

## Come risolvere il problema dei capelli spenti e fragili

**Pubblicato:** Mercoledì 24 Febbraio 2021



I **capelli** sono una delle parti più importanti del nostro viso.

Un certo **tipo di taglio**, una **nuova tinta** o una piega diversa dal solito, possono cambiare totalmente il nostro aspetto esteriore.

Per questo motivo, è importante **prendersi cura dei propri capelli** nel modo giusto, per riuscire a valorizzare la propria bellezza.

In questo articolo affronteremo il **problema dei capelli spenti**, molto **fini** e che tendono a **cadere spesso**.

Purtroppo, si tratta di una annosa questione che molte persone riscontrano per svariati motivi: **trattamenti aggressivi**, **prodotti sbagliati** e pieni di **sostanze chimiche**, ma anche **stress**, **età che avanza** o semplicemente **genetica**.

Di seguito, potrete leggere alcuni **consigli** da mettere in pratica facilmente per ridare vita ai vostri capelli.

## Cosa fare e cosa non fare se si hanno dei capelli spenti e fragili

La prima cosa da fare se i **capelli** sono **radi** e si assottigliano è **cambiare tipo di shampoo**.

Quello che fa al caso vostro è uno **shampoo delicato** con **ingredienti naturali**, magari a base di **aloe vera**, **calendula** o **camomilla**.

Nemmeno il momento della piega è da sottovalutare in questi casi; quando si hanno dei capelli già indeboliti, sono assolutamente da **evitare prodotti con ingredienti chimici e/o di bassa qualità**.

Da limitare anche l'utilizzo di **lacca**, **gel** e **schiume** poiché vanno a soffocare la cute già compromessa.

Sempre rimanendo in tema piega, un altro consiglio è quello di **non asciugare i capelli usando il calore del phon**, in quanto il calore dell'aria del phon danneggia la fibra capillare.

Le alternative possono essere quella di asciugare i capelli con **l'aria fredda**, invece di quella calda, oppure, se proprio non si può fare a meno di quella calda, è consigliato applicare un **termo protettore** prima di procedere all'asciugatura.

Inoltre, per non stressare il cuoio capelluto, è da **scongiurare l'utilizzo del classico asciugamano per tamponare i capelli bagnati**; meglio optare per un **telo di cotone**, senza dubbio più delicato.

Abbiamo visto una serie di scelte da non fare per non rovinare dei capelli spenti e fragili, vediamo ora tutto quello che possiamo fare per **rinforzare la cute** e il capello.

Una buona idea è quella di provare **una soluzione specifica per infoltire i capelli**, come **foltina plus**.

Si tratta di una delle migliori lozioni presenti attualmente in commercio che rappresentano un valido alleato nella lotta alla perdita eccessiva di capelli.

Ciò lo si deve al fatto che è composta da **ingredienti naturali** fondamentali per la salute del bulbo pilifero e della cute.

Per esempio, uno di questi ingredienti è la **vitamina B7**, chiamata anche **biotina**, una vitamina molto importante perché va a stimolare la **crecita del capello**.

Altri ingredienti essenziali di questa formulazione sono lo **zinco**, minerale che favorisce la sintesi della creatina e, per l'appunto, la **creatina**, sostanza base di cui sono composti sia capelli che unghie.

Se avete la possibilità di modificare, oltre alla **hair routine**, anche la vostra dieta, potreste aggiungere anche del **miglio**, un cereale che ha molte proprietà benefiche, tra cui anche quella di aiutare i capelli a crescere sani e forti.

Altro caldo consiglio è anche quello di realizzare **maschere e impacchi** con ingredienti naturali che si hanno in casa: sicuramente rappresenta un'ottima soluzione per **risparmiare denaro** e per evitare di utilizzare **prodotti pieni di petrolati, parabeni e condizionanti**.

La vostra casa è sicuramente piena di ingredienti da poter utilizzare per creare impacchi e maschere che vi permetteranno di prendervi cura dei vostri capelli in modo naturale: ad esempio si può utilizzare un olio naturale (come olio di cocco, di mandorle, di Argan o di jojoba), mescolato con yogurt, carote, miele e avocado; successivamente bisognerà tenere in posa per alcuni minuti e procedere al lavaggio dei capelli.

Questo è indubbiamente un ottimo consiglio perché questi prodotti sono alla portata di tutti e l'intero procedimento non porta via molto tempo alle vostre giornate.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it