

SINTOMI: alopecia indica una riduzione della quantità dei capelli o la loro scomparsa.. la forma più diffusa è detta androgenetica, caratterizzata dalla perdita di capelli nella zona frontale e superiore del capo a causa dell'abbondante presenza del DHT, il diidrotestosterone, ormone che risulta dannoso per il bulbo pilifero. L'avvento della calvizie (tipico maschile, ma non esclusivo) è caratterizzato da un progressivo diradamento e assotigliamento dello stelo. Nei primi stadi di perdita dei capelli, è importante correggere i comportamenti scorretti che causano la caduta. In primo piano lo stile di vita: **il fumo è la prima cosa da evitare.** Oltre ad essere tossico per tutto l'organismo, lo è in particolar modo per il bulbo pilifero, specialmente se questo è geneticamente predisposto alla caduta (alopecia androgenetica). **Il fumo agisce infatti da vaso costrittore e diminuisce l'ossigenazione che, in caso di perdita dei capelli, andrebbe invece aumentata, tramite ad esempio il massaggio. Con frizioni apposite, il massaggio in sé diventa molto importante.**

CONSIGLI ALIMENTARI: privilegiare i cibi contenenti taurina (carne di manzo, pollo, molluschi), un aminoacido che svolge un ruolo protettivo sul bulbo pilifero. Privilegiare alimenti contenenti polifenoli, preziosi per preservare l'organismo dallo stress ossidativo, contenuti in frutta e verdura fresche, the verde, caffè arabica, vino bio, olio extravergine di oliva spremuto a freddo.. Per le donne è importante il consumo di cibi contenenti zinco, (carne, tuorlo d'uovo, molluschi, latte e derivati, noci, cereali integrali, legumi, semi di girasole, sciroppo d'acero, germe di grano, lievito di birra, lecitina di soya, soprattutto dopo una gravidanza, un'intervento chirurgico, l'interruzione di contraccettivi orali o durante la menopausa. Sono da evitare per almeno sei mesi, gli insaccati, i salumi, la carne conservata, zucchero e farine raffinate, dadi da brodo (con glutammato monosodico), bibite, liquori, caffè varietà robusta, the nero.

INTEGRAZIONE ALIMENTARE: Complesso B, Vitamina B6, Acido folico, Vitamina E, Vitamina C, Bioflavonoidi, Coenzim Q10, PABA (acido para-aminobenzoico), Olio di pesce

FITOTERAPIA: tradizionalmente impiegato è il decotto di radici di **Ortica** e il succo delle foglie come rimineralizzante. Per l'inibizione ormonale è utile la **Serenoa** (*Serenoa repens*), il **The verde** (*Camellia sinensis*), il **Ginkgo** (*Ginkgo biloba*), **Alga Klamath** e **Spirulina**.

Quanto riportato, è tratto da materiale informativo di libera consultazione sul Web. Il Laboratorio d'Erbe Sauro non è responsabile della diffusione di indicazioni che si rivelassero false o del loro uso improprio.

Le indicazioni suggerite sono da intendersi come consigli e non vogliono né possono sostituirsi alla diagnosi del medico, che è opportuno consultare sempre, prima di decidere della propria salute.