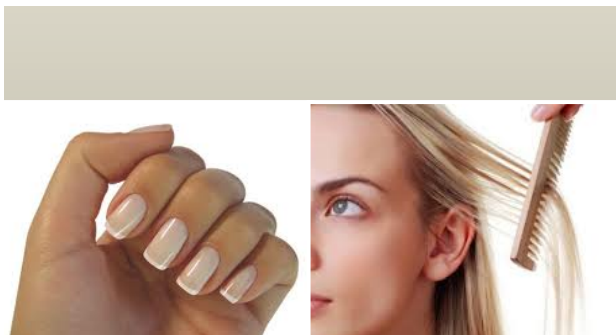


Caiguda del cabell i ungles fràgils

L'arribada de la tardor i de la primavera sol anar acompanyada d'una pèrdua o caiguda temporal de cabell. També pot provocar fragilitat a les ungles i tornar-se més trencadisses.

Et recomanem

- Raspallar-te els cabells durant 5 minuts al dia per desenredar i millorar la irrigació per potenciar l'activitat cel·lular del cuir cabellut.
- Usar un suavitzant després del xampú.
- Utilitzar pintes de dents separades i/o raspalls de cabells que siguin suaus.
- Fer-te pentinats solts.
- Seguir una dieta equilibrada.
- Fer banys de sol en moderació.



Intenta evitar

- Estirar-te els cabells al pentinar-se.
- Tocar el cabell contínuament.
- Obsessionar-te amb els problemes capil·lars.
- Prendre excessiva sal, llet de vaca, vísceres.



Farmàcia Ciurana

Migdia, 54
17003 Girona
972.200.280

farmaciaciurana@gmail.com
www.farmaciaciurana.cat

T'aconsellem els següents aliments

- Carn (vedella, porc i pollastre), peix (tonyina, salmó i sardina) i ous.
- Llet i derivats desnatats.
- Soja, mongetes, cigrons i llenties.
- Verdures i hortalisses (espinacs, carxofa, pastanaga, espàrrecs, cogombre, bròquil i remolatxa).
- Fruïtes (plàtan, mango, papaia, albercoc, poma, taronja, kiwi i maduixes).



En cas de notar un augment de la caiguda del cabell i/o fragilitat de les ungles, vine a la farmàcia i t'aconsellarem els productes capil·lars i els complementos nutricionals més adequats.

Caiguda del cabell i ungles fràgils

Tingues cura de la teva salut