fisici. Ecco che allora il mineralogramma assume un ruolo sicuramente importante e la procedura è anche molto semplice e poco costosa.

Il mineralogramma

In cosa consiste quindi questo tipo di analisi del capello? Si preleva il capello, lo si sminuzza e poi lo si fa disciogliere per tutta la notte nell'acido nitrico e perclorico, lo si ridrata e lo si brucia tra gli 8.000 e i 10.000° C. Arrivati a questa temperatura i minerali emettono una luce specifica e attraverso un tubo rilevatore fotomoltiplicatore si riesce a leggere attentamente ogni tipo di elemento. Quali sono i materiali che possono essere trovati e analizzati nei nostri capelli? Calcio, magnesio, sodio, potassio, ferro, rame, manganese, zinco, cromo, selenio, fosforo, nickel, cobalto, molibdeno, litio, boro ed i metalli tossici piombo, mercurio, cadmio, arsenico ed alluminio. Ci si chiede il perché si tende ad utilizzare il capello per questo mineralogramma e la risposta non è poi così complicata. Il capello infatti è innanzitutto un materiale di biopsia stabile, non ha bisogno insomma di qualsiasi tipo di trattamento e poi sarà sempre vitale. Analizzare inoltre il capello non è una procedura che causa alcun tipo di trauma alla persona, infatti non c'è la necessità di fare alcun prelievo. L'aspetto però più importante riguarda la presenza dei minerali che ritroviamo nei capelli che sono molto superiori rispetto al sangue e sarà possibile fare un'analisi molto più attenta ed accurata. Inoltre solo il capello garantisce una lettura approfondita cellulare dei vari minerali.

L efficacia dell'analisi dei capelli

Con l'analisi del sangue invece la lettura è molto più complicata e non del tutto corretta. Attraverso quindi questo processo di analisi del capello è possibile scoprire se all'interno del nostro organismo c'è la presenza di metalli pesanti, quelli insomma fortemente tossici per la nostra salute. Si può anche scoprire che tipo di ossidazione fornisce il nostro organismo, non solo perché ci fa scoprire anche che tipo di attività ghiandola ritroviamo. Dal mineralogramma sono forniti anche elementi che classificano il livello di stress di una determinata persona, generalmente i capelli tendono facilmente a sfibrarsi quando si è soggetti ad un periodo di forte stress psicofisico. Altre letture importanti di questo tipo di analisi del capello sono: predisposizione a malattie, tolleranza ai carboidrati, tendenze emozionali, profilo energetico, insomma situazioni che attraverso questo semplice screening test possono essere conosciute e facilmente curate.

capelli bianchi

In questa pagina parleremo di :

- [Capelli](#)
- [Capelli bianchi](#)
- [Rimedi naturali](#)
- [Rimedi](#)

Capelli



I capelli costituiscono la naturale cornice di un viso. I capelli disegnano linee, precise, spezzate, morbide, onde meravigliose che si infrangono per poi ricomporsi in un intreccio sinuoso di geometrie, sempre nuove, sempre diverse. I capelli si intrecciano, i capelli cascano, fluenti, setosi, i capelli parlano, i capelli raccontano. Inquadrano il viso nel loro obiettivo. Simbolo di sensualità e seduzione, i capelli conservano ancora oggi tracce di sacralità. Simbolo di unione, di eternità, di libertà. In passato, i capelli venivano lasciati sciolti in segno di libertà, venivano tagliati in segno di lutto e perdita, o anche in segno di ringraziamento in seguito ad una guarigione. I capelli lunghi rappresentavano l'onore, la bellezza, la nobiltà. Le chiome fluenti, sprigionavano racconti, parole, fantasie. Punta estrema dei pensieri. I capelli sono ancora oggi ricchi di significati semantici. I capelli sono meravigliosi nella loro estrema diversità: lunghi, fluenti, lisci, setosi, e

ancora ondosì, disegnano armonie sempre nuove, ricci, ribelli e capricciosi. Mille forme d'espressione, che variano a seconda delle etnie, dei popoli. Diversi nelle forme, diversi nella colorazione. Entrambe le caratteristiche sono date dallo stesso DNA. I capelli sono ricchi di melanina, una sostanza presente anche a livello epidermico, che determina la colorazione degli stessi. Nei capelli, la specifica colorazione è data dalla trasmissione degli alleli del DNA: quelli con colorazione nerastra, risultano essere prevalenti rispetto al rosso, così come questi ultimi hanno colorazione prevalente rispetto al biondo. I capelli diventano invece bianchi, quando viene a mancare il cosiddetto scambio enzimatico tra la "tirosina" ed i "melanociti", le cellule che producono la stessa melanina. I capelli di colorazione nerastra, costituiscono la quasi totalità della popolazione. I capelli neri sono oltremodo diffusi in Europa e nei restanti continenti. Poco presenti capigliature di suddetto colore ai due poli. Capelli di colorazione castana o bruna, sono mediamente diffusi. E' questo un colore tenero, delicato, che varia nelle diverse tonalità del castano stesso e del biondo. E' un colore che presenta delle caratteristiche peculiari. E' dolce, delicato e solitamente tipico di pelli chiare o leggermente tendenti all'olivastro. I capelli rossi, costituiscono la rarità. Assolutamente particolari, essi non rappresentano una colorazione a se stante: la colorazione rossastra è determinata da un gene recessivo. I

capelli rossi sono sempre abbinati a pelli molto chiare e lentiginose. I capelli biondi, sono poco diffusi: tipici delle popolazioni nordiche, essi sono sempre qualitativamente lisci e sottili. Di qualsiasi colore essi si presentino, i capelli nel corso del tempo, tendono a diventare bianchi. Suddetto fenomeno, viene definito "incanutimento" o "canizie". I capelli tendono ad imbiancarsi per il mancato scambio enzimatico tra sostanze che producono la melanina.

Capelli bianchi

L'età media di comparsa dei capelli bianchi oscilla tra i trenta e i quarant'anni. La comparsa dei capelli bianchi, si manifesta per diverse cause che possono essere di ordine genetico, metabolico, psicologico. I capelli infatti, sono principalmente ereditari: il colore, come sottolineato sopra, viene ereditato geneticamente. Anche la comparsa dei capelli bianchi è strettamente dipendente da questo specifico fattore. Essi tenderanno a manifestarsi a poco a poco, in corrispondenza del periodo in cui è avvenuta questa stessa manifestazione



per uno dei due genitori. Il carattere ereditario non costituisce l'unica causa dell'incanutimento. Ulteriore fattore causa dei capelli bianchi è quello metabolico. I capelli sono elementi vivi, facenti parte di un preciso dinamismo meccanico che comprende un ciclo perfetto di anagen, catagen e telogen. Queste, le tre fasi di vita del capello. Il metabolismo dell'organismo influisce notevolmente su queste tre fasi di nascita, crescita e caduta dei capelli, e comprende anche l'incanutimento stesso. Il fattore psicologico, è altrettanto importante: lo stress, è una vera e propria patologia di ordine mentale, che comporta una serie di conseguenze che tendono a manifestarsi non solo a livello emotivo, ma anche a livello fisico. Lo stress, si palesa sulla pelle, sulla linea, sui capelli. Lo stress ha diverse forme, diversi aspetti: sui capelli, suddetta

patologia ha una strettissima influenza, che comporta una serie di conseguenze come la comparsa dei capelli bianchi e la caduta dei capelli stessi.



Rimedi naturali

I capelli, generalmente tendono a non sbiancare completamente e improvvisamente. Ci sono delle fasi precise, dei passaggi esatti, che avvengono e si susseguono regolarmente. I capelli bianchi, compaiono solitari e lucenti in mezzo a chiome colorate. Quei casi isolati, quelle versioni rare, appaiono non preoccupanti. Costituiscono invece la prima fase di un percorso, quello compiuto dai capelli stessi nell'imbiancarsi. I capelli brizzolati, rappresentano invece la seconda fase. I capelli bianchi iniziano lentamente a moltiplicarsi, fino ad ingrigire la testa quasi completamente. Quando la

chioma avrà ormai perso completamente la sua naturale colorazione, l'incanutimento si sarà realizzato. I capelli bianchi posseggono una loro specifica simbologia: rappresentano infatti l'inizio della vecchiaia, della decadenza, dell'età senile che avanza. I capelli bianchi infatti si accompagnano alla comparsa di altri segni precisi, segni evidenti del tempo, manifesti sulla pelle, sul viso, sul corpo. Solchi profondi attorno agli occhi, alla bocca, sulla fronte, rappresentano lo spartiacque che divide la fase della giovinezza passata, dalla fase della vecchiaia che incombe. I capelli bianchi dunque, sono il segno evidente di un cambiamento, di un passaggio, di un avanzare. Costituiscono la firma del passaggio del tempo, l'avanzare dell'età. Per molti, infatti rappresentano motivo di collera. I capelli bianchi sono infatti (nella maggior parte dei casi) causa di blande forme depressive, non accettazione della propria figura, rifiuto della vecchiaia. Per le donne in particolare, essi al pari di un inestetismo, vanno eliminati. E' questa la società della giovinezza, del ritorno al passato. E' questa la società che schiaccia il tempo sul presente, che gravita attorno all'immagine, all'estetica, alla giovinezza. Il tempo diventa il mostro a tre teste da combattere, una sorta di essere mitologico che l'intelligenza deve sconfiggere. Il tempo, è l'acerrimo nemico della bellezza. I capelli bianchi costituiscono dunque un problema reale, palese, evidente. Non esistono esatte forme preventive alla comparsa dei cosiddetti capelli bianchi. La soluzione, come sempre sta nello stile di vita. E' molto importante alimentarsi in maniera sana ed equilibrata e condurre uno stile di vita regolare. Il connubio esatto tra questi due fattori costituisce la prima regola per combattere i segni del tempo. Esistono poi degli alimenti specifici, ricchi di numerose sostanze benefiche, in grado di migliorare la qualità dei capelli e di tenere più a lungo la naturale colorazione. Il lievito di birra, in primis, è l'alimento che purifica il cuoio capelluto, lo sgrassa e lo rende forte. Un cucchiaino dello stesso, disciolto in acqua, apporta benefici quasi immediati, alla chioma e alla pelle. La carne, le uova ed il pesce, sono alimenti ricchi di proteine, che favoriscono il rafforzamento dei capelli, rendendoli sani, morbidi e forti. Le vitamine, sono le principali alleate per il benessere dei capelli e della pelle. Per contrastare i radicali liberi, causa dei capelli bianchi e dell'invecchiamento epidermico, è necessario assumere tutti gli alimenti che contengono vitamina B5 e vitamina E. Suddette vitamine, in comunione con le proteine, contenute nelle carni e nel pesce, favoriscono il rafforzamento dei capelli, composti nella loro stessa essenza da cheratina, una sostanza che basa la sua struttura su proteine e vitamine stesse. Affinchè mantengano la loro naturale bellezza, i capelli vanno curati internamente ed esternamente. I capelli bianchi si contrastano principalmente con l'alimentazione, dunque con le vitamine e gli oligoelementi presenti nella frutta e anche nelle verdure a foglia verde, come i broccoli e gli spinaci. La colorazione va combattuta con il colore stesso: frutta colorata come le albicocche, le zucche le carote. Oltre all'alimentazione, esistono diversi rimedi per trattare e contrastare la crescita dei capelli bianchi.

Rimedi

In commercio esistono numerosi prodotti che applicati direttamente sul cuoio capelluto, sempre dopo lo shampoo, aiutano nella stimolazione dei melanociti, responsabili della colorazione. Gli elementi principali presenti in suddetti oli sono: l'acacia, il ginseng, la cordifolia. Esistono poi rimedi coprenti, ma temporanei come la tintura stessa: la scelta di tingersi i capelli, è la più comune. Le donne in particolare, (e negli ultimi tempi anche gli uomini), scelgono di colorare la propria



testa, coprendo totalmente i capelli grigio bianchi. Le colorazioni inoltre risultano essere sempre meno aggressive per la cute: quelle naturali al cento per cento all'estratto di hennè, sono le più gettonate. Coprono i capelli bianchi senza lasciare tracce scolorendo con gli shampoo senza aggredire. I capelli bianchi possono essere curati anche in maniera del tutto naturale, con impacchi e maschere che ne contrastino la comparsa. Questi rimedi hanno un'importante riscontro nelle prime fasi di incanutimento. Bisogna necessariamente abbinare l'alimentazione ad una cura locale, che combatta i radicali liberi e l'invecchiamento dei capelli stessi. I capelli possono essere massaggiati con olio di sesamo, o ancora su di essi può essere applicata una maschera all'hennè. Anche gli impacchi a base di erbe naturali sono parecchio efficaci: il tè, la salvia e il rosmarino, lasciati in effusione in un recipiente colmo d'acqua, e passati posati sulla testa, non solo purificano i capelli, ma favoriscono anche il ripristino delle naturali sostanze coloranti.

capelli donna

In questa pagina parleremo di :

- [Capelli donna](#)
- [Una cornice del volto](#)
- [Gli shampoo e i lavaggi](#)
- [Alimentazione sana per capelli belli](#)
- [Maschere per capelli](#)

Capelli donna



Tutte le donne desiderano capelli belli sani e forti. I capelli sono da sempre uno strumento di seduzione, la cornice perfetta del viso, uno strumento attraverso il quale comunichiamo parte del nostro essere, della nostra sensualità. I capelli variano e sono diversi da donna a donna. Crescono solitamente di pochi millimetri al giorno, e non superano mai un metro di lunghezza, ma ci sono anche donne che li portano anche più lunghi. Il colore dei capelli varia a seconda della melanina, una sostanza colorata, presente nel cuoio capelluto. Ne esistono di due tipi: l'eumelanina scura per i capelli neri e la feomelanina chiara per i capelli biondi dorato o rossi. I capelli, con l'avanzare del tempo e quindi dell'età, perdono melanina e lo scambio enzimatico tra la melanina e i tiranociti, diventando così bianchi. I capelli sono anche ricchi di minerali: il ferro nei capelli rossi, il magnesio in quelli neri, il piombo in quelli castani. Oltre alla tipologia di colore esistono differenze dal punto di vista qualitativo. I capelli possono essere di tre tipi: ricci, ondulati e lisci;

solitamente la forma è scritta nella genesi, come la qualità stessa, ovvero la doppiezza del capello, la resistenza e la morbidezza dello stesso.

Una cornice del volto

I capelli danno qualità al nostro viso, danno luce all'espressione, disegnano i nostri contorni, sono la cornice della nostra figura, rendono l'insieme della persona completo, sensuale, dolce, sbarazzino. I capelli infatti sono decisamente lo specchio della nostra anima e ci rappresentano pienamente poiché seguono dolcemente le linee e i colori della pelle o degli occhi, o con questi si mettono in antitesi, creando un stacco netto e mettendo così ancora più in risalto alcuni punti del viso. Già nella cromaticità dunque, il capello tende a valorizzare il nostro volto, esaltandone le linee, timbrandoci in maniera inesorabile. I capelli sono tutti diversi, per quanto possano somigliarsi, per questo ci rendono uniche, nei tratti, nella bellezza, nella luce che emanano. Il taglio, invece, è l'esaltazione perfetta della nostra personalità. I tagli cambiano a seconda della moda, del tempo, dell'abbigliamento, della forma del viso, della qualità del capello. Cambia, ma dona una forma precisa, e uno stile inimitabile che contraddistingue taglio e taglio, capelli e capelli. Il



