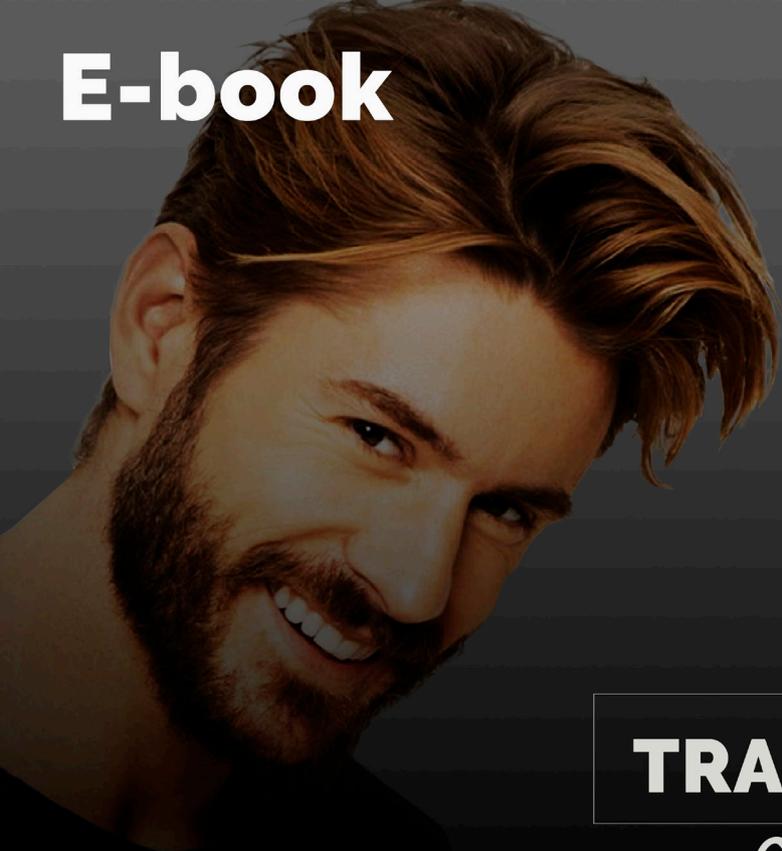


E-book



TRAGA SEU CABELO DE

Volta a vida

INTRODUÇÃO

Pensando em potencializar ainda mais seu tratamento Folixil criamos um ebook com dicas infalíveis e essenciais para quem busca um resultado definitivo e rápido contra a queda capilar e a calvície.

Temos aqui dicas de alimentação e cuidados com o corpo para assim trazer um cabelo forte e saudável com ajuda dos benefícios de Folixil.



SUMÁRIO

2. Introdução

3. Sumário

4. 7 Dicas contra a queda Capilar

5.. Cabelo caindo, o que fazer?

6.. 1- Usar a escova errada

7.. 2- Reduza seu estresse

8.. 3- Não prender os fios molhados

9.. 4- Manter os cabelos sempre limpos

10.. 5- Atente-se a saúde do couro cabeludo

11.. 6- Faça exames periodicamente

12.. 7-Evite o álcool e o fumo

13. 5 Alimentos ótimos para saúde capilar

14.. 1- Cenoura

15.. 2- Salmão

16.. 3- Castanha-do-Pará

17.. 4- Agrião

18.. 5- Óleo de coco





7

Dicas contra a queda capilar

Cabelo caindo, o que fazer?

Seu cabelo está caindo muito? Muitas vezes a solução pode ser simples. Com pequenas atitudes e o uso diariamente de Folixil a situação pode ser amenizada ou até mesmo sanada. Confira a seguir, algumas dicas e cuidados que você pode tomar para ajudar a parar a queda de cabelo urgente.



1 - Usar a escova errada

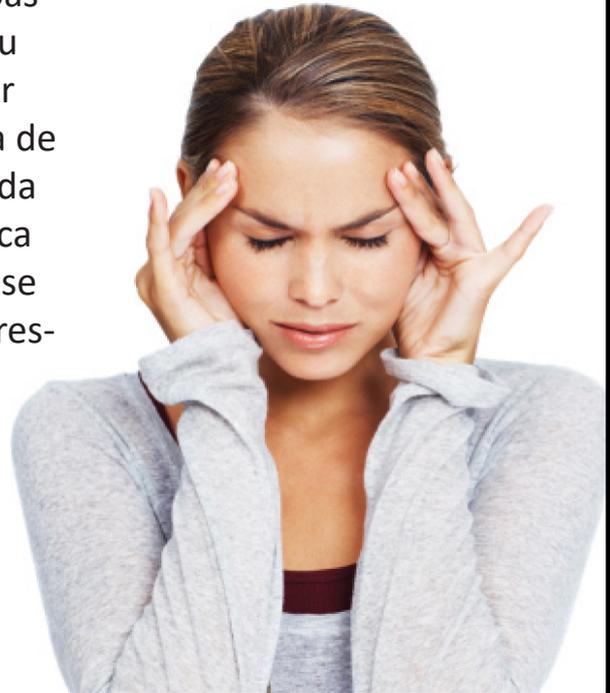
O uso da escova também pode ocasionar a queda de cabelo. É o que aponta um estudo publicado no Journal of Dermatological Treatment, no qual diz que a frequência com que os cabelos são penteados aumenta a queda dos fios.

Além disso usar uma escova que não é para o seu tipo de cabelo pode danificar os fios, deixando aquele aspecto de cabelos quebrados. “As escovas com pinos que apresentam bolinhas de massagem na ponta protegem o couro cabeludo e oferecem mais leveza na hora de desembaraçar”, afirma o cabeleireiro da Condor, Gennaro Preite.



2 - Reduza seu estresse

Estudos mostram que uma boa parte das pessoas que reclamam de queda de cabelo apresenta ou apresentou algum tipo de estresse que pode ter sido causador da queda capilar. Uma boa forma de reduzir seu estresse, cuidar do organismo e ainda prevenir a queda de cabelo é por meio da prática de atividades físicas. De acordo com Ademir Jr, se exercitar libera endorfinas que diminuem o estresse e conseqüentemente a queda de cabelos.



3 - Não prender os fios molhados



Fazer isso de vez em quando não tem problema nenhum. Mas achar que vai reduzir o volume dos fios dando um bom nó pode causar a queda de cabelo, pois os fios estão fragilizados quando molhados. “Manter o couro cabeludo molhado por muito tempo provoca fungos e cria caspa, além de enfraquecer a raiz e provocar a queda dos fios”, afirma o cabeleireiro Paulo César Schettini. Usar um leave-in e evitar o vento enquanto os fios não estão secos são boas medidas para evitar o cabelo armado demais.

4 - Manter os cabelos sempre limpos

A queda de cabelo acontece porque é uma ação comum do organismo e não tem relação com a quantidade de vezes que o cabelo é lavado.

“Quando deixamos de lavar para evitar a queda de cabelo durante o banho, acabamos deixando o couro cabeludo sujo por mais tempo e esta sujeira poderá favorecer e agravar a queda de cabelos”, diz o dermatologista Ademir Jr.

O ideal é que a lavagem seja feita com água em temperatura menor que 25 graus e, preferencialmente em dias alternados. Assim você evita os desgastes causados pelo excesso de água, sem permitir o acúmulo de sujeira.



5- Atente-se saúde do couro cabeludo

O dermatologista Valcinir Bedin explica que as raízes dos cabelos são a base para fios fortes. “O descaso com o couro cabeludo pode causar a queda de cabelo, caspa, descamação, oleosidade em excesso e até prejudicar a nutrição do cabelo”.

É importante ressaltar que as raízes do cabelo podem esconder problemas muito graves, como o eczema - uma descamação que começa comumente com uma alergia -, a psoríase de couro cabeludo, e até a alopecia areata, que é uma das formas com que a queda de cabelo. “O médico pode também diagnosticar o problema com mais precisão, diferenciando a caspa da descamação, por exemplo, e receitar remédios mais eficientes”, explica Valcinir Bedin.



6- Faça exames periodicamente

Muitas vezes a queda de cabelo, acompanhada de coceira, pode ser um sinal de que há algo errado no organismo como um todo. “Hipotireoidismo pode causar ressecamento da pele no geral, o que provocaria coceiras e conseqüentemente a queda dos fios, assim como as doenças hepáticas e renais, que por muitas vezes impedem a eliminação de substâncias que provocam o sintoma”, explica a dermatologista Aline.



7- Evitar o álcool e o fumo

A ingestão de álcool provoca aumento da produção de radicais livres no nosso corpo. Radicais livres promovem inflamação em alguns tecidos, incluindo a pele do couro cabeludo. Toda inflamação poderá promover aumento da queda de cabelos. Além disso, o álcool, sozinho, desgasta o organismo já que exige de nosso corpo um esforço maior para a metabolização do etanol. O desgaste do metabolismo é um dos fatores que podem levar à queda capilar.





5

**Alimentos ótimos para a
saúde capilar**

1- CENOURA

e tem um ingrediente que faz bem para muita coisa – inclusive para o cabelo – é a cenoura. É realmente impressionante o poder nutritivo que esse vegetal possui: faz super bem para a pele, cabelo, intestino e até mesmo para os olhos. No que diz respeito aos fios, a atuação desse alimento é certeiro: ajuda a manter a pigmentação natural (adiando o grisalho por um tempo) e também evita a queda de cabelo. Tudo isso porque ela é rica em betacaroteno – uma substância que atua como excelente antioxidante, desacelerando o envelhecimento das células. A cenoura também é muito rica em vitamina A, o que favorece a nutrição e hidratação dos fios.



2- SALMÃO

Além da proteína de altíssima qualidade, O Salmão possui muito ácido graxo ômega 3 e selênio. Juntos, eles combatem inflamações, protegem o couro cabeludo contra a radiação ultravioleta e melhoram a circulação e a chegada de nutrientes ao bulbo capilar. Carne vermelha e frango também são boas opções de proteína magra. Quantidade ideal: 1 filé médio pelo menos três vezes por semana.



3- CASTANHA-DO-PARÁ

A fruta oleaginosa merece espaço na sua dieta por oferecer zinco: a carência dele deixa o cabelo fino, quebradiço e sem brilho. “Ingerir a dose necessária do mineral proporciona melhor crescimento e desenvolvimento capilar, ajuda reduzir a oleosidade excessiva e previne a descamação no couro cabeludo”, diz a nutricionista Fernanda Granja, de São Paulo. Quantidade ideal: 2 unidades por dia.



4- AGRIÃO

A hortalica fornece MSM, que é a forma biodisponível do enxofre. O mineral é necessário para a manutenção e a produção da queratina. Também possui ação anti-inflamatória, o que ajuda a evitar a caspa.



5- ÓLEO DE COCO

Óleo de coco pode ser utilizado para tratar danos em diferentes tipos de cabelo. Danos causados no cabelo por causa de penteação, clareamentos realizados quimicamente e queimaduras causadas pelo calor da água quente - do chuveiro, chapinhas, secadores e modeladores de cachos - podem ser revertidos por meio da aplicação do óleo de coco. O óleo de coco é rico em vitaminas A, D, E e K, que ajudam a nutrir e bulbo capilar além de acelerar o crescimento dos fios novos. Quantidade ideal: 1 colher de sopa 2 vezes por semana, para hidratação.





**MATENHA SEU CABELO
SAUDÁVEL TODOS OS DIAS**



Para mais informações: www.folixil.com.br