Capelli più forti, anche in autunno!

Come contrastare la caduta dei capelli

Scoprite i cibi che vi aiuteranno e rendere i vostri capelli più forti e a prevenirne la caduta anche in autunno.

Tipica dei cambi di stagione, è la **caduta eccessiva dei capelli**, da cui ci troviamo sommersi dopo una semplice asciugatura al phon.

Alimenti come carne di manzo, pollo e molluschi proteggono il bulbo pilifero, grazie alla taurina.

Molto utili anche i **cibi con zinco e selenio**: uova, fegato, germe di grano e lievito di birra, tonno fresco, latte e derivati, legumi, cereali integrali, lecitina di soia, noci, broccoli e cavoli, semi di sesamo e di girasole.

Se la bellezza dei capelli è il vostro chiodo fisso provate la nostra maschera ristrutturante a base di miglio e il rimedio tutto naturale con il tè nero per rendere i capelli più lucidi e brillanti.