discorso dei capelli si basa sulla diversità e sull'omogeneità allo stesso tempo. I capelli lunghi, corti, lisci, ricci, ondulati, sbarazzini, morbidi, setosi, crespi e ribelli, danno alle nostre espressioni un perché, e sono tutti belli, indistintamente; tutti adatti ad una faccia, ad un sorriso, ad un'espressione. Spesso la volontà di cambiare, di trasgredire, di mutare il look, o seguire le mode del momento, ci porta a fare scelte erranee in merito ai nostri capelli, come tingergli troppo, tagliarli eccessivamente, stirarli, fare trattamenti aggressivi. I capelli per mantenersi sani hanno bisogno di protezione. Uno dei migliori strumenti di seduzione, un'arma fortissima come la bellezza dei capelli non può assolutamente essere trascurata. Diverse sono le soluzioni per mantenere capelli sani e forti nel tempo, ma soprattutto splendidi e morbidi al tatto, come seta. Per capire come proteggere i capelli, dobbiamo innanzitutto sapere cosa risulta essere dannoso per essi. Lo smog e l'inquinamento, tendono a sporcarli e ad aggredirli. I capelli respirano, esattamente come le nostre cellule, ragion per cui, subiscono le influenze dell'ambiente esterno, appesantendosi e opacizzandosi, e riducendone l'ossigenazione dei follicoli piliferi. In autunno poi tendono a cadere. Spesso dopo lo shampoo, mentre li pettiniamo, ci accorgiamo che molte ciocche rimangono incastrate nel pettine. Non siamo di fronte ad un fenomeno atipico; almeno non nella maggior parte dei casi. Generalmente, dopo l'estate i capelli tendono a rinnovarsi e a cadere, senza contare che lo stress causato dal caldo e dai raggi solari, li indebolisce e li spezza. Importante è infatti, utilizzare un ottimo spray solare da applicare direttamente sulla cute. Allo stesso modo in cui proteggiamo la pelle quando andiamo al mare, per evitare di scottarci, dobbiamo proteggere dai raggi ultravioletti anche i nostri magnifici capelli. Si eviteranno nell'immediato i terribili nodi e le increspature, ma soprattutto la caduta poi. Un'altra regola da rispettare è quella riguardante il fumo. La nicotina, si deposita sulla pelle e sui capelli, impedendone la traspirazione e danneggiandoli pesantemente; il fumo infatti favorisce la caduta. Non tingergli troppo e continuamente. Le tinte sono acide comunque, e per quanto soddisfacenti nel risultato tendono a rovinare e stressare i capelli. Fare troppe tinte, (soprattutto se l'intento è cambiare e non quello di coprire i capelli bianchi) porta alla caduta dei capelli e allo sfoltimento degli stessi, senza contare che il processo di ossigenazione usato per le tinture, li rende duri al tatto e steppi.

Gli shampoo e i lavaggi



I capelli vanno lavati con uno shampoo non aggressivo, che non faccia eccessiva schiuma. Quelli commerciali, che troviamo nei banchi del supermercato, sono i meno idonei in quanto contengono sostanze che aggrediscono il cuoio capelluto e lo rendono debole con passare del tempo; i lavaggi non devono essere frequenti, al massimo due o tre a settimana. Lavare i capelli tutti i giorni e quindi sottoporli anche allo stress dell'asciugatura, significa stressarli terribilmente poiché anche il calore artificiale del phon tende a bruciarli in alcuni casi. Una soluzione per proteggere la cute, sono gli impacchi che si possono effettuare prima degli shampoo anche solo una volta a settimana: i rimedi naturali sono i più efficaci. Un semplice impacco da preparare in casa è a base di: tre tuorli d'uovo, un cucchiaino di olio di oliva, uno di miele, e una bustina di camomilla. Una volta pronto l'impacco basta applicarlo sui capelli e lasciarlo agire per circa quindici minuti,

dopodiché si potrà effettuare il lavaggio completo. Il balsamo può essere utilizzato, ma solo sulle punte, e solo in presenza di nodi. Generalmente va usato per ammorbidire i capelli rendendoli più morbidi e districabili durante la pettinatura, quindi non è consigliabile per i capelli lisci ad esempio; va applicato solo sulle punte, poiché essendo grasso, tende ad appesantire tutta la massa, rendendola opaca. Quando i capelli sono bagnati sono certamente più fragili, quindi l'asciugamano va passata sulla testa con piccoli massaggi e tamponamenti lievi senza sfregare pesantemente. Il phon va tenuto alla giusta distanza dalla testa, onde evitare bruciature. I capelli hanno bisogno di riposo, dunque anche il ferro per renderli ricci e la piastra per lisciarli costituiscono uno stress. Le doppie punte sono causate anche da questi fattori sopra citati. Almeno ogni quattro/sei settimane bisognerebbe recarsi dal proprio parrucchiere di fiducia per poter dare anche una leggera spuntatina: tagliare i capelli aiuta ad eliminare le doppie punte e a rinforzarli. Ogni tanto, almeno d'estate dovrebbero essere asciugati all'aria aperta e non con il phon, quindi al sole, affinché respirino e ritrovino l'equilibrio.

Alimentazione sana per capelli belli

I capelli possono essere curati e riparati anche dall'interno del nostro organismo, infatti ideali sono il lievito di birra, che purifica anche la pelle poiché agisce sull'intestino eliminando tutte le scorie in eccesso, gli



yogurt, e infine i cereali. Anche l'alimentazione ha dunque il suo peso. Per capelli sani e forti, bisogna assumere il giusto quantitativo di vitamine tra cui la vitamina A, B2, B4, B5, contenute rispettivamente nelle verdure, nella frutta secca, nelle uova, nel pesce. La vitamina B5 in particolare contrasta la caduta dei capelli, poiché combatte i radicali liberi, e costituendo un potente antiossidante. Indispensabili sono inoltre lo zinco, il selenio, il ferro, lo zolfo e il rame: Combattono l'insorgenza della forfora, nemica dei capelli e terribilmente fastidiosa e antiestetica; favoriscono la crescita e il rafforzamento del cuoio capelluto, li rendono lucidi e forti. Come già detto le tinture ci permettono di cambiar il look quando vogliamo, ma sono pericolose per il nostro cuoio capelluto questo perché le sostanze contenute nelle tinture stesse tra cui l'ammoniaca, tendono a provocare sensibilizzazione, irritazione prurito e in alcuni casi allergie, che possono portare a situazioni di shock anafilattico. Ovviamente se non sappiamo di essere allergici a determinati componenti chimici, non potremmo fare nulla, ma è importante non insistere continuamente nell'effettuare tinture strambe e nel trattarle i capelli con una tintura sicura, o quasi. Da bocciare i procedimenti fai da te, ma affidarsi sempre a mani esperte, questo sia per quanto detto sopra, sia per il raggiungimento di un risultato soddisfacente.

Maschere per capelli

E' bene applicare delle maschere rinforzanti per i capelli. Sul mercato ce ne sono di diverse a seconda delle esigenze. I capelli possono essere colorati, spenti, opachi, con doppie punte, crespi, grassi, secchi, radi. Ogni maschera si adatta alla tipologia di capello, e può essere applicata tranquillamente anche a casa, dopo lo shampoo. Per i capelli grassi ad esempio, i lavaggi devono essere pochi e la maschera ideale è sebo regolarizzatrice. Quelli secchi e stopposi, vanno aiutati con una maschera idratante, quelli che si spezzano con una rinforzante, quelli deboli con una anticaduta.

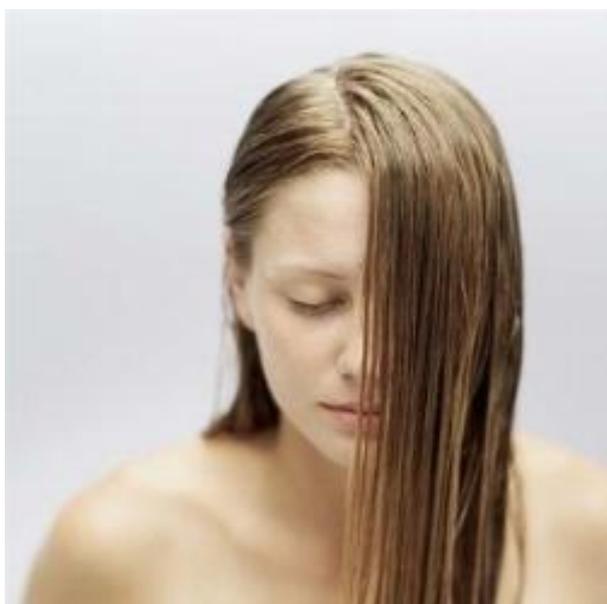
Oggi giorno i parrucchieri effettuano l'esame del capello, che è un'ottima strategia per sapere che tipologia di capelli abbiamo e quali prodotti dobbiamo usare per averli sani e forti. Una chioma fluente e ricca, luminosa e sana è per una donna motivo di vanto e sicurezza. Molte donne infatti, ammaliano e seducono proprio per i loro capelli, che si muovono, che volano, si spostano e abbracciano il viso il collo e le spalle, in maniera elegante e unica. Averne cura è fondamentale oggi per il domani, per non doversi ritrovare ad effettuare trattamenti forti, (come il trapianto stesso dei capelli per infoltirli nei casi estremi), che comportano in sé altro stress, nonché problematiche di natura comune. Le pubblicità di capelli meravigliosi non sono una chimera irraggiungibile, bastano piccoli gesti d'amore quotidiani!

