

## INDICE

Introduzione

### **Difendiamo i nostri capelli**

- La calvizie maschile
- Bloccare la calvizie e invertire il processo di diradamento
- Senza finasteride
- Curare la dermatite seborroica
- Sconfiggere forfora e capelli grassi

### **Soluzioni al femminile**

- Carenza di ferro
- Sindrome dell'ovaio policistico
- Gravidanza, post-partum e sospensione della terapia contraccettiva
- Menopausa e capelli
- Tinture e permanenti
- Ipotiroidismo
- Dimagrire mantenendo sani i capelli
- La soluzione vincente per il diradamento femminile

### **Contrastare lo stress con meditazione, attività fisica e cure naturali**

- Rilassamento e respirazione, la prima base per mantenere sani i capelli e dimagrire
- Respirazione diaframmatica profonda
- Massaggio e ginnastica al cuoio capelluto
- Utilizzo del laser
- Gestire il proprio tempo
- Allungamenti e attività fisica
- Eleuterococco, ginseng e rhodiola

### **Autotrapianto di capelli e FUE**

- Esperienza diretta in sala operatoria
- FUE, la nuova tecnica chirurgica

### **Norme igieniche e consigli utili per la salute dei capelli**

- Come Lavare i capelli e migliorarne l'aspetto estetico
- Fattori dannosi per la salute dei capelli
- Sole, lampade abbronzanti e altri agenti atmosferici
- Danni termici, meccanici e chimici
- Sport e capelli

## **"I venditori di false promesse hanno cambiato pelle"**

### **Mantenere sani i nostri capelli**

- Il nutrimento per i nostri capelli

### **Frutta e verdura, vitamine per i capelli**

- Vitamine del gruppo B
- Vitamina C e ferro: due alleati anticalvizie
- Sostanze utili per la salute dei capelli
- Novita'

### **La dieta anticalvizie: programma giornaliero**

- Un pranzo ricco di energia
- Lista della spesa
- Menu settimanale

### **Ricette**

- Primi piatti
- Secondi piatti
- Insalate
- Ricette vegetariane
- Chiedi agli esperti

## **Introduzione**

Finalmente è giunto il momento di parlare di benessere e alimentazione, di salute dei capelli e di ciò che si può fare in maniera pratica per difendere il loro delicato equilibrio. “Prevenire e contrastare la caduta dei capelli” il primo testo sull’argomento aveva il chiaro obiettivo di creare un punto di riferimento per curare la calvizie in cui terapie farmacologiche e naturali potessero potenziarsi a vicenda. In poche parole un qualcosa che non era ancora mai stato scritto prima e che fosse in grado di aprire una strada nuova nella lotta contro la calvizie. Sono convinto che la cura nell’alimentazione e la lotta allo stress sono cardini essenziali per proteggere e in molti casi rinfoltire i nostri capelli. In questi anni devo dire grazie a chi ha creduto nel mio progetto e a tutti quelli che mi hanno scritto, chiesto consigli e dato suggerimenti preziosi. Ricