



## Trascrizione del terzo video di presentazione del *Programma Completo* per bloccare la caduta dei capelli.

Ciao! Benvenuto, o benvenuta alla terza lezione del video corso gratuito di Fine della calvizie.it

Spero che il corso ti stia piacendo finora, e voglio approfittare dell'occasione per ringraziare vivamente tutti coloro che hanno lasciato un commento riguardo agli ultimi due video!

Nelle prime lezioni ti ho parlato dei 2 fattori principali che creano grossi problemi al follicolo capillare, dando luogo al processo che poi porterà al progressivo diradamento, ed infine alla calvizie totale. (<http://www.finedellacalvizie.it>) <<< iscriviti al video corso seguendo questo link, se non lo hai ancora fatto.

Questi 2 elementi sono la diminuzione della circolazione sanguigna e la formazione di un ormone androgenetico, il DHT, che attacca e miniaturizza i follicoli capillari, contribuendo inoltre a tagliar loro il rifornimento di sangue.

Anche se non è possibile dire tutto in fase di pura presentazione, ho in un qualche modo cercato di spiegarti come vi sia **una stretta correlazione tra la circolazione sanguigna e l'uso attivo dei muscoli nella parte alta del capo**, e come questi possono essere utilizzati per ripristinarla completamente, prevenendo in questo modo la caduta.



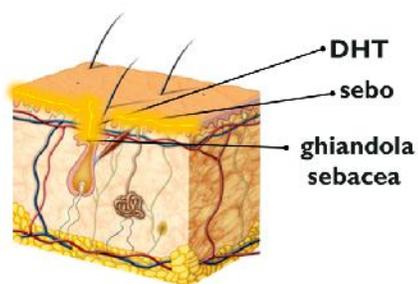
Abbiamo anche visto, come la ricerca dei due biologi statunitensi sugli enzimi e sul DHT, ci abbia dato una grossa mano nel creare un metodo per deattivare naturalmente questo ormone androgenetico, eliminando così il secondo grande nemico della salute dei tuoi capelli.

Questa scoperta è in se stessa la più grande novità che Fine della calvizie.it ha da proporti, ai fini di aiutarti nel fermare la caduta dei tuoi capelli, tuttavia ho dell'altro materiale importante da trattare in fase di presentazione del Programma Completo, e che ti può dare una grossa mano a frenare la calvizie, già da ora.

Sto parlando di tutti quegli elementi che vanno a costituire il terzo grande nemico, che ostacola la salute dei follicoli capillari, e che include in sé, tutta una serie di fattori che vanno considerati e risolti efficacemente, se vuoi bloccare e prevenire la calvizie con successo. (<http://www.finedellacalvizie.it>) <<< iscriviti al video corso seguendo questo link, se non lo hai ancora fatto.

Il primo fra tutti questi fattori è senz'altro la regolazione della produzione di sebo da parte delle ghiandole sebacee, sia quando ne producono troppo, che quando ne producono poco.

Regolare la **produzione di sebo** da parte delle ghiandole sebacee



Come vedrai tra poco infatti, il sebo ha un alto contenuto di DHT, ed è quindi estremamente dannoso per i capelli quando viene prodotto in eccesso, come è nel caso di chi ha i capelli grassi.

Allo stesso tempo però il sebo ricopre l'importante funzione di tenere il capello e la cute idratati e protetti da agenti esterni, e quando non ne viene prodotto abbastanza, si va incontro a tutta una serie di complicazioni nocive per i capelli, che ti esporrò via via durante

questo video, assieme alla loro risoluzione.

Da qui l'importanza di regolare la produzione di questo materiale grasso, secreto dalle ghiandole sebacee.

Come naturale conseguenza, spiegherò come prenderti cura di qualsiasi situazione negativa di cui la cute a volte soffre, come, la dermatite seborroica, la forfora eccessiva, infiammazioni varie, incrostazioni e seborrea.

Questi elementi sono strettamente collegati tra di loro, e lo scopo di questo video è quello di insegnarti a prenderti cura di ciascuno di loro in maniera efficace.

In questo modo la superficie esterna del cuoio capelluto verrà resa e mantenuta sana, e questo renderà molto più facile bloccare la caduta definitivamente, nel momento in cui imparerai ad usare le tecniche anticalvizie descritte e dimostrate nei materiali del Programma completo. (<http://www.finedellacalvizie.it>) <<< iscriviti al video corso seguendo questo link, se non lo hai ancora fatto.

É ovvio che rendere e mantenere sano il cuoio capelluto, prevede anche la scelta del corretto shampoo per il tuo tipo di capello, e talvolta il necessario uso di alcuni shampoo medicamentosi, quando sono strettamente necessari, per risolvere situazioni indesiderate a livello di epidermide.

Ce ne sono parecchi al giorno d'oggi, ma raramente, in base alla nostra esperienza, vengono usati correttamente.

Questo video ti fornirà una guida semplice ed efficace, affinché tu impari ad usarli bene, e solo quando ne hai veramente bisogno.

Apprenderai inoltre a riconoscere quali sono le caratteristiche che un buon shampoo deve avere per aiutarti a detergere il tuo cuoio capelluto, senza alterarne il PH, e senza privarlo degli oli essenziali forniti da madre natura, per la protezione dagli agenti esterni.

Viceversa, imparerai a tenerti ben lontano da quei prodotti pubblicizzati come miracolosi, ma che invece non fanno altro che aggredire il cuoio capelluto e peggiorare la situazione, favorendo addirittura, in parecchi casi, la caduta ed il diradamento.

Infine parlerò anche dell'importanza del ruolo delle vitamine e dei minerali nella salute del capello, dei corretti integratori alimentari e antiossidanti da prendere, quando è il caso di assumerli, e quali principi attivi e specifiche vitamine o minerali questi prodotti devono contenere, per aiutarti efficacemente nel processo di bloccare e prevenire la caduta.

Questo video è una sorta di saggio tratto dai materiali del Programma Completo, ma ti assicuro che se seguirai i consigli qui contenuti, la situazione del tuo cuoio capelluto migliorerà sensibilmente, e fermare il diradamento sarà molto più facile.

### Come scegliere lo **shampoo corretto**, e adatto al tuo tipo di capello



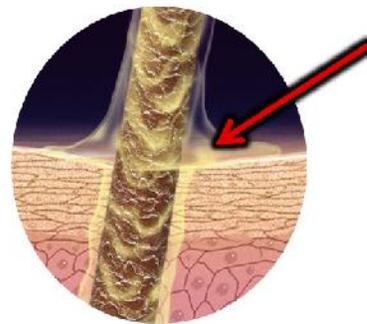
Bene, iniziamo.

Spesso la caduta dei capelli è accompagnata dal problema della forfora, a volte eccessiva, e da irritazioni varie al cuoio capelluto, e visto che questi fattori contribuiscono in maniera non indifferente alla caduta dei capelli, impariamo a conoscerli ed a prendercene cura in maniera efficace una volta per tutte.

Queste due condizioni, sono principalmente il risultato di due fattori combinati tra di loro: il ricambio di cellule nella nostra epidermide, e la produzione di sebo.

La superficie esterna del nostro cuoio capelluto, come qualsiasi altra parte della nostra pelle, è fatta di cellule che vengono continuamente ricambiate da nuove cellule.

Le numerose ghiandole sebacee, qui presenti in gran numero, producono un materiale grasso chiamato sebo, la cui funzione principale è quella di proteggere la pelle dall'attacco dei fattori ambientali, e impedire che si disidrati.



Per via di alcune specifiche cause di cui parlerò tra poco, la quantità di sebo che queste producono può aumentare enormemente, creando gravi squilibri nelle condizioni e nella salute del cuoio capelluto.

Questo eccesso di sebo provoca un accelerato ricambio delle cellule dell'epidermide, e una desquamazione del cuoio capelluto per liberarsi di cellule morte, che, non essendo riuscite a raggiungere una completa formazione, si sono staccate anzitempo.

Grasso e cellule morte si amalgamano così sulla superficie dello scalpo, dando luogo in parecchi casi a incrostazioni, che contribuiscono, oltre agli altri disagi che provocano, a diminuire la circolazione del sangue, soffocando le radici dei capelli.

Il termine scientifico di questa condizione è seborrea.

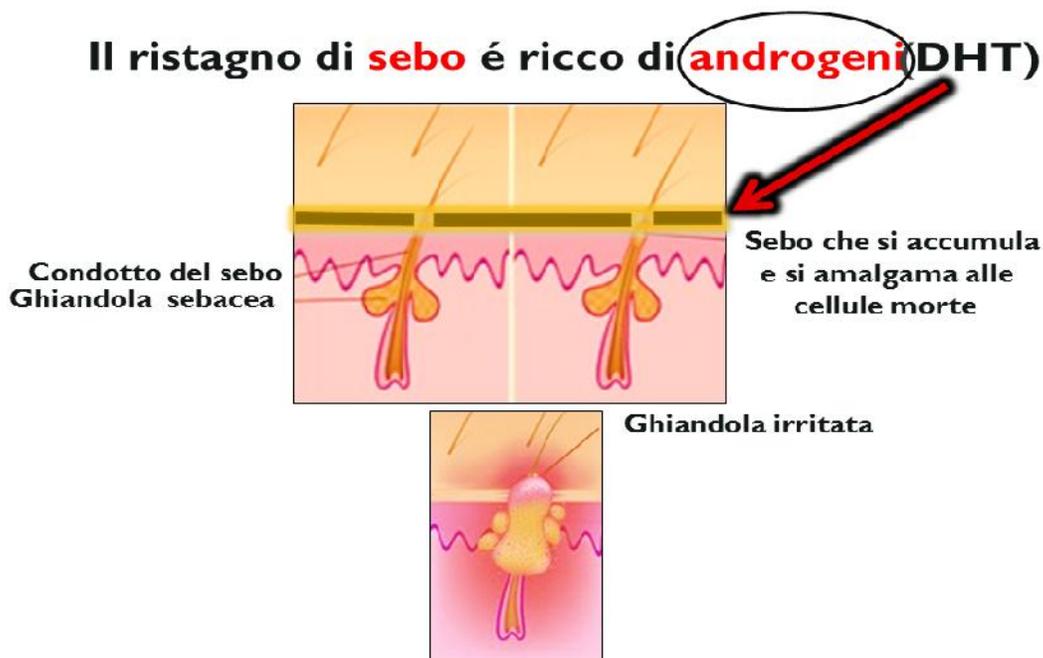
A peggiorarla ulteriormente c'è il fatto che questa condizione è spesso accompagnata da un'abbondante sudorazione, dal momento che le ghiandole sudoripare vengono pure loro

irritate da questa situazione malsana. (<http://www.finedellacalvizie.it>) <<< iscriviti al video corso seguendo questo link, se non lo hai ancora fatto.

Inoltre, sulla pelle afflitta da questo problema, si ha la presenza di un alto numero di microrganismi dannosi, che come vedrai più avanti in questo video, non fanno altro che peggiorare ulteriormente la situazione.

In queste immagini puoi vedere in alto a sinistra la ghiandola sebacea ed il condotto di sebo.

A destra, la ghiandola comincia ad irritarsi e a produrre sebo in eccesso, il quale inizia ad amalgamarsi con le cellule morte sulla superficie, ed infine sotto abbiamo la ghiandola completamente irritata, con i conseguenti vari problemi che crea al cuoio capelluto.



## É importante **equilibrare** la produzione di sebo

Come ti ho detto che il ristagno di sebo è ancora più dannoso per i capelli in quanto è ricco di ormoni androgeni, di cui il DHT fa parte. (<http://www.finedellacalvizie.it>) <<< iscriviti al video corso seguendo questo link, se non lo hai ancora fatto.

Quindi ora capisci quanto è importante, per la salute dei tuoi capelli, regolare la produzione di questo liquido grasso.

All'interno delle ghiandole sebacee si trova il tipo uno dell'enzima che trasforma il testosterone in DHT, e questa forma è altrettanto distruttiva nei confronti dei capelli, e si differenzia dal tipo 2, solo per la sua diversa collocazione ed origine, sempre comunque molto vicina alle radici dei capelli.

Esistono 2 tipi di seborrea: quella grassa e quella secca.

Nella prima la cute risulta particolarmente grassa, untuosa, e va facilmente soggetta a stati infiammatori, come la dermatite seborroica;

É caratterizzata dalla presenza di piccole squame dal colore che è una via di mezzo tra il giallo ed il bianco sporco, e da un accentuato prurito.

La seborrea secca presenta invece una formazione di cellule cornee, di piccole squame bianche e non untuose, e anche questa è talvolta accompagnata da prurito, anche se meno di

## Esistono **2 tipi** di seborrea

seborrea **grassa**



seborrea **secca**



**Entrambe queste condizioni accompagnano, spesso precedendolo, il diradamento**

quella grassa.

Entrambe queste condizioni sono piuttosto malsane, e si verificano spesso in concomitanza col diradamento, talvolta precedendolo.

Se soffri di questo disturbo in maniera particolare, questa lezione risulterà particolarmente importante per te.

Se invece la condizione del tuo cuoio capelluto é buona, e non hai particolari problemi di forfora, ma nonostante ciò vorresti imparare ugualmente come prenderti cura in maniera

efficace dei tuoi capelli, continua comunque a seguirla fino alla fine, in quanto ti indicherò parecchi accorgimenti che ti saranno molto utili in seguito, per frenare fino a bloccare la caduta dei tuoi capelli, e per prendertene cura efficacemente.

Bene, continuiamo. (<http://www.finedellacalvizie.it>) <<< iscriviti al video corso seguendo questo link, se non lo hai ancora fatto.

Quelle scagliette bianche che, dai capelli ricadono sui vestiti, sono decisamente inestetiche, e creano un certo disagio in coloro che ne soffrono, a cominciare dalla sensazione di sporco che inevitabilmente creano, oltre che dare alla capigliatura un aspetto trasandato e trascurato, e dal cattivo odore.

Chi soffre di questo disturbo a volte eccede proprio in pulizia personale e cura dei capelli: shampoo e lozioni vanno a ruba, spesso però senza risolvere il problema.

Iniziamo a vedere quali sono le vere cause di questa condizione.

La seborrea ha 3 origini principali: la prima deriva dall'aumento dell'attività ormonale che si verifica con l'adolescenza.

Le ghiandole sebacee sono infatti particolarmente sensibili agli ormoni androgeni, che ricordo, vengono prodotti, pure se in misura minore, anche dalle donne.

Il risultato di ciò è una produzione abnorme di sebo, che crea i disagi di cui ho appena parlato. Come vedrai più avanti in questa lezione, questo tipo di seborrea viene accentuata particolarmente dall'uso di shampoo che aggrediscono il capello, irritano la cute, e alterano il ph della pelle.

E' chiaro che anche fattori ereditari influiscano sul fatto di avere la pelle grassa, o secca, ma come vedrai tra poco, si può assolutamente imparare a tenere sotto controllo queste condizioni, impedendo loro di danneggiare sensibilmente la salute dei capelli.

**La seborrea ha 3 origini principali, la prima:**  
**aumento dell'attività ormonale con l'adolescenza**

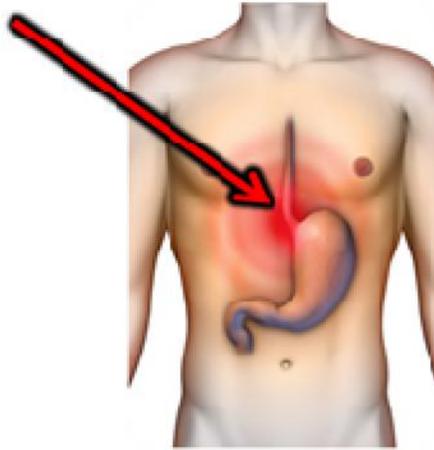


La seborrea può anche avere un'origine digestiva.

A causa di una cattiva alimentazione con eccesso di cibi fritti, dolci, salumi e cibi grassi in generale, la bile non riesce a rendere digeribili i grassi che mangiamo.

Il sangue quindi presenta un eccesso di questi grassi, cosa che irrita, tra le altre cose, le ghiandole sebacee, che a questo punto hanno il loro bel da fare nel cercare di espellere dal loro interno, il grasso in eccesso presente nel sangue.

### Origine **digestiva**: troppi **cibi grassi**



Infine abbiamo la seborrea di origine nervosa, ovverosia, quella causata dallo stress.

È stato infatti scientificamente osservato che la produzione di ormoni maschili, sia negli uomini che nelle donne, aumenta in risposta a pressioni e preoccupazioni, e come ho già detto, ciò irrita in misura marcata l'attività delle ghiandole sebacee, causandone l'infiammazione.

Tra parentesi, lo stress, oltre che a stimolare la produzione del DHT, irrigidisce anche i muscoli, tra cui quelli della parte superiore della testa, impedendo una buona circolazione del sangue, e favorendo quindi la caduta ed il diradamento.

## Origine **nervosa**



(<http://www.finedellacalvizie.it>) <<< iscriviti al video corso seguendo questo link, se non lo hai ancora fatto.

Per fortuna, come vedrai nei materiali del Programma Completo, siamo riusciti ad individuare ed a risolvere anche TUTTI gli effetti negativi che lo stress ha sui capelli.

Per ora iniziamo a parlare dei rimedi, a cominciare da quelli più ovvii e di facile applicazione, per migliorare al più presto la salute del tuo cuoio capelluto, se hai uno dei fastidi che ho appena descritto in questo video.

Il primissimo rimedio è quello di evitare di grattarsi il capo per via dell'enorme prurito causato da un cuoio capelluto irritato.

So bene per esperienza personale che il prurito a volte può far quasi impazzire ed è spesso quasi insopportabile.

**Evita di grattarti a causa del prurito**

**Irrita ulteriormente le ghiandole sebacee**

Tuttavia grattarsi la testa non fa che peggiorare di parecchio la situazione.

**Accellera il ricambio delle cellule**

Questa brutta abitudine che molti hanno:



irrita ulteriormente le ghiandole che producono il sebo e

accelera il ricambio anormale delle cellule costituenti il cuoio capelluto, con conseguente aumento della forfora e della caduta dei capelli.

Quindi se hai questa brutta abitudine, vedi di evitarla da ora in poi, anche se all'inizio può sembrare impensato.

I tuoi capelli ti ringrazieranno e la sensazione di prurito, se seguirai a fondo i consigli che ti sto per dare, presto sparirà.

Bene, vediamo ora se è utile tagliare i capelli o accorciarli per diminuire il prurito e prevenire la calvizie.

Diciamo che per quanto riguarda il fatto di fermare la caduta questa diceria popolare è completamente infondata. (<http://www.finedellacalvizie.it>) <<< iscriviti al video corso seguendo questo link, se non lo hai ancora fatto.

Infatti non è vero che tagliare i capelli più corti li rende più forti e li fa crescere di più, dal momento che il taglio non influisce nelle zone sottocutanee, laddove ha origine il capello.

Il taglio non influisce quindi sul numero di capelli, né li rinforza.

E' vero comunque che tagliare i capelli corti, migliora la tonicità, diminuisce il ristagno di sebo, favorisce la traspirazione e facilita la salute del cuoio capelluto, quindi può risultare vantaggioso in caso di irritazioni, forfora e seborrea.

Un taglio di capelli corto, può quindi essere una scelta positiva, per facilitare l'efficacia dei rimedi trattati in questa lezione.

Se porti i capelli lunghi e non hai la minima intenzione di tagliarli, sappi che non devi per forza accorciarli, ma le cure nei loro confronti dovranno aumentare, in caso di presenza di situazioni sgradevoli a livello di epidermide.

In effetti, io stesso, quando bloccai la caduta dei miei capelli, nei primissimi anni '90, soffrivo di seborrea e portavo i capelli lunghi, come hai visto nello scorso video.

Nonostante ciò, riuscii ugualmente nel mio intento di ristabilire la salute del mio cuoio capelluto e a bloccare per sempre la mia stessa calvizie.

Di sicuro però, un taglio corto, come ho già detto, facilita il tutto. Questa è una scelta che lascio fare a te.

Passiamo ora al prossimo accorgimento per migliorare le condizioni generali dei tuoi capelli, ovvero la scelta dello shampoo corretto e adatto al tuo tipo di capello, che rispetti il ph della pelle, la tenga ben idratata e non sia allo stesso tempo aggressivo.

Secondo una recente statistica, infatti, un caso su 5 ha la forfora e problemi al cuoio

**Un caso su 5 ha la forfora e problemi al cuoio capelluto a causa di shampoo sbagliati**



capelluto, a causa di shampoo troppo aggressivi.

Ci sono ancora troppe persone che, vuoi per disinformazione, vuoi per negligenza, danneggiano i loro capelli con shampoo sbagliati.

Molti dei prodotti in uso al giorno d'oggi contengono dei detergenti aggressivi che alterano il ph della pelle, provocando uno squilibrio di vari fattori, tra cui la corretta idratazione di cui pelle ha bisogno.

Usare uno shampoo adatto al tuo tipo di capello, e privo di agenti chimici dannosi può spesso risolvere vari problemi legati ai capelli, e contribuire enormemente ad avere un cuoio capelluto in salute.

La nostra epidermide risponde meglio ai prodotti naturali, e la salute della pelle viene ristabilita mediante l'uso di tali prodotti, creati con la formulazione corretta e possibilmente senza l'aggiunta di fragranze, coloranti e sostanze chimiche aggressive.

Inoltre ricordati che quegli oli che ricoprono naturalmente la pelle sono stati creati da madre natura per il tuo corpo, con un ben preciso scopo, ed i prodotti che usi non dovrebbero eliminarli, bensì preservarli!

Il sebo, in quantità giuste, compie perfettamente il suo ruolo di difendere, in maniera naturale, i capelli contro gli agenti esterni, irritazioni, arrossamenti vari, pelle troppo secca ed altre situazioni indesiderate che si possono verificare a causa della sua assenza.



Lavare i capelli regolarmente con uno shampoo non aggressivo e rispettoso del ph della pelle, aiuterà il tuo sistema a regolarizzare la produzione di sebo, senza per altro privarne il cuoio capelluto della quantità corretta necessaria per tenerla idratata e protetta.

Ora vediamo di conoscere meglio i 3 tipi principali di capello: capelli grassi, capelli secchi, capelli normali, classificati a seconda del livello di idratazione presente nel cuoio capelluto e di conseguenza nel capello stesso, e gli shampoo da usare per tenerli puliti e sani.

Se non riesci a stabilire che tipo di capello hai, ti consiglio di sottoporre uno ad un'analisi, un cosiddetto "tricogramma". (<http://www.finedellacalvizie.it>) <<< iscriviti al video corso seguendo questo link, se non lo hai ancora fatto.

Questa ti aiuterà a stabilire che tipo di shampoo dovresti usare. Alcuni infatti hanno i cosiddetti capelli misti, ovvero capelli grassi alle radici e secchi sulle punte.

Chi ha questo tipo di capello potrebbe confondersi sulla vera natura dei propri capelli ed usare un prodotto sbagliato.

In questo caso per esempio bisognerebbe scegliere uno shampoo per capelli grassi, applicando un balsamo nutritivo per capelli secchi solo sulle punte.

Bene, continuiamo con la descrizione dei 3 tipi principali di capelli, iniziando dai capelli grassi.

# I tre tipi di capello

e gli shampoo da usare per prendertene cura

**Capelli grassi**

**Capelli secchi**

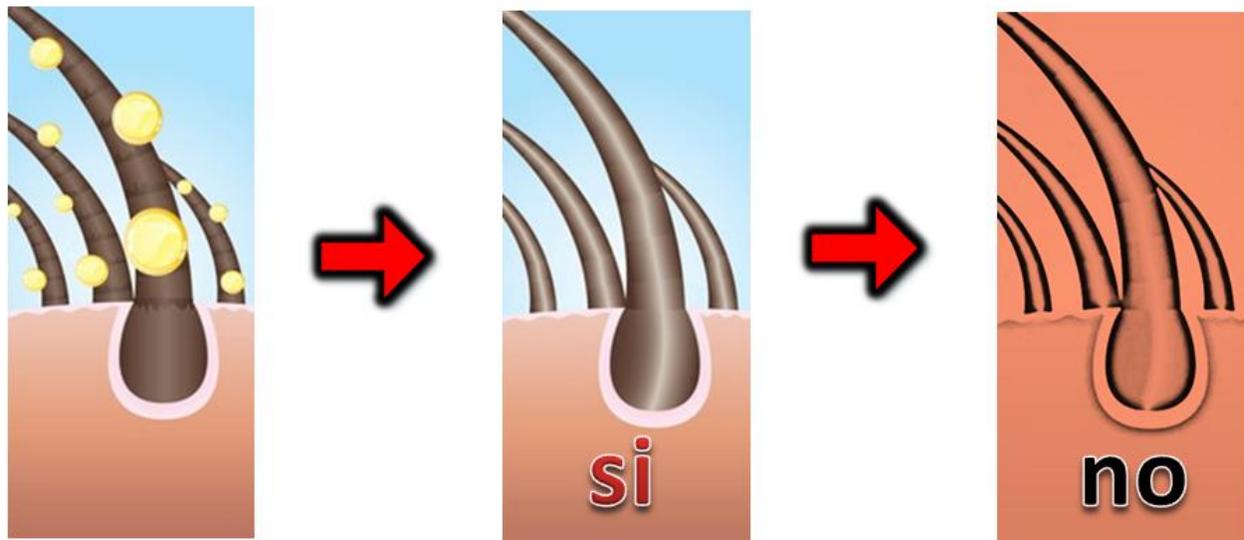
**Capelli normali**

**Classificati a seconda del livello di idratazione**

Chi ha la pelle grassa ha generalmente anche i capelli grassi. Questo è dovuto ad un'eccessiva produzione di sebo delle ghiandole sebacee, che sono state verosimilmente irritate a causa delle differenti ragioni che ho esposto sopra.

Il capello grasso si sporca facilmente ed ha bisogno di venir lavato spesso. Oltre alla scelta di uno shampoo non aggressivo per capelli grassi dovresti evitare i cibi troppo grassi.

## Che shampoo usare per capelli grassi?



**Uno shampoo naturale, senza SLS, senza SLES, e che "sgrassi" senza aggredire il cuoio capelluto**

In linea di massima lo shampoo da usare dovrebbe avere una base lavante delicata, che elimini efficacemente il sebo in eccesso senza aggredire il follicolo, e non dovrebbe contenere il famigerato lauril solfato di sodio, abbreviato in *SLS*, ovvero sia la stessa base detergente schiumogena che viene usata per gli shampoo per auto, per i prodotti per pulire i pavimenti dei garage o i motori delle auto.

Ricordi i detergenti cha fanno tanta schiuma? Beh, quella è l'azione di questo elemento chimico e agenti simili come il Laurilsolfato etere di sodio (*SLES*).

Le grandi compagnie mettono questi agenti schiumogeni nei prodotti per dare l'impressione al consumatore di qualcosa che pulisce.

È vero, puliscono. Ma oltre a far ciò, questi agenti chimici provvedono anche a sgrassare completamente la pelle e irritare ancora di più le ghiandole sebacee.

Questo è ciò che tutta quella schiuma che quegli shampoo da quattro soldi fanno ai tuoi capelli ed alla tua cute. (<http://www.finedellacalvizie.it>) <<< iscriviti al video corso seguendo questo link, se non lo hai ancora fatto.

Ma se sgrassare un motore o una carrozzeria sporca è una cosa utile e necessaria, privare completamente la tua pelle del sebo, che ricordo è una patina protettiva per i capelli, è una cosa estremamente dannosa.

Per l'amor del cielo, stai lavando la tua testa, non un ammasso di piatti sporchi di grasso!

Le ditte produttrici lo usano perché è molto economico, e possono tenere i prezzi bassi e concorrenziali, ma i prodotti veramente buoni sono quelli che usano basi lavanti prive di agenti dannosi, che puliscono a fondo, ma senza sgrassare eccessivamente e alterare il ph della pelle.



È vero, gli shampoo buoni costano di più, ma io ti consiglio di usarne uno con le caratteristiche descritte in questo video, almeno durante i primi mesi, in cui vuoi veramente rimediare alla situazione dei tuoi capelli.

Se questi sono grassi o tendenti al grasso, devi stare molto attento al prodotto che usi, perché il tuo organismo già produce più sebo della normalità, ed il rischio caduta è molto alto, viste le complicazioni che si verificano con questa condizione, e la doppia quantità di DHT presente nel tuo cuoio capelluto, quello follicolare, e quello contenuto nel sebo .

Se usi il tipo di prodotto da noi consigliato, sarai in grado di contenere efficacemente il sebo in eccesso, il problema della forfora abbondante e del prurito progressivamente si allenteranno, e starai preparando il tuo cuoio capelluto all'uso del vero metodo per bloccare la caduta contenuto nel programma completo.

A Fine della calvizie.it, in base alla nostra esperienza quasi ventennale, consigliamo solo ed esclusivamente prodotti biologici, e privi di agenti chimici aggressivi per i capelli.

Sì, i prodotti biologici vista la loro qualità, hanno un prezzo leggermente superiore al classico prodotto da supermarket.

Tuttavia ritengo che sia stupido continuare a usare dei prodotti scadenti, che creano problemi di prurito e forfora durante l'arco della giornata, con i conseguenti fastidi che ne derivano, agevolando inoltre, e non di poco, la caduta dei capelli.

I prodotti biologici, essendo privi di SLS, fanno generalmente poca schiuma. Ciò non significa che non detergono e non idratino a fondo il cuoio capelluto.



Anzi, dopo due o tre shampoo, in cui ti dovrai abituare al lavaggio con poca schiuma, ti renderai conto che puliscono a fondo, ma senza aggredire i capelli.

Se soffri di dermatite, seborrea, o hai il cuoio capelluto irritato, la prima azione che devi fare è quella di visitare un buon

dermatologo, ovviamente.

In secondo luogo inizia ad usare uno shampoo che corrisponda a queste caratteristiche, in quanto ti aiuterà parecchio ad eliminare tali fastidi dal tuo cuoio capelluto.

Sono sicuro che il tuo dermatologo concorderà con me.



Tra i prodotti migliori in assoluto, e che hanno le qualità di cui ho appena parlato, normalmente consiglio quelli della **Biokap** della **Biosline**, e dei **Provenzali**.

Queste due aziende producono dei prodotti biologici, rispettosi del ph della pelle, non aggressivi, dalle basi detergenti delicate, e tutti rigorosamente senza SLS e SLES.

Sono prodotti di qualità, dei quali ti puoi fidare ciecamente.

La stragrande maggioranza di coloro che li hanno provati, ne esaltano le caratteristiche e riportano che le condizioni del loro cuoio capelluto sono migliorate parecchio, grazie al loro uso.



La Biokap ed i Provenzali producono ovviamente prodotti per tutti i tipi di capello, e puoi scegliere tra i loro differenti shampoo, a seconda delle tue esigenze.

(<http://www.finedellacalvizie.it>) <<< iscriviti al video corso seguendo questo link, se non lo hai ancora fatto.

Nel pdf relativo a questa lezione ho inserito, per tua comodità, dei link per l'acquisto on line di tali prodotti, assieme ai prodotti di altre 3 case italiane, che rispecchiano le caratteristiche su menzionate, tra cui quelli della linea Gabbiano della Esselunga.

### **LISTA DEGLI SHAMPOO CONSIGLIATI DA FINE DELLA CALVIZIE.IT PER CAPELLI GRASSI, CAPELLI NORMALI E CAPELLI SECCHI.**

(Prodotti naturali, che rispecchiano la nostra filosofia di seguire le leggi di Madre Natura, e rispettarla. La seguente lista di prodotti hanno le caratteristiche descritte nel video, sono tra i migliori che puoi trovare in Italia, e rappresentano uno dei complementi ideali da usare durante il Programma Completo. Fine della calvizie.it non ha nessun legame economico con tali ditte produttrici).

## ***Biokap* capelli grassi: siti dove acquistarli on line**

### **Sito ufficiale e della *Biosline*, linea *Biokap*:**

<http://biosline.com>

-----

### **Descrizione *Biokap* per capelli grassi con forfora sia grassa che secca:**

<http://www.biosline.com/it/prodotti/scheda/63/BioKap-Shampoo-Antiforfora/>

### **Dove acquistarlo on line:**

[http://www.erboristeria.eu/prodotti.php?art\\_cod=BKSABL](http://www.erboristeria.eu/prodotti.php?art_cod=BKSABL)

### **Descrizione *Biokap* per capelli grassi senza forfora eccessiva**

<http://www.biosline.com/it/prodotti/scheda/62/BioKap-Shampoo-Capelli-Grassi/>

### **Dove acquistarlo on line on line:**

[http://www.erboristeria.eu/prodotti.php?art\\_cod=BKSCBL](http://www.erboristeria.eu/prodotti.php?art_cod=BKSCBL),

Puoi trovare i prodotti della *Biokap* anche in erboristeria o nelle farmacie con reparto erboristico, in tutt'Italia.

I prezzi dei loro shampoo si aggirano sui 9 €.

## ***Provenzali* - capelli grassi: dove acquistarli on line**

### **Sito ufficiale de *I Provenzali***

<http://www.iprovenzali.it/>

---

#### **Descrizione shampoo per capelli grassi al limone e ortica e dello shampoo all'erba cappuccina, antiforfora per capelli grassi**

[http://www.iprovenzali.it/1\\_bagno\\_shampoo\\_250ml.htm](http://www.iprovenzali.it/1_bagno_shampoo_250ml.htm)

#### **Descrizione singola dello shampoo alle ortiche e limone e dove acquistarlo:**

[http://cgi.ebay.it/Shampoo-Ortica-e-Limone-I-Provenzali-1-pz-da-250-ml-/370454762188?pt=Cura\\_dei\\_Capelli&hash=item5640d312cc](http://cgi.ebay.it/Shampoo-Ortica-e-Limone-I-Provenzali-1-pz-da-250-ml-/370454762188?pt=Cura_dei_Capelli&hash=item5640d312cc)

---

#### **Descrizione singola dello shampoo antiforfora all'erba cappuccina e dove acquistarlo:**

[http://cgi.ebay.it/Shampoo-Erba-Cappuccina-I-Provenzali-1-pz-da-250-ml-/370454762496?pt=Cura\\_dei\\_Capelli&hash=item5640d31400](http://cgi.ebay.it/Shampoo-Erba-Cappuccina-I-Provenzali-1-pz-da-250-ml-/370454762496?pt=Cura_dei_Capelli&hash=item5640d31400)

#### **Listino prezzi de *I Provenzali*:**

[http://www.iprovenzali.it/dove\\_trovarci/listino10.pdf](http://www.iprovenzali.it/dove_trovarci/listino10.pdf)

**Puoi trovare i prodotti *I Provenzali* anche presso punti vendita sparsi in tutta Italia. Clicca qui per trovare quello vicino a casa tua:**

<http://iprovenzali.it/dovetrovarci.htm>

## ***Humana* - capelli grassi: dove acquistarli on line**

**Sito ufficiale della *Humana.it***

<http://www.humana.it>

---

### **Descrizione shampoo per capelli grassi e forfora allo zinco piritone**

[http://www.humana.it/Prodotti/Dermana/scheda/110-Shampoo\\_Piesse](http://www.humana.it/Prodotti/Dermana/scheda/110-Shampoo_Piesse)

---

**Dove acquistarlo on line:**

<http://www.farmamica.com/store/dettview1.php?id=5037>

<http://www.prezzi-online.com/prezzo/Dermana-piesse-shampoo-150ml.html>

## ***Specchiasol* - capelli grassi: dove acquistarli on line**

**Sito ufficiale della *Specchiasol***

[www.specchiasol.it](http://www.specchiasol.it)

---

### **Descrizione shampoo della *Specchiasol* per capelli grassi con forfora e link per l'acquisto on line:**

<http://www.natsabe.it/prodotti/specchiasol/linea-tricologica-homocrin-hc----shampoo-capelli-con-forfora---250ml.asp?ID=8002738985002&L=IT>

---

### **Descrizione shampoo della *Specchiasol* per capelli grassi o tendenti al**

**grasso e link per l'acquisto on line:**

<http://www.natsabe.it/prodotti/specchiasol/linea-tricologica-homocin-hc----shampoo-capelli-grassi-e-misti---250ml.asp?ID=8002738985156&L=IT>

## ***Esselunga* - capelli grassi: dove acquistarli on line**

**Esselunga, spesa on line**

<http://www.esselungaacasa.it/ecommerce/superstore.do>

<http://www.esselungaacasa.it/ecommerce/productInfo.do?productId=802057&storeId=7>

→ cura e bellezza → cura e capelli → shampoo

-----

**Descrizione shampoo per capelli grassi della linea Gabbiano – Esselunga**

<http://ecobiobeauty.blogspot.com/2011/04/gli-shampo-esselunga.html>

## ***Biokap* - capelli secchi: dove acquistarli on line**

**Descrizione Biokap per capelli secchi e sfibrati:**

<http://www.biosline.com/it/prodotti/scheda/61/BioKap-Shampoo-Uso-Frequente/>

**Dove acquistarlo on line:**

[http://www.erboristeria.eu/prodotti.php?art\\_cod=BKSDBL](http://www.erboristeria.eu/prodotti.php?art_cod=BKSDBL)

## ***Provenzali* - capelli secchi: dove acquistarli on line**

**Descrizione shampoo de i Provenzali per capelli secchi al burro di Karité**

**e link per l' acquisto on line:**

[http://cgi.ebay.it/Shampoo-Erb-al-Karite-I-Provenzali-1-pz-da-250-ml-/370454480296?pt=Cura\\_del\\_Corpo&hash=item5640cec5a8](http://cgi.ebay.it/Shampoo-Erb-al-Karite-I-Provenzali-1-pz-da-250-ml-/370454480296?pt=Cura_del_Corpo&hash=item5640cec5a8)

-----

**Descrizione shampoo de i Provenzali per capelli secchi ai semi di lino  
e link per l' acquisto on line:**

[http://cgi.ebay.it/Shampoo-Semi-di-Lino-I-Provenzali-1-pz-250-ml-/370454474270?pt=Cura\\_dei\\_Capelli&hash=item5640ceae1e](http://cgi.ebay.it/Shampoo-Semi-di-Lino-I-Provenzali-1-pz-250-ml-/370454474270?pt=Cura_dei_Capelli&hash=item5640ceae1e)

-----

**Listino prezzi Provenzali.it:**

[http://www.iprovenzali.it/dove\\_trovarci/listino10.pdf](http://www.iprovenzali.it/dove_trovarci/listino10.pdf)

***Specchiasol - capelli secchi: dove acquistarli on line***

**Descrizione shampoo della Specchiasol per capelli secchi  
e link per l' acquisto on line:**

<http://www.natsabe.it/prodotti/specchiasol/linea-tricologica-homocrin-hc---shampoo-capelli-secchi-e-sfibrati---250ml.asp?ID=8002738985200&L=IT>

***Shampoo per capelli normali***

**Descrizione shampoo delicato per adulti e bambini della Humana**

[http://www.humana.it/Prodotti/Dermana/scheda/111-Shampoo\\_Delicato](http://www.humana.it/Prodotti/Dermana/scheda/111-Shampoo_Delicato)

**Dove acquistarlo on line:**

<http://cgi.ebay.it/DERMANA-SHAMPOO-DELICATO-PER-ADULTI-E-BAMBINI- DER0482-/390322845430>

-----

**Descrizione shampoo de I Provenzali miele e camomilla per capelli normali e delicati  
e link per l' acquisto on line:**

[http://cgi.ebay.it/Shampoo-Miele-e-Camomilla-I-Provenzali-1-pz-da-250-ml-  
/370454761665](http://cgi.ebay.it/Shampoo-Miele-e-Camomilla-I-Provenzali-1-pz-da-250-ml-/370454761665)

-----

**Descrizione shampoo della Specchiasol per capelli naturali e lavaggi frequenti  
e link per l' acquisto on line:**

[http://www.natsabe.it/prodotti/specchiasol/linea-tricologica-homocrin-hc---shampoo-delicato-  
capelli-naturali-per-lavaggi-frequenti---250ml.asp?ID=8002738985057&L=IT](http://www.natsabe.it/prodotti/specchiasol/linea-tricologica-homocrin-hc---shampoo-delicato-capelli-naturali-per-lavaggi-frequenti---250ml.asp?ID=8002738985057&L=IT)

**Descrizione shampoo delicato per adulti e bambini della Humana**

[http://www.humana.it/Prodotti/Dermana/scheda/111-Shampoo\\_Delicato](http://www.humana.it/Prodotti/Dermana/scheda/111-Shampoo_Delicato)

**Dove acquistarlo on line:**

[http://cgi.ebay.it/DERMANA-SHAMPOO-DELICATO-PER-ADULTI-E-BAMBINI-  
DER0482-/390322845430](http://cgi.ebay.it/DERMANA-SHAMPOO-DELICATO-PER-ADULTI-E-BAMBINI-<br/>DER0482-/390322845430)

-----

**Descrizione shampoo de I Provenzali miele e camomilla per capelli normali e delicati  
e link per l' acquisto on line:**

<http://cgi.ebay.it/Shampoo-Miele-e-Camomilla-I-Provenzali-1-pz-da-250-ml-/370454761665>

-----

## **Descrizione shampoo della Specchiasol per capelli naturali e lavaggi frequenti e link per l' acquisto on line:**

<http://www.natsabe.it/prodotti/specchiasol/linea-tricologica-homocrin-hc---shampoo-delicato- capelli-naturali-per-lavaggi-frequenti---250ml.asp?ID=8002738985057&L=IT>

Gli shampoo della linea Gabbiano in particolare sono biologici, senza ingredienti aggressivi, ma allo stesso tempo incredibilmente super economici.

Purtroppo sono disponibili solo nei supermercati Esselunga.

Sia i prodotti della Biokap che quelli dei Provenzali sono invece anche acquistabili in erboristeria, e nelle farmacie con reparto erboristico, oltre che appunto on line.

Chiaramente questi sono solo i nostri suggerimenti, e non devi, ovviamente, seguirli per forza.

Ciò nonostante, assicurati di usare uno shampoo che sia almeno privo di SLS e SLES, in quanto questi elementi sono davvero la rovina del cuoio capelluto.

Se proprio il tuo budget non ti permette di acquistare nessuno dei prodotti soprannominati, ma solo prodotti da supermarket, compra i prodotti dell'antica erboristeria, che almeno sono privi di parabeni.

Come regole generali, usa dosaggi contenuti di prodotto, lava delicatamente i capelli ed il cuoio capelluto, risciacquali abbondantemente con acqua tra il caldo ed il tiepido, e fai l'ultimo risciacquo con acqua tra il tiepido ed il freddo, per tonificare il cuoio capelluto.



Non uscire però con i capelli bagnati, ma cerca di asciugarli al più presto, visto che l'umidità irrita le ghiandole sebacee e aumenta la possibilità di desquamazione.

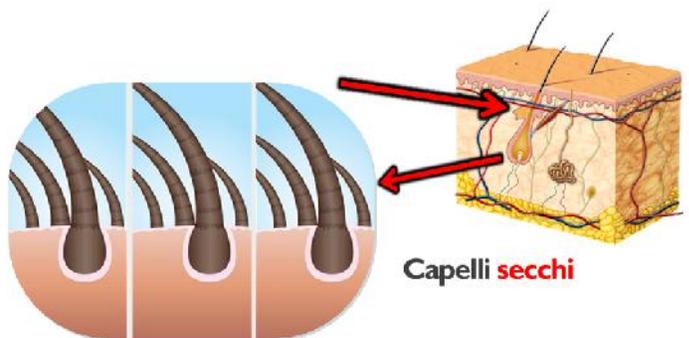
Se usi il phon, non tenerlo troppo vicino al cuoio capelluto, ma ad una buona distanza di sicurezza, in quanto il calore eccessivo brucia i capelli, e favorisce la desquamazione del cuoio capelluto.

Se stai già perdendo i capelli, e i prodotti antiforfora e antisebo che stai usando non stanno funzionando, realizza però che devi cambiare qualcosa, fai uno sforzo e inizia con l'acquistare uno degli shampoo che ti ho consigliato o che abbia quelle caratteristiche, e segui le mie indicazioni.

Dobbiamo diminuire la quantità di sebo eccessiva sul tuo cuoio capelluto.

Questo ha un alto contenuto di ormoni androgeni, ovvero DHT, e quando viene prodotto in eccesso, impedisce al capello di respirare, ostruendo la circolazione sanguigna, e miniaturizza i follicoli.

É possibile bloccare la caduta dei capelli con le tecniche anti caduta del programma completo.



Le ghiandole sebacee sono **inattive** nel cuoio capelluto

La **necessaria idratazione** della cute non sta venendo raggiunta

venendo raggiunta.

Il capello secco (come il capello grasso) è spesso una condizione naturale della pelle, che può essere però aggravata dall'eccessiva esposizione al sole, dall'uso del phon, specie se usato troppo vicino alla cute e col calore al massimo, e dall'uso prolungato di shampoo aggressivi contenenti elementi chimici.

Ma usare lo shampoo corretto è il primo, importantissimo passo verso il raggiungimento di questo risultato.

Bene passiamo ai capelli secchi.

Quando si hanno i capelli troppo secchi, la ragione di ciò va cercata nel fatto che le ghiandole supposte alla produzione del sebo sono inattive nel cuoio capelluto, e la corretta e necessaria idratazione della cute e del capello non sta

Questo tipo di capello necessita di tanta cura, infatti si spezza facilmente, presenta la cute secca, talvolta irritata, e spesso prude.

Incrostazioni e forfora accompagnano a volte questa condizione malsana.

Al contrario dei capelli grassi, che vanno lavati giornalmente, se hai i capelli secchi un lavaggio quotidiano può essere nocivo, infatti lavandoli troppo spesso, rischieresti di rimuovere del tutto lo schermo lipidico protettivo che li ricopre, che nel caso dei capelli secchi è già scarso di per sé.

Questo è il motivo per cui i capelli secchi si sfibrano così facilmente.

Che tipo di shampoo usare in questo caso?

Dovrebbe essere uno shampoo a base di oli e proteine, che aiuti a ristrutturare il capello, a ricreare il film idrolipidico, che nei capelli secchi spesso rovinato, e ad ammorbidirne e idratarne la cute. (<http://www.finedellacalvizie.it>) <<< iscriviti al video corso seguendo questo link, se non lo hai ancora fatto.

Chiaramente, come ho già specificato, la base lavante dovrebbe essere delicata e senza SLS ed altri elementi chimici dannosi.

Se invece i tuoi capelli appartengono alla categoria dei capelli normali, cioè né troppo grassi né troppo secchi, sei diciamo piuttosto fortunato. Questo è il tipo di capello che tutti vorrebbero avere.

Per poterlo mantenere tale, sarebbe comunque meglio usare un prodotto di qualità e naturale.

Se il prodotto che stai usando in questo momento, ti sta dando risultati e ne sei soddisfatto, tanto meglio.

Ma se hai i capelli normali e nonostante ciò hai problemi di caduta e vuoi iniziare, come ti suggerisco io, col cambiare shampoo, usandone uno privo di elementi dannosi per la cute ed i capelli, dovresti provarne uno che abbia le caratteristiche appena descritte.

Nel tuo caso particolare serviranno comunque le tecniche anti DHT follicolare, e quelle che ripristinano la circolazione sanguigna che vedremo in seguito.

Bene, con questo chiudo la sezione dedicata agli shampoo normali e ne inizio una breve, dedicata agli shampoo medicinali, e a come trattare la dermatite seborroica e le irritazioni al cuoio capelluto con questo tipo di prodotto.

La dermatite è una delle condizioni che spesso precedono o accompagnano la calvizie e va trattata e curata urgentemente e con la massima cura. (<http://www.finedellacalvizie.it>) <<< iscriviti al video corso seguendo questo link, se non lo hai ancora fatto.

La prima azione da fare in questi casi è quella ovviamente di farsi visitare da un buon dermatologo.

Dal momento che io stesso l'ho avuta un tempo, so che il prurito che provoca è fortissimo, ma non grattarti, visto che come ti ho già detto, questo irrita ancora di più le ghiandole sebacee.

È bene poi che tu sappia che il cuoio capelluto afflitto da questo problema, e da forfora in eccesso, presenta sulla sua superficie, un proliferare eccessivo di microrganismi estremamente dannosi per la sua salute e l'equilibrio della normale, e benefica flora batterica.

**Trasforma il sebo di cui si nutre in acidi grassi altamente irritanti per le ghiandole sebacee**



*Pytirosporum ovale* (fungo della forfora)

La scienza medica è già ben al corrente della forte relazione tra le irritazioni sulla superficie cutanea della testa, ed uno in particolare di questi microrganismi, chiamato nella terminologia scientifica il *Pytirosporum ovale*, un fungo che si nutre del sebo e degli oli presenti sulla superficie della nostra epidermide.

Quando, per uno dei motivi che ho già elencato, la secrezione sebacea va fuori controllo (e da qui l'importanza di uno shampoo di qualità) questo microrganismo inizia a moltiplicarsi velocemente, aiutato anche dall'umidità creata dalle ghiandole sebacee irritate e dalle ghiandole sudoripare, messe a questo punto sotto pressione dall'accumulo di sebo e di cellule morte.

Questo fungo infatti predilige gli ambienti umidi e freddi, e questo spiega in parte, tra l'altro, come mai d'inverno le condizioni del cuoio capelluto peggiorano e d'estate migliorano considerevolmente, e giustifica largamente una delle indicazioni che ti ho dato prima per la cura generale dei capelli, ovvero sia quella di asciugarli al più presto dopo lo shampoo. (<http://www.finedellacalvizie.it>) <<< iscriviti al video corso seguendo questo link, se non lo hai ancora fatto.

Comunque in poco tempo, questo simpatico, si fa per dire, animaletto, arriva a creare delle vere e proprie colonie sulla superficie della testa, trasformando il sebo di cui si nutre in acidi grassi altamente irritanti per le ghiandole sebacee, che producono in questo modo sempre più sebo.

Ciò accelera il naturale rinnovamento dell'epidermide, che a questo punto inizia a desquamarsi in ammassi sempre più evidenti.

## Ketoconazolo

Per ripristinare l'equilibrio e la salute sul cuoio capelluto bisogna assolutamente liberare la cute dalla presenza nociva di questo inquinino indesiderato.

Per combattere questo fungo la scienza medica usa, già da un po' di anni, un principio attivo chiamato *ketoconazolo*, probabilmente il più efficace elemento antinfiammatorio, ed anti forfora, in commercio.



Questo farmaco rappresenta un vero passo avanti nel trattamento di alcune malattie della pelle come appunto la dermatite seborroica.

Ciò che fa, è inibire la sintesi di una sostanza indispensabile a questo fungo per formare la sua parete cellulare, compromettendone così la crescita e la sopravvivenza.

Praticamente gli impedisce di continuare a formarsi, e devo dire che funziona a meraviglia.

Uno dei prodotti migliori in commercio, a base di *ketoconazolo*, è lo shampoo Nizoral, molto indicato per eliminare questo problema dalla cute.

E devo dire che lo fa in maniera molto efficace.

Ci sono diverse versioni di questo shampoo, con diverse concentrazioni di *ketonazolo*.

Purtroppo, come riscontrato da molti, l'applicazione a lungo termine può dar luogo a fenomeni irritativi, quindi il mio consiglio è di acquistare quello con la concentrazione di *Ketoconazolo* più bassa, ovvero sia all' 1%, visto che questo principio attivo funziona anche a bassissime concentrazioni.

Usalo seguendo attentamente le istruzioni e alternandolo rigorosamente ad uno shampoo delicato ed eco biologico, se hai una forte dermatite.

Normalmente lo si dovrebbe usare solamente per due giorni alla settimana.

Se vedi che la situazione non migliora, usa quello con una concentrazione di *Ketoconazolo* più alta.

Nizoral è probabilmente il miglior prodotto contro la dermatite, ma ripeto, come riportato da tanti, il suo uso prolungato dà luogo ad irritazioni.

Penso che se ne fai un uso accurato dall'inizio, non lo dovrai usare per molto tempo, e forse una sola confezione ti dovrebbe bastare. (<http://www.finedellacalvizie.it>) <<<< iscriviti al video corso seguendo questo link, se non lo hai ancora fatto.

Elimina in questo modo la presenza di questo fungo, e poi passa progressivamente ad uno shampoo biologico e naturale, adatto al tuo tipo di capello e delicato per la pelle.

Il suo uso ti aiuterà a mantenere la cute sana, ora che è stata liberata da forfora e funghi parassiti.

Come alternativa leggermente più delicata del *Nizoral*, in farmacia puoi trovare il *Triatop*, col *Ketoconazolo* all' 1%, un ottimo shampoo contro la dermatite e la forfora eccessiva, preferito da molti al *Nizoral* perché è appunto più delicato.

Questo shampoo è in grado di calmare il prurito ed eliminare rapidamente sia le croste che la forfora.

Anche questo è uno shampoo medicinale da non usare quotidianamente, ma sempre alternandolo ad un prodotto eco biologico, e continuando con l'uso di quest'ultimo una volta che forfora in eccesso, e dermatite sono passate.

Questa pubblicità apparsa in Inghilterra la dice lunga riguardo alla sua funzionalità.

Bene, vediamo ora un motivo segreto per cui molti soffrono di prurito al cuoio capelluto... una ragione che perfino i grandi dermatologi e tricologi ignorano.

Visto che nel programma completo c'è l'intera descrizione di questo fenomeno, assieme al metodo per risolverla completamente, in questo video te ne accennerò solo brevemente, ma è importante che tu ne sia al corrente.



Quando si innesca il processo che causa il diradamento, e che porterà alla calvizie, uno dei fenomeni osservabili, quasi ad occhio nudo, è che lo spessore del cuoio capelluto inizia a diminuire, assottigliandosi sempre più.

Questo è il risultato di tutta una serie di fattori, di cui i principali sono:

- l'effetto miniaturizzante del DHT di tipo I e II sui follicoli,
- la diminuzione del flusso sanguigno, che impedisce a questi di respirare, privandoli dell'energia necessaria per compiere le loro funzioni, contribuendo a ridurre sempre di più le dimensioni, e causando un'atrofia dei muscoli e dei tessuti, per via della mancanza dell'ossigeno portato dal sangue.

**Circolazione sanguigna insufficiente**

**L'ormone DHT che distrugge i follicoli**

**Sebo (troppo o troppo poco) & condizioni malsane del cuoio capelluto**



- il sebo in eccesso che ottura il canale follicolare, favorendo la formazione di batteri, infiammando il bulbo ed impedendone una corretta traspirazione. Inoltre il sebo contiene il tipo I di DHT, altrettanto distruttivo, quanto il tipo II.

Il cuoio capelluto, a questo punto, assottigliandosi sempre di più, inizia a schiacciare i follicoli capillari, pressandoli contro le ossa craniche sottostanti, diminuendone le dimensioni, e accelerando in questo modo la fine della loro attività, fino a che non si ha la calvizie totale.

Questa condizione è la causa di una buona parte del prurito di cui molti soffrono, anche quando, per esempio, non hanno forfora apparente o infezioni evidenti, e nonostante ciò stanno perdendo i capelli e la cute pizzica.

Puoi facilmente osservare questo fenomeno in qualsiasi persona calva, o che lo sta per diventare.



Se hai confidenza con qualcuno di loro, uno zio, un parente, un amico, chiedigli se puoi gentilmente toccare la pelle della loro testa.

Ti renderai conto che è letteralmente attaccata alle ossa craniche, quasi incollata.

Beh, ti assicuro che quello che stai toccando è esattamente paragonabile ad un terreno arido, dove non piove più da tanto tempo e dove le piante, i fiori e la vegetazione, un tempo floridi, si sono ormai seccati, e non cresce più niente.

Il paragone tra un terreno arido ed un cuoio capelluto malsano, irrorato di sostanze aggressive contenute in prodotti per capelli sbagliati, quasi dimenticato dalla microcircolazione del sangue e che viene schiacciato contro la superficie sottostante da possenti forze come i potenti ormoni androgeni di cui ho parlato, e contro cui non può combattere, calza a pennello.

Tuttavia ora, esiste finalmente, un trattamento naturale per mettere i follicoli dei tuoi capelli in condizione di respingere efficacemente l'aggressione di tutti questi fattori, e riacquistare forza, vigore e salute, dopo mesi e magari anni di condizioni poco salutari che ora sono sfociate nel diradamento che vedi ogni mattina di fronte allo specchio.

Bene, prima di chiudere questa lezione, volevo brevemente parlare della dieta ideale da seguire per favorire il blocco della caduta e rinforzare i capelli, e di quali vitamine, proteine e sali minerali, questa deve essere ricca.

Le sostanze nutritive più importanti per la salute dei capelli, e che dovrebbe contenere un buon integratore alimentare, se hai eventualmente intenzione di acquistare uno per migliorare la qualità del tuo sangue, se la tua dieta ne è povera, sono la vitamina A, le vitamine del gruppo B, la vitamina C, la vitamina E, il magnesio, il ferro, il rame, il selenio, lo zinco e lo zolfo.

