

E-BOOK

# O PODER PRIMITIVO DOS FIOS CAPILARES

DICAS PARA UM BOM CABELO FORTE E SAUDÁVEL



# Introdução

Como intuito de potencializar ainda mais a sua experiência com o Kabeludo, idealizamos este e-book com diversas dicas e alimentos para complementar ainda mais o seu tratamento e ajudar a sua saúde capilar.



# Sumário

1. Introdução
2. Sumário
- 3.. 7 Dicas contra a queda capilar
4. Se acalmar
5. Resista ao desejo de esfregar
6. Alimente-se bem
7. Lave os cabelos frequentemente
8. Evite água muito quente ao lavar os cabelos
9. Evite o excesso de produtos
10. Trate a caspa
- 11.. Alimentos para cuidar do cabelo
12. Abacate
13. Amêndoas
14. Frutas cítricas
15. Peixes
16. Ovos



7

dicas contra a  
queda capilar



# Se acalmar

Se você observa que seu cabelo cai muito, talvez seja hora de saber que não apenas os fatores físicos afetam nossos cabelos: também os emocionais e psicológicos.

Não deixe sua rotina diária lhe causar preocupações. Tome chás relaxantes, medite uma hora por dia, faça sua atividade favorita e tente dormir bem para estar no melhor estado mental possível.



# Resista ao desejo de esfregar

Se ao sair do banho você é uma daquelas que esfregam o cabelo contra a toalha com muita força, pare, você está fazendo errado! Isso danifica seu cabelo por causa de sua textura áspera e quebra a fibra capilar, causando enfraquecimento. Use uma toalha de microfibra ou uma camiseta e não esfregue. O ideal é apenas retirar o excesso de água e secar os cabelos com secador ou ao natural.



# Alimente-se bem

A beleza vir de dentro para fora não é apenas uma frase motivacional. Como qualquer outra parte do nosso corpo, o cabelo precisa de uma variedade de nutrientes para crescer e ficar saudável, por isso, se você quiser reduzir significativamente a sua queda, você deve incorporar as seguintes vitaminas e minerais em sua dieta.

- Vitamina A para combater cabelos frágeis
- Vitamina B para promover o crescimento
- Vitamina C para eliminar pontas duplas
- Ferro, magnésio e zinco para evitar quedas



# Lave os cabelos frequentemente

Você sabia que o acúmulo de sebo no couro cabeludo influencia diretamente na saúde dele, favorecendo a queda?

Se você possui o couro cabeludo mais oleoso que o normal e quer parar a queda de cabelo urgente, deve lavar todos os dias. Se tem cabelos normais ou secos, lave em dias alternados. Não esquecendo de utilizar os produtos correspondentes para seu tipo de cabelo.



# Evite água quente ao lavar os cabelos

O couro cabeludo precisa de uma oleosidade balanceada. Água muito quente remove excessivamente a oleosidade natural do couro cabeludo e dos fios, algo que também não é bom.

Além disso, a água muito quente pode trazer outros problemas como seborréia, irritações, pontas duplas e ressecamento da haste. Quanto mais você remove a oleosidade natural, mais o organismo vai querer repor essa gordura rapidamente.



# Evite o excesso de produtos

Utilizar muitos produtos no cabelo pode fazer um mal danada. Se você não está contente e quer mudar o visual radicalmente, pondere bem no tratamento que quer fazer. Peça opinião ao profissional que cuida do seu cabelo. Se for fazer relaxamento com coloração, por exemplo, opte por tinta sem amônia, que agride menos os fios.

Tudo o que é em excesso faz mal. Até utilizar máscaras para o cabelo todos os dias deixa os fios com aspecto pesado.



# Trate a caspa

A caspa está muito relacionada à queda de cabelo. Trata-se de um distúrbio inflamatório que ocorre principalmente em quem tem couro cabeludo oleoso. Se você quer parar a queda de cabelo urgente, precisar tratar a caspa o quanto antes.

Para acabar com a caspa, o primeiro passo é lavar os cabelos todos os dias para que a oleosidade não se acumule. Se ainda assim não resolver, procure um shampoo anticaspa.





5

alimentos para  
cuidar do cabelo

# Abacate

O abacate é rico em vitaminas B, E e ácidos oleicos (gorduras saudáveis), que ajudam a estimular um crescimento capilar forte, com fios bonitos e macios, e a evitar os indesejados danos causados por processos agressivos que podem comprometer o crescimento dos fios.