capelli grassi

In questa pagina parleremo di :

- [Capelli grassi](#)
- [Rimedi](#)
- [Maschere e alimentazione per capelli grassi](#)

Capelli grassi



Quello dei capelli grassi è un problema decisamente comune e particolarmente diffuso. La chioma, per chi soffre di questa problematica appare visibilmente untuosa, spenta e appiccicosa, e in alcuni casi maleodorante. I capelli grassi sono la diretta conseguenza di una seborrea grassa, ovvero di un'eccessiva produzione di sebo nel cuoio capelluto, che diventa appiccicoso e attaccaticcio. Quando il sebo, viene prodotto in normali quantità, protegge il capello da tutti gli agenti esterni, ma quando la produzione stessa è eccessiva, il sebo comporta effetti negativi come la seborrea grassa. Generalmente le cause dei capelli grassi sono da addurre ad un fattore genetico/ormonale. Quando il diidrotestosterone è presente in quantità elevate, causa una eccessiva

fuoriuscita di sebo e di grasso, provocando la caduta dei capelli, l'acne, e la seborrea al cuoio capelluto. Altri fattori che causano questa problematica sono: lo stress, lo smog e l'utilizzo di shampoo dalla pessima composizione chimica o particolarmente aggressivi. I capelli vanno sempre trattati con prodotti delicati ed idonei, che non alterino la bellezza e la compostezza del capello stesso.

Rimedi

I capelli grassi vanno lavati frequentemente con detergenti delicati che non stimolino ulteriormente la produzione di sebo. E' importante sfatare il luogo comune che sostiene che il lavaggio sia direttamente proporzionale alla produzione di sebo stessa; il sebo non aumenta con l'aumentare dei lavaggi. E' fondamentale invece la fase dell'asciugatura: il phon va tenuto sempre ad una distanza minima di trenta centimetri dai capelli stessi, poiché il calore stesso prodotto da questo potrebbe sciogliere una quantità eccessiva di sebo che andrà poi a depositarsi sul cuoio capelluto. I capelli grassi vanno "curati" anche con una giusta alimentazione. E' bene ingerire cibi ricchi di acqua come le verdure e la frutta che aiutano a purificare l'organismo, e ancora ricchi di proteine come la carne e le uova che favoriscono la fortificazione del capello stesso.

Maschere e alimentazione per capelli grassi

Un ottimo rimedio per suddetta problematica sono gli impacchi astringenti. Di maschere anti sebo, ce ne sono diverse sul mercato attualmente, ma si può scegliere anche di prepararle in casa, utilizzando dei prodotti specifici. Il limone e l'aceto ad esempio, costituiscono un perfetto rimedio naturale per purificare i capelli dalla radice alle punte. Hanno entrambi proprietà detergenti ed astringenti, e aiutano i capelli a pulirsi e a diventare particolarmente brillanti. Consigliati sono anche gli shampoo agli estratti di betulla, sostanza che disinfetta e purifica il cuoio capelluto e l'edera che ha proprietà vasocostrittrici che alleviano la seborrea grassa.

capelli lunghi

In questa pagina parleremo di :

-
- [La passione dei capelli lunghi.](#)
- [Consigli per i capelli lunghi.](#)
- [I capelli lunghi.](#)



La maggior parte del mondo femminile afferma di desiderare una chioma lunga e morbida, una chioma che faccia sognare tutti coloro che la guardano, una chioma che sia voluminosa e splendente. L'espiente che permette di realizzare questo sogno è molto semplice: è fondamentale avere cura dei propri capelli. Per coloro che già possiedono i capelli lunghi, possono optare su diversi stili, i quali sono particolarmente dipendenti dalla qualità del capello e dalla sua tipologia. Quando il capello è molto sottile, tende ad appiattirsi, assumendo quasi la forma di uno "spaghetto". Solitamente questa caratteristica interessa maggiormente coloro che hanno i capelli lisci. A tal motivo, molte donne si recano dal proprio parrucchiere per ovviare questo problema, magari optando per tagli che volumizzino la propria chioma. Per le donne che amano i capelli lunghi, il taglio rappresenta un duro colpo, perchè così facendo rinunciano

temporaneamente alla bellezza che solo i capelli lunghi possono avere. D'altro canto, la peculiarità del taglio è proprio quella di irrobustire il cuoio capelluto; tagliare i capelli significa avere la possibilità di ottenere una chioma lunga e sensuale, in tutta la sua bellezza. Quando una donna decide di tagliare i capelli, è sinonimo di cambiamento; molto spesso si adegua alla tendenza del momento. Spesso la scelta estetica del corto è suggerita alle altre donne o accettata da se stesse, perché è come se constatassero di apparire più schiette, decise, più vere. Unitamente ai capelli lisci lunghi, esistono anche i capelli ricci lunghi. Anche quest'ultimi non vanno trascurati, anzi è importante volumizzarli con prodotti specifici capaci di renderli facili da pettinare, ed irresistibilmente morbidi. Non dovranno risultare spenti e senza luce. I capelli lunghi, lisci o ricci che siano, possono essere acconciati in qualsiasi modo si voglia, creando acconciature assolutamente uniche. Per le occasioni più eleganti ed estrose, lo chignon è certamente l'acconciatura più gettonata. Lo chignon si adatta bene a qualsiasi tipo di viso; è un'acconciatura semplice e veloce ma allo stesso tempo molto elegante. Può essere adornato con accessori gioielli, come punti luce e coroncine, i quali impreziosiranno la chioma e la renderanno ancora più bella. I capelli avranno quel tocco in più di eleganza che apporterà all'acconciatura dei fantastici riflessi luminosi. Nei periodi di caldo intenso, le donne che posseggono una chioma molto lunga e liscia, solitamente raccolgono i propri capelli o con una treccia o con delle code di cavallo. Esse sono pettinature molto sbarazzine che ben si adattano alle situazioni più sobrie; sono pratiche e si creano molto velocemente. Queste acconciature, poichè sono tirate all'indietro,

permettono di mostrare il viso in tutta la sua bellezza, mettendo particolarmente in risalto i lineamenti degli occhi.

La passione dei capelli lunghi.

Secondo alcune ricerche si è constatato che l'irrefrenabile passione per i capelli lunghi nasce fin dall'infanzia, momento in cui le bambine chiedono alle proprie madri di non tagliare i capelli; e se si taglia loro i capelli più di quanto si aspettavano, piangono. Il pianto scaturisce dal fatto che le bambine si sentono private di quel qualcosa che le rende belle. Non deve essere un caso se i capelli lunghi hanno così tanto successo da essere l'oggetto di desiderio delle bambine di tutto il mondo. Se prendiamo in considerazione Barbie,



vediamo che essa è una delle bambole più vendute al mondo e presenta dei capelli lunghi acconciabili fino a piedi; è l'idolo di tutte le bambine ed è quasi certo che abbia influenzato il loro modello di bellezza. Le bambine cercano in tutti i modi di imitarla, forse anche eccessivamente, oltrepassando quel sottile filo che separa il reale dall'immaginario. E un dato di fatto che ogni anno vengono prodotti più di cento esemplari diversi, per la gioia delle piccine di tutto il mondo ma anche per i collezionisti che hanno reso Barbie una vera e propria celebrità del XX secolo; esistono anche molti modelli in commercio che rappresentano le razze e le culture diverse di tutto il mondo. La connessione tra capelli lunghi e le "piccole donne" sembra, dunque, risiedere proprio in Barbie. Anche molte fate ed eroine delle fiabe e dei fumetti mostrate in tv, posseggono una lunga e sontuosa chioma lucente. Inoltre, già nell'Antico Testamento, nella Genesi, Eva viene presentata con dei lunghi capelli che le scendono lungo il corpo, la cui icona rappresenta simbolicamente la femminilità. Tutt'ora, una donna che possiede una lunga chioma da sfoggiare, si sente piena di sé, bella e seducente, tutti concetti che esprimono la femminilità. Elemento che accentuerebbe maggiormente il concetto di femminilità è quello che i capelli lunghi indicherebbero presenza di estrogeni di contro al testosterone maschile; il capello lungo sembra essere un'attitudine intrinseca della donna.

Consigli per i capelli lunghi.



Una ricerca condotta su un campione di 521 donne, di età compresa tra i 15 e i 55 anni testimonia che per una donna su 2 la cura dei capelli ha lo stesso valore dell'attenzione alla forma fisica. Le donne intervistate affermano ed ammettono che il loro principale desiderio e quindi obiettivo è quello di avere capelli morbidi e luminosi; avere un look alla moda passa in secondo piano. Dalla ricerca è inoltre emerso che i capelli lunghi sono considerati dalle donne come una vera e propria arma di seduzione. Il segreto è curare i capelli costantemente e quotidianamente. Una volta dato il taglio netto iniziale, bisogna preparare un programma di

spuntature regolari per evitare che i capelli si spezzino e vi sia la comparsa delle fastidiose doppie punte. Bisognerebbe spuntare i capelli ogni 6/8 settimane o anche meno, in base alla velocità di crescita del capello. Tagliando i capelli periodicamente si otterranno capelli forti e sani; infatti spesso accade che i capelli crescono poco perché si spezzano a causa delle doppie punte, apparendo deboli e danneggiati. I capelli lunghi, ma soprattutto sottili, tollerano poco i trattamenti troppo aggressivi, come la tinta, la stiratura chimica o la permanente; essi indeboliscono fortemente il capello, per cui tenderà a spezzarsi facilmente. Se vi è la necessità di una tinta, è consigliato scegliere una tinta naturale o semi permanente per trovare un compromesso fra salute dei capelli ed estetica della chioma. Inoltre, è sicuramente importante cercare di evitare il phon caldo e la piastra per capelli. Anche se si usa spray e oli protettivi, il caldo eccessivo secca e danneggia i capelli e rallenta di molto la crescita perché i capelli si spezzano in fondo. Quando i capelli sono estremamente sottili, la temperatura consigliata è quella media o fredda, facendo ricorso a particolari tipi di spazzole che limitano il danno ai capelli. Alla base di una chioma sana e lucente, vi è l'alimentazione. Infatti i capelli sani sono frutto di una cura attenta compiuta dall'esterno ma anche di una alimentazione equilibrata, dovuta alla corretta assunzione di vitamine e minerali. Fondamentale è l'introduzione di grassi come l'olio d'oliva. Anche gli integratori per capelli possono essere di grande aiuto per far crescere i capelli, soprattutto se presi con costanza seguendo cicli che seguono le stagioni: la primavera e l'autunno sono i periodi migliori per assumere integratori per capelli.

I capelli lunghi.

Sognare capelli lunghi fa parte di una situazione psicologica ben precisa. Accade alla maggior parte delle donne, anche a coloro che sono tendenti a portare i capelli corti. Infatti, sognare i capelli lunghi vuol dire sognare la femminilità fatta in persona, vuol dire essere in armonia con l'immagine del proprio ruolo psicologico e sociale.



Le donne che vengono presentate sia dai mass media che nelle favole e le icone di bellezza che sfilano, ad esempio, lungo le passerelle, posseggono capelli lunghi e hanno influenzato a lungo andare l'ideologia della donna. Attualmente non è raro trovare uomini che cercano di imitare questa peculiarità femminile, facendosi crescere i capelli, come segno del potere. Basti pensare al personaggio biblico Sansone, il cui vigore risiedeva non solo nella lunghezza dei suoi capelli ma anche nel fatto che non se li era mai tagliati. A tal proposito, vi sono donne che portano i capelli lunghi da svariati anni, ammettendo di essere molto ostili al fatto di doverli accorciare, seppure di qualche centimetro. Nel contesto psicologico, il tagliare i capelli equivale alla perdita di una parte della propria bellezza, che suscita una sorta di senso di pudore perché equivale a mettersi a nudo. Nell'immaginario femminile i capelli vengono considerati come un ornamento del volto, che arricchisce sia la figura che la personalità; le donne temono che tagliando i capelli possono emergere alcuni difetti del viso che prima non erano visibili, dunque si sentono allo scoperto e non vivono bene con se stesse. I capelli lunghi rinvigoriscono la salute mentale della donna; infatti con le adeguate acconciature possono far apparire più giovani. Un taglio sbagliato rende le donne nervose o regala qualche anno in più. Il fascino dei capelli

lunghi è merito anche della loro versatilità di essere acconciati, cambiati, tinti, decorati con fermagli. Una celebre frase dice: "Quest'ultimo, (in riferimento all'uomo) a causa del possibile destino di calvizie a cui potrebbe andare incontro per motivi ormonali, non attribuisce ai capelli una grande importanza al pari delle donne. Alcuni potrebbero essere bonariamente e inconsciamente invidiosi dei capelli lunghi delle donne, ma si tratta di un fatto più che naturale". In poche parole, i capelli lunghi sono invidiati anche dagli uomini. Inoltre, non sono stati rari i casi in cui le modelle hanno manifestato crisi di nervi qualora venissero tagliati loro i capelli più di quanto si aspettavano. Secondo gli psicologi, questo comportamento è giustificato dal fatto che mentre gli si taglia i capelli, le donne spesso sentono di perdere qualcosa. Così accade anche alle bambine, le quali essendo ancora immature, non hanno la capacità d'intendere e di volere come le donne adulte; sono condizionate dalla scelta dei genitori per cui non possono imporsi con determinazione nel non tagliare i capelli.

capelli secchi

In questa pagina parleremo di :

- [I capelli secchi](#)
- [Le cause](#)
- [I problemi alimentari](#)
- [I rimedi](#)
- [Le maschere per capelli fatte in casa](#)

I capelli secchi



Molte donne combattono ogni giorno contro i capelli secchi. Questi possono essere un problema per chi ha intenzione di apparire sempre bella e in perfetta forma. Se insomma ci si dedica molto alla cura della forma fisica per la propria bellezza, non bisogna trascurare quella dei capelli. Per la maggior parte delle donne i capelli costituiscono il 90% della propria bellezza, insomma non importa se si ha un chilo in più, ma se i capelli sono fuori posto allora sì che sono guai. Il

problema dei capelli secchi emerge quando la cute produce poco sebo per diversi fattori genetici, fisiologici o anche ambientali. E' semplice capire quando i capelli sono troppo secchi, questi infatti si presentano molto ruvidi al tatto, inoltre sono opachi, sfibrati, pieni di doppie punte e tendono a spezzarsi molto facilmente. Molto spesso i capelli secchi diventano tali anche per cattive abitudini e la mancanza proprio di alcuni trattamenti specifici. Il capello ha bisogno di essere nutrito come tutto il nostro corpo e se trascurato ecco che diventa secco e sfibrato.

Le cause

Quali sono allora le cause che stimolano la formazione dei capelli secchi? Principalmente sono i fattori atmosferici a danneggiare non poco i nostri capelli. La troppa esposizione al sole aridisce ancor di più il cuoio capelluto, non solo perché anche il vento, l'acqua di mare o la piscina possono danneggiare molto i capelli, facendoli in questo modo diventare più che secchi. E' quindi consigliabile non sottoporre i vostri capelli a troppi stress atmosferici, se siete al mare cercate di non bagnarli con acqua salata e indossate sempre un cappello quando i raggi del sole sono molto violenti. Siete però anche voi donne che rovinare i vostri capelli



sottoponendoli ad esempio a troppi lavaggi con shampoo aggressivo, a permanenti, a colorazioni inutili, a spazzolate troppo violente, ad asciugature con temperature troppo elevate, al frequente utilizzo della piastra. Queste sono le cosiddette cattive abitudini che quotidianamente una donna provoca ai propri capelli, ecco che poi inevitabilmente ci si ritroverà con una chioma non più sana.

I problemi alimentari

Il problema dei capelli secchi è causato però anche da questioni alimentari o genetiche, come già detto in precedenza. Molto spesso insomma un'alimentazione particolarmente povera provoca l'indebolimento del cuoio capelluto. L'anoressia è ad esempio una di queste cause: le persone anoressiche tendono a seguire un regime alimentare fin troppo restrittivo, evitando in questo modo di assimilare tutti i valori nutritivi che il nostro corpo necessita e di conseguenza nemmeno i capelli verranno alimentati a dovere. Nelle persone anoressiche è frequente la caduta dei capelli, questi diventano così secchi e sfibrati che inevitabilmente cadranno. Anche però le cattive abitudini alimentari sono una causa dei capelli secchi. Se si mangia tanto e in modo sbagliato, si avranno le stesse conseguenze dell'anoressia, i capelli non riceveranno i valori nutritivi di cui hanno bisogno. I capelli secchi possono manifestarsi anche in persone che soffrono di ipotiroidismo e ipopatiroidismo, in questo caso la tiroide non funziona in modo corretto e il corpo non riceve al meglio tutte le vitamine necessarie per una buona salute.

I rimedi

Come visto i fattori che provocano i capelli secchi sono davvero tanti, bisogna ovviamente capire da dove provenga il problema per poi curarsi a dovere. Nel caso in cui i capelli secchi siano la conseguenza di un'alimentazione scorretta o di varie malattie alimentari è necessario intervenire attraverso dei farmaci o dei semplici integratori alimentari, in questo modo anche i capelli riacquisteranno la lucentezza e la morbidezza di un tempo. Bisogna evitare i grassi saturi e meglio mangiare le verdure verdi e la frutta fresca. Per la cura dei tuoi capelli, ricorda di mangiare mandorle, noci, nocciole e cereali. Quando però sono solo delle cattive abitudini a causare capelli secchi, bisogna affidarsi ad alcuni prodotti per capelli. Meglio utilizzare uno shampoo delicato ricco di ceramidi, oli o acidi grassi essenziali e soprattutto evitare di lavare troppo spesso i capelli per evitare di aggredirli. Evitare di immergere i capelli in acqua troppo bollente, risciacquarli con acqua fredda è più salutare. È buona abitudine che prima di ogni shampoo appliciate sui capelli una maschera al burro di Karité o all'olio di palma. Bastano davvero dei piccoli e semplici gesti per curare i capelli secchi, prima di ogni asciugatura è sempre meglio avvolgere i capelli in un asciugamano e soprattutto utilizzare il phon ad almeno 15 centimetri di distanza dai capelli.

Le maschere per capelli fatte in casa

Ci sono inoltre alcune ricette che possono nutrire al meglio i vostri capelli secchi e facili da preparare, da applicare sempre prima dello shampoo. Maschera al miele e all'olio d'oliva: mescolare 2 cucchiaini d'olio d'oliva e di miele riscaldato (quindi liquido). Per una maggiore luminosità dei tuoi capelli, puoi aggiungere un tuorlo d'uovo e del succo di limone. Maschera all'olio di semi di lino e uovo: mescolare un rosso d'uovo a

tre cucchiaini di olio di semi di lino e dopo aver amalgamato bene il tutto applicare sui capelli umidi. Tenere in posa per 30 minuti, poi sciacquare bene e fare uno shampoo nutriente. Basta però anche semplicemente applicare dell'olio sui vostri capelli per donargli la forza e la lucentezza di cui hanno bisogno, ottimo è anche l'olio di mandorla. Fare degli impacchi con l'olio, lasciare per circa un'ora sui capelli e poi risciacquare, lavandoli poi con uno shampoo delicato. Con dei piccoli gesti i vostri capelli potranno ritornare a risplendere.

capelli sfibrati

In questa pagina parleremo di :

- [I capelli sfibrati](#)
- [Come prevenire i capelli sfibrati](#)
- [Cosa evitare ai vostri capelli](#)
- [Cause interne dei capelli sfibrati](#)

I capelli sfibrati



Soprattutto nel periodo post estivo, quando si ritorna dalle vacanze, si notano come i nostri capelli siano molto più sfibrati. Questo perché principalmente i capelli sono stati soggetti a molto stress ambientale e non solo. Le principali cause dei capelli sfibrati sono legate proprio agli agenti atmosferici e al cambiamento dei abitudini. Solitamente si tende in estate a lavare molto più spesso i capelli, ma questo non è assolutamente salutare. Purtroppo però è soprattutto una necessità in quanto i capelli sono costantemente al contatto con il sole, il sale e soprattutto il cloro contenuto nelle varie piscine. Il primo punto da tenere quindi ben presente quando ci si imbatte nel periodo

estivo, è quello di proteggere i propri capelli. Esistono in commercio alcuni prodotti naturali che garantiscono la protezione dal sole e dall'acqua salata, ma sarebbe ancora più semplice non bagnare costantemente i vostri capelli con l'acqua del mare e soprattutto proteggerli con un cappellino dai raggi del sole. Per chi insomma ci tiene realmente a mantenere una capigliatura in salute e senza quell'aspetto malaticcio, c'è la necessità di affidarsi ad alcune precauzioni.

Come prevenire i capelli sfibrati

Il concetto di protezione dei propri capelli non riguarda però esclusivamente il periodo estivo, certo con la bella stagione si tende a stressare ancor di più i capelli, ma anche durante l'anno è importante saperli curare e soprattutto proteggerli. Cosa fare allora per prevenire i capelli sfibrati? Innanzitutto il lavaggio non deve essere frequente, l'igiene è importante, ma non bisogna superare il numero di due o massimo tre lavaggi, nel caso di capelli grassi, a settimana. E' però ancor più



importante scegliere i prodotti cosmetici che siano quanto più naturali e neutri possibili, non bisogna alterare la natura dei vostri capelli. Attenzione quindi agli shampoo, balsami e creme nutrienti che acquistate, accertatevi che non siano troppo aggressivi per i capelli. Inoltre è fondamentale non abusare di tali prodotti, il che significa che le quantità devono essere proprio minime. Provare inoltre a lavare i capelli con acqua che sia tiepida, quella calda rovina il ph naturale di quest'ultimi. Assicuratevi che la spazzola o i il pettine siano di legno, in questo modo non c'è il rischio che si spezzino i capelli. Ovviamente poi è sempre meglio proteggerli dagli agenti atmosferici e nutrirli con qualche particolare maschera.

Cosa evitare ai vostri capelli

Cosa invece non bisogna fare assolutamente per i vostri capelli? E' fondamentale non utilizzare prodotti che irritino il cuoio capelluto, assicurarsi inoltre di spazzolarli prima del lavaggio, quando insomma sono ancora asciutti, meglio non farlo quando invece sono bagnati. E' sempre meglio evitare di usare temperature troppo elevate per asciugarli, il phon deve stare insomma a debita distanza. Cosa ancora più nociva per la salute dei vostri capelli è l'utilizzo delle piastre o vari arricciacapelli, il gran caldo emanato da questi prodotti provoca un rapido sfibramento dei capelli, arrivando a bruciarli spesso. Anche però fare tinture o permanenti provocano un danneggiamento della struttura dei capelli. Questi punti che abbiamo elencato sono fondamentali perché vi fanno capire al meglio cosa bisogna fare e non fare per i vostri capelli. Ma quand'è che i capelli si possono definire sfibrati? Ad occhio nudo è semplice capire se la vostra chioma sia in salute oppure sia alle prese con un periodo brutto. Innanzitutto i capelli si presentano molto secchi e opachi, non emanano alcuna lucentezza e si spezzano facilmente. Questo perché hanno perso la loro robustezza, sono insomma molto sottili.

Cause interne dei capelli sfibrati

E' importante però capire come i capelli sfibrati non siano dovuti esclusivamente a fattori esterni, come quelli che vi abbiamo elencato poc'anzi, ma ci sono anche fattori prettamente interni che possono evidenziare qualche problema più profondo. Tra queste motivazione ritroviamo carenze alimentari, squilibrio emotivo, stress, ma non solo perché i capelli sfibrati possono essere anche il sintomo di qualche malattia come ipotiroidismo, anemia, anoressia, problemi della cute e a tal proposito per risolvere il problema bisogna curare la propria malattia. Per la salute del capello l'alimentazione giusta e corretta è fondamentale, spazio quindi ad una dieta ricca di vitamine, oligoelementi e proteine, in questo modo il capello ritroverà subito il proprio vigore. Ci si può affidare in molti casi anche a degli integratori che possono aiutare l'assimilazione di tale sostanze nutritive. Vi sono poi anche dei rimedi naturali per curare al meglio i capelli sfibrati, insomma quando non c'è di base alcun tipo di problema alimentare. Le sostanze migliori per consentire ai vostri capelli di acquisire il vecchio splendore sono: burro di karitè, aloe vera, olio di cocco, olio di germe di grano o di jojoba, olio di argan, olio di ricino, l'ortica e i germogli di tiglio. Applicando costantemnete questo tipo di sostanze sui vostri capelli si eviterà che appaiano ancora sfibrati. Potete poi adottare anche degli shampoo o maschere fatte in casa con prodotti naturali per consentire ai vostri capelli di vivere al meglio. In questo caso potete utilizzare il tuorlo d'uovo con il limone, la rucola con il bicarbonato e un bel mix di frutta. I risultati saranno veramente eccellenti.

doppie punte

In questa pagina parleremo di :

- [Doppie punte](#)
- [Capelli deboli](#)
- [Cure per le doppie punte](#)
- [Consigli](#)

Doppie punte



I capelli sono per una donna motivo di vanto continuo e costante. Attraverso di essi, una donna esprime il suo reale modus vivendi, il suo stile, e anche la sua personalità. Con i propri capelli la donna, (ma in parte anche l'uomo) ha un rapporto emotivo, importante, proprio perché essi esaltano la sua persona, disegnanone il volto, i contorni l'espressività degli occhi. I capelli simboleggiano qualcosa, sia per come vengono portati, sia per come vengono toccati. Capelli lisci ed eleganti, appartengono ad una donna di stile,

che vuole sedurre con maestria, ma che conserva dentro un'innata tenerezza, una spasmodica forza. Capelli ricci e selvaggi, indicano libertà, movimento, dinamismo. Appartengono ad una donna forte, determinata, dall'animo combattivo. Mossi ed ondulati, sono i capelli delle personalità tenere, innocenti, che guardano il mondo con purezza senza filtri. I capelli spesso vengono toccati ... Molte ci giocherellano per trastullarsi, molte altre per nervosismo, altre ancora per vizio, per tenere le mani occupate. I capelli vengono accarezzati, emanano profumi, evocano sensazioni, ricordi, tenerezze. Hanno dunque una simbologia particolare, essendo strumento di bellezza e seduzione. Non c'è donna che non tenga ai propri capelli, anche se spesso, in molte si trovano in difficoltà a gestirli. Coloro che non hanno cura dei loro capelli, per mancanza di tempo o per trascuratezza, si ritrovano poi a fare i conti con problemi di vario genere, tra cui le doppie punte.

Capelli deboli

Nemiche della bellezza del cuoio capelluto, le doppie punte si formano nella parte finale del capello, che si dirama, si indebolisce e si spezza. Quando sono poche, non si notano, confondendosi appunto nella massa del cuoio capelluto, ma quando aumentano, sono particolarmente anti estetiche. Molto tempo fa le doppie punte venivano bruciate, affinché la punta del



capello venisse sigillata. In realtà questa metodologia pessima, non faceva altro che danneggiare ancor più la salute dei capelli, che finivano col diventare ancora più sfibrati e deboli. Le doppie punte vanno eliminate con il taglio. Di norma, bisognerebbe recarsi da un parrucchiere ogni quattro /sei settimane, per spuntare i capelli ed evitare questo problema. La procedura generalmente è questa, ma molte donne, non hanno il tempo o l'abitudine o peggio ancora la costanza di tagliarle, per cui, spesso ritrovandosi con capelli secchi aridi e stopposi, pieni zeppi di doppie punte, sono costrette a ricorrere ad un taglio drastico per riparare alla situazione.

In realtà non esiste una cura specifica a questa problematica del cuoio capelluto, in quanto, i prodotti riparatori, hanno un effetto temporaneo che svanisce alla seguente spazzolatura, o al seguente lavaggio dei capelli. Un buon trattamento è un massaggio da effettuarsi dopo il lavaggio, con un balsamo riparatore o con una maschera che garantisca il rafforzamento del capello. Dopo l'applicazione e il risciacquo, è importante spazzolare i capelli con cura e delicatezza, senza forzare lì dove si presentano nodi e arricciature. I capelli non vanno maltrattati, soprattutto se deboli, e spezzati come nel caso della presenza di doppie punte. Esistono anche shampoo utili per tale problema, ma oltre al taglio, la soluzione migliore è la prevenzione. Per prevenire è necessario conoscere le cause di suddetta problematica. Le doppie punte sono la conseguenza dell'indebolimento dei capelli fragili e sensibili, che sottoposti ad un forte stress, si presentano maggiormente sensibili, quindi si assottigliano, si aprono alle punte e si spezzano, questa accade perché la cheratina che ricopre il fusto, viene a mancare sulla maggior parte del cuoio capelluto, quindi lo lascia, per così dire, scoperto, agli agenti atmosferici, allo stress.

Cure per le doppie punte



La capigliatura che presenta doppie punte si presenta opaca e spenta, e spesso anche arruffata, poiché i capelli si pettinano con difficoltà. Per districarli solitamente si fa fatica, poiché le doppie punte possono portare alla formazione di nodi, dovuti anche all'aridità del cuoio capelluto stesso. I capelli secchi sono tra le principali cause delle doppie punte, insieme allo stress, ai lavaggi frequenti, all'asciugatura sbagliata, una malnutrizione, tagli poco frequenti, esposizione continua al sole, utilizzo di piastre e ferri arriccianti e

soprattutto la permanente.

I capelli secchi in primis, costituiscono un problema notevole per chi ha le doppie punte. La secchezza del capello va curata innanzitutto con uno shampoo idoneo che nutra i capelli alla radice, idratandoli e rendendoli più morbidi e setosi. Oltre allo shampoo, è necessario un massaggio durante il lavaggio stesso che permetta al prodotto di penetrare bene fino ad arrivare alla radice. Utilissime sono le lozioni o le maschere, che si applicano una sola volta a settimana, dopo il lavaggio e si lasciano agire per circa trenta minuti. Le maschere idratanti sono generalmente a base di burro di karitè, vitamina A, e C. Lo shampoo oltre ad essere idratante deve risultare emolliente e lenitivo; non deve assolutamente aggredire i capelli, affinché questi non si irrigidiscano ancora di

più. L'asciugatura è un altro procedimento importante. Spesso per la fretta, si tende ad fonare i capelli velocemente rischiando di bruciarli. Non c'è nulla di più sbagliato. La piega, è un passaggio fondamentale, e un altro gesto d'amore che rivolgiamo ai nostri capelli. Il phon va mantenuto ad una certa distanza dalla testa, e va supportato da un pettine o una spazzola adatti. L'asciugatura non deve essere frenetica, ma rilassata e morbida. E' preferibile nel caso di capelli secchi e con doppie punte, utilizzare un phon che rilasci ioni, non troppo aggressivo nell'emanare il calore sulla testa. Il sole, pure costituisce un problema, e non solo per chi soffre di doppie punte. Infatti, i raggi ultravioletti, tendono a rovinare i capelli sfibrandoli dalla radice alle punte. Per ovviare a questo, basta spruzzare sulle punte degli oli essenziali idratanti che proteggono le punte.

Consigli

Lo stress è un ulteriore nemico dei capelli. A causa di questo di indeboliscono, cadono, si sfibrano, perdono lucentezza, corposità. Il sistema nervoso, agisce anche sulle parti esterne del nostro corpo, poiché questo è direttamente proporzionale alla mente. Le doppie punte come i capelli secchi e deboli, sono direttamente proporzionali allo stress quotidiano. Più si è rilassati, più la pelle e i capelli anche saranno belli, lucenti. Altro importante fattore è l'alimentazione. Se nel quotidiano non si assume la giusta quantità di frutta, le vitamine non nutriranno i capelli, che tenderanno a subire le problematiche di cui sopra. Anche l'assunzione di lievito di birra, disciolto in un bicchiere al mattino, aiutando a purificare l'organismo dall'interno, riuscirà anche a aumentare la bellezza e l'elasticità della pelle e dei capelli.



Trattamenti forti come la permanente, impediscono ai capelli di respirare e mantenersi sani e belli, e incidono soprattutto sulle doppie punte in quanto queste vengono spezzare e disidratate completamente dagli acidi utilizzati per questi trattamenti appunto. Anche gli elastici hanno la loro importanza in questo senso, in quanto, tenendo fermi i capelli, li costringono fortemente e li spezzano, causano doppie punte. Le soluzioni a questo problema sono:

- 1) Tagliare i capelli con una certa costanza, ogni mese, sottoponendosi anche ad un accurato esame del capello. Anche solo pochissimi centimetri potranno far respirare nuovamente i capelli e soprattutto li rafforzeranno.
- 2) Effettuare lavaggi poco frequenti con shampoo idonei che rinforzino le punte e che idratino la cute senza renderli stopposi.
- 3) Evitare di stropicciarli e strizzarli con l'asciugamano che non farà altro che danneggiarli ancora di più, finendo per spezzarli. Spesso capita che nel frizionare i capelli, ritroviamo nell'asciugamano bagnata alcune ciocche. Per chi soffre di doppie punte bisogna evitare. Per eliminare l'acqua basta tamponare leggermente, senza strappare, stirare, spezzare.
- 4) Lo stesso vale per la spazzolatura dei capelli: Se si hanno doppie punte, è meglio pettinare i

capelli dopo aver eliminato l'acqua dalla massa capillifera. I capelli bagnati sono più deboli, quindi pettinarli tenacemente equivale ad aggredirli. Se diventa necessario spazzolare, meglio usare un pettine leggero a denti larghi.

5) Il phon va regolato alla temperatura minima o media e durante l'asciugatura, va direzionato alla radice.

6) Le permanenti non vanno effettuate di continuo se non si vogliono correre troppi rischi. E' importante farle due volte l'anno, massimo tre. Le sostanze acide contenute in essa sono eccessivamente aggressive, quindi è meglio consultare prima il parrucchiere stesso.

7) I capelli non vanno lavati con acqua bollente, sempre meglio l'acqua tiepida, meno aggressiva.

8) Spesso l'utilizzo di spazzole e pettini sbagliati portano a rovinare la cuticola del capello provocandone la fratture. Meglio usare spazzole setose, che eliminano lo sporco durante la loro azione ed in più aiutano le sostanze protettive a distribuirsi meglio sui capelli in toto.

9) La nostra salute è poi l'elemento fondamentale. A parte lo stress, anche l'utilizzo di medicinali per esempio danneggia i capelli spezzandoli ed inducendo alla formazione delle doppie punte. Se il nostro corpo non viene ben idratato, inevitabilmente, i capelli ne risentiranno perché il bulbo pilifero non verrà lubrificato.

Per avere capelli sani, è importante prendersene cura con amore, trattarli durante i vari gesti quotidiani come fossero preziosissimi, aiuta a mantenerli belli e forti evitando problemi come questi. A volte anche per cambiare look, per sentirsi diverse, si fanno scelte azzardate, che nel post portano conseguenze non irreparabili, ma fastidiose e antiestetiche. Ottima cura per le doppie punte sono la camomilla e il rosmarino. Tutti gli shampoo, gli oli, le maschere a base di queste erbe, sono utili per evitare che si formino le doppie punte, e costituiscono anche dei potenti riparatori!

rimedi capelli grassi

In questa pagina parleremo di :

- [Cura dei capelli](#)
- [Capelli grassi](#)
- [Perché i capelli sono grassi](#)
- [Rimedi capelli grassi](#)

Cura dei capelli



La cura dei capelli è importante per garantire al nostro corpo un aspetto migliore. Sicuramente avere capelli sempre puliti e ben acconciati può trasmettere una buona impressione di noi sugli altri. Tale situazione invece non avviene quando ci si presenta con capelli per niente curati e soprattutto sporchi, si arriverà in questo caso ad essere probabilmente anche emarginati. Un aspetto gradevole è dato quindi anche dalla cura dei capelli e non si tratta più di una pregorativa esclusivamente femminile. Solitamente insomma sono

sempre state le donne a ricercare tagli o acconciature per capelli che valorizzassero la loro bellezza, ma ormai tale situazione ha coinvolto anche gli uomini, sempre attenti ad avere un look per capelli praticamente impeccabile. Nuovi tagli e acconciature maschili stanno letteralmente spopolando negli ultimi anni, la bellezza insomma passa anche dai capelli.

Capelli grassi

Cosa accade però quando i capelli si ammalano? Come tutti gli organi del nostro corpo anche i capelli sono soggetti ad avere dei problemi che mettono a repentaglio l'estetica di una persona. Il problema per capelli più diffuso, qui colpisce indistintamente sia uomini che donne, è avere capelli grassi. Molte persone che soffrono di questo fastidio estetico, che però non è prettamente legato a fattori esterni, si ritrovano ad avere non pochi problemi. Prima di tutto ci si sente a disagio quando si è in compagnia, questo perché si dà la sensazione di non essere molto amante dell'igiene personale. In effetti la prima sensazione che abbiamo quando vediamo una persona con capelli grassi, quindi



fortemente unti, è quella di sporcizia, di una persona che non si cura per niente. Questo però può essere un pregiudizio che ferisce non poco chi ha i capelli grassi, perché effettivamente chi soffre di questo problema tende invece a lavarsi frequentemente i capelli. E' normale quindi che la persona in questione avrà problemi a relazionarsi con gli altri, si troverà insomma fortemente a disagio e soprattutto con la continua sensazione di essere giudicato dagli altri. Come tutti i problemi legati all'esteticità inevitabilmente ci possono essere delle difficoltà psicologiche dalle quali sarà sempre più complicato uscire.

Perché i capelli sono grassi

I capelli grassi quindi non bisogna sottovalutarli, ma generalmente perché sorge questo problema? Tutto è legato al sebo, questa sorta di liquido prodotto dalle ghiandole sebacee situate nella nostra pelle che hanno il compito di proteggerla dal freddo, dal caldo e così via. Il sebo inoltre permette anche alla pelle di essere costantemente idratata, la sua funzione è molto importante, ma quando si ha un'eccessiva produzione di sebo emergono poi i vari problemi. I capelli grassi sono la chiara dimostrazione che il nostro organismo sta producendo troppo sebo, sostanza ricca di acidi grassi, ma non solo perché inizieranno ad emergere i classici brufoli che poi potranno dar vita all'acne. L'eccessiva produzione di sebo è data da diversi fattori: sbalzi ormonali, cattiva alimentazione, problemi legati alla digestione, stress e anche questione di geni. Questo fa capire quindi come in determinati periodi della vita può capitare di avere capelli più grassi rispetto al solito, di fondo però come sempre è l'alimentazione a regolare al meglio la corretta funzionalità del nostro organismo.

Rimedi capelli grassi

Se conducete una vita alimentare piuttosto sregolata sarà sicuramente più semplice avere capelli grassi. Il primo punto da fare quindi per curare tale fastidio è puntare su una dieta equilibrata e anche disintossicante. Prediligere quindi principalmente frutta e verdura di stagione che sono ricchi di vitamine e sali minerali che costituiscono la fonte di nutrizione principale per i nostri capelli. Cambiando quindi il proprio stile alimentare si potrà avere un netto miglioramento, ma è necessario anche affidarsi a prodotti per capelli che non siano dannosi per la cute. E' assolutamente sbagliato lavarsi frequentemente i capelli con buone dosi di shampoo, questo non farà altro che peggiorare il vostro problema, perché prodotti del genere sono fortemente dannosi per i capelli. E' sempre meglio optare per shampoo che siano quanto più naturali possibili e non siano quindi troppo nocivi. I capelli grassi vanno quindi lavati massimo due volte a settimana, poi è bene massaggiare la cute in modo delicato e non utilizzare grandi quantità di shampoo. L'ideale sarebbe diluirlo con dell'acqua e lasciare che agisca delicatamente sulla cute. Per chi ha poi i capelli grassi è assolutamente sconsigliato l'utilizzo del balsamo, questo addirittura potrà rovinare ancor di più i vostri capelli. Tra gli altri accorgimenti è bene usare il phon ad una temperatura non troppo elevata e circa a trenta centimetri dai capelli. E' sempre bene affidarsi a prodotti che siano altamente naturali, in questo caso in erboristeria troverete sicuramente ciò che fa per voi. Spazio a shampoo con aloe vera, alla betulla (questa ha effetti antinfiammatori e disinfettanti), al ginepro (diminuisce la produzione di sebo), all'edera, al té, insomma attraverso questi elementi naturali i capelli grassi tenderanno a non essere più così oleosi.