Analizziamo velocemente queste sostanze una per una.



Il Selenio, che è un potente antiossidante ed ha la preziosa capacità di contribuire a tenere la pelle elastica. (<http://www.finedellacalvizie.it>) <<< iscriviti al video corso seguendo questo link, se non lo hai ancora fatto.

Lo Zinco favorisce la crescita dei capelli e svolge un ruolo importante nel rendimento muscolare, ed infine lo Zolfo, un minerale essenziale per la salute dei capelli, visto che è formato da alcuni aminoacidi che entrano a far parte della costituzione della cheratina stessa, la proteina di cui i capelli sono fatti.

Verdure a foglia verde, legumi, frutta fresca e secca, carni rosse (ma di queste, massimo due volte alla settimana) carni bianche, fegato, latticini, legumi secchi, lievito di birra, cereali integrali e pesce anche tre volte la settimana: questi sono gli alimenti di cui ti devi nutrire, e che hanno un alto contenuto di queste vitamine e minerali.

La tua dieta ne deve essere abbondante, altrimenti un integratore alimentare sarebbe d'obbligo.

L'unica cosa dalla quale ti devi guardare veramente sono i cibi troppo grassi, e questo vale specialmente per chi ha la pelle grassa..stai lontano da burro, lardo, fritture e simili..

Questi tipi di pietanze sono anche nemiche di una buona circolazione sanguigna, quindi stanne alla larga. (<http://www.finedellacalvizie.it>) <<< iscriviti al video corso seguendo questo link, se non lo hai ancora fatto.

Puoi invece tranquillamente eccedere nelle verdure, un'ottima fonte di vitamine e minerali, e di facile digestione.

Tra l'altro molte verdure contengono anche alte percentuali di proteine, come per esempio tutte le specie di legumi, in particolare quelli secchi, ed i germogli di soia.

Nutrirti bene servirà a migliorare la qualità del sangue, che poi nutrirà i follicoli, ed ad avere un corpo sano in generale.

Bene, siamo alla fine di questa lezione, che spero ti sarà utile per migliorare le condizioni del tuo cuoio capelluto e la salute dei tuoi capelli.

Ti invito vivamente a controllare i prodotti per capelli che stai usando e a prendere le necessarie misure, se contengono elementi aggressivi.

Non sono pochi quelli che mi scrivono dicendomi che hanno prurito, forfora, capelli troppo grassi o troppo secchi e così via..

Poi scopro che stanno usando uno shampoo pieno di schifezze.

Bloccare la caduta dei capelli prevede necessariamente il non usare prodotti aggressivi.

Se hai troppa forfora, troppo prurito, capelli eccessivamente grassi o troppo secchi, o se hai i capelli normali, ma nonostante ciò hai prurito e un po' di forfora, non andare a cercare ragioni esoteriche e sconosciute.

Certo, come ho detto ci possono essere varie altre cause, ma iniziamo a correggere quelle basilari.

Rivediti la parte di video dedicata agli shampoo, specialmente quella sezione che riguarda il tuo tipo particolare di capello, grasso o secco che sia, e prendi i necessari provvedimenti a seconda delle nostre istruzioni.

Se trovi un buon shampoo naturale senza schifezze che costa poco, tanto meglio. Compra quello, non devi per forza acquistare i prodotti da noi consigliati, anche se la loro efficacia è comprovata da migliaia di persone.

Se hai una dermatite o irritazioni al cuoio capelluto, visita un dermatologo.

Se non è fermo a 30 anni fa, sarà al corrente di molte delle cose che ti ho detto in questa sede.

Soprattutto per quel che riguarda il Ketoconazolo e gli shampoo privi di agenti aggressivi.

Cerca infine di nutrirti decentemente, ma non fissarti troppo sulla dieta.

Il punto fondamentale sul quale ti devi focalizzare per ciò che riguarda quello che ti ho detto in questo video, è la regolazione della secrezione di sebo ed il controllo della forfora eccessiva, che accumulandosi e amalgamandosi col sebo in eccesso, forma incrostazioni ricche di DHT. (<http://www.finedellacalvizie.it>) <<< iscriviti al video corso seguendo questo link, se non lo hai ancora fatto.

Usa qualsiasi mezzo a tua disposizione per normalizzare la situazione, e fai tesoro dei consigli che ti ho dato durante questo video.

Se la tua pelle è molto grassa per natura, non possiamo certo cambiare il tuo patrimonio genetico, ma puoi certamente limitare al massimo i danni provocati dall'eccesso di sebo, e per lo meno puoi evitare che le ghiandole sebacee vengano oltre modo irritate, e quindi spinte a produrre ancora più sebo di quello che normalmente già produrrebbero.

Fai un uso accurato del Nizoral, o del Triatop, a tua scelta. Segui attentamente le istruzioni, visto che sono entrambi shampoo medicamentosi, e alterna il loro uso ad uno shampoo possibilmente biologico e privo di agenti chimici aggressivi.

Se hai la pelle molto grassa o molto secca, per natura, non hai altra scelta che usare un prodotto di qualità, ed il costo degli shampoo dei Provenzali, per esempio, si aggira sui 4

€..sono sicuro che con un piccolo sforzo puoi buttare via il tuo shampoo da supermarket ed iniziare a prenderti cura dei tuoi capelli, in maniera efficace.

Non dar retta alla pubblicità..se lo shampoo di cui senti tanto decantar le lodi, ha tra i suoi componenti SLS e SLES, buttalo via senza esitare.

Queste azioni ti permetteranno di rendere il tuo cuoio capelluto pronto per l'uso delle vere tecniche anticalvizie di cui parlerò nel prossimo video.

E scusami se mi sono ripetuto eccessivamente in alcuni punti, è che ci tengo davvero ad aiutarti a migliorare la condizione del tuo cuoio capelluto, l'ho fatto io in prima persona, l'ho fatto fare ad altri, e so che è assolutamente possibile, sia raggiungere questo risultato che togliere di mezzo quei fattori che ti stanno facendo cadere i capelli.

Ho delle grosse novità in serbo per te nella prossima lezione che ti spedirò tra 3 giorni esatti.

Sto per aprire le iscrizioni all'ultima versione aggiornata del Programma completo, sulla

quale stiamo lavorando da quasi un anno, dando allo stesso tempo la possibilità a chi è interessato ad andare fino in fondo con l'uso del nostro trattamento anticalvizie naturale, ad iscriversi al nuovo corso on line che inizierà a breve.



Nel prossimo video ti darò, per la prima volta, una descrizione dettagliata di come è strutturato il nostro programma, di come lo si impara ad usare, e di tutti i vantaggi che ne puoi realmente ottenere... è una cosa unica in questo settore, e non mancheranno alcune sorprese che ho in serbo per te, e che hanno a che fare con la RICRESCITA dei capelli...

Probabilmente più avanti metterò off line i video gratuiti, quindi in questi prossimi tre giorni approfittane per rivederteli per bene finché sono disponibili, ed inizia a seguire i consigli che ti ho dato in quello che hai appena visto.

Bene, siamo alla fine. Ti ringrazio per la tua attenzione ed il tuo tempo, e ti rinnovo ancora l'invito a lasciare un tuo commento sui contenuti di questa terza lezione, o su quelle

precedenti, e magari a condividere con noi, e la nostra comunità, la tua storia e la tua esperienza con i prodotti per capelli che hai usato finora.

Considero molto importante conoscere la tua opinione a riguardo di ciò di cui ho parlato oggi, e a me, al mio staff, ed a tutti coloro che assieme a te stanno seguendo il nostro video corso, farebbe molto piacere conoscere il tuo parere.

Com'è la situazione attuale del tuo cuoio capelluto? Che prodotti stai usando? Avevi sentito parlare di quelli che ho menzionato durante questo video?

Userai le informazioni che ti ho dato per migliorare la condizione dei tuoi capelli?



Se hai dubbi o vuoi avere chiarimenti sui contenuti del video di oggi, lascia un commento sotto forma di domanda e vedremo di dare una risposta!

Grazie per l'attenzione, e a risentirci nel prossimo video. Ciao!

***Giampaolo Floris***

Fondatore di [Finedellacalvizie.it](http://www.finedellacalvizie.it)

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Giampaolo'.



Fine della calvizie .it - 2018

<http://www.finedellacalvizie.it>

Tutti i diritti riservati