# Amêndoas

As amêndoas ajudam a prevenir o problema da queda capilar, em razão de contarem com uma alta concentração de biotina em sua composição. Elas são ricas em vitamina E, fundamental para nutrir o couro cabeludo, e para favorecer o crescimento dos fios - não é à toa que o óleo de amêndoas é tão apreciado para manter os cabelos bonitos.



# Frutas cítricas

Alimentos que não podem faltar na dieta são as frutas cítricas - como laranja, morango e mamão. Elas têm o poder de proteger as fibras de colágeno na raiz e nos fios, são ricas em vitamina C (sendo antioxidantes), o que ajuda a evitar problemas como o ressecamento e a fragilidade dos fios, que fazem com que o crescimento capilar não seja percebido e até seja prejudicado. Ainda, seus nutrientes ajudam a ativar a microcirculação do couro cabeludo, o que, por sua vez, auxilia no crescimento dos fios.



# Peixes

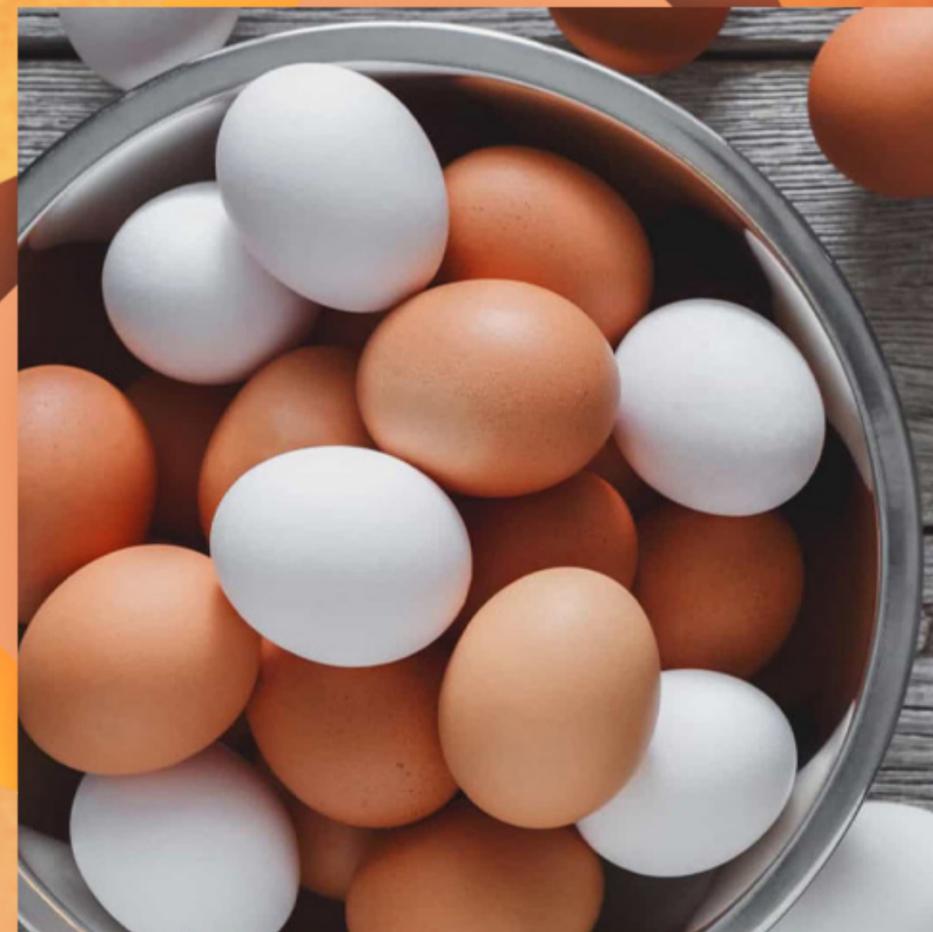
Salmão, atum e sardinha. Essas são importantes fontes de ômega-3, que ajuda a proteger o couro cabeludo e fazer com que os cabelos cresçam fortes. Também atua para evitar a queda dos fios e deixar as madeixas ainda mais bonitas e brilhantes - tudo de bom, certo?



# OVOS

Os ovos também são importantes aliados na hora de buscar formas de como fazer o cabelo crescer. Isso porque eles são uma excelente fonte de reposição de proteínas que formam o fio, mas que sofrem danos em nossa rotina.

E como se não fosse o bastante, por ser rico em ômega-3 e biotina, estimula um crescimento ainda mais forte e saudável para nossos cabelos.



# Encontre o resultado esperado aproveitando nossas dicas

Para mais informações acesse:

[www.kabeludo.com.br](http://www.kabeludo.com.br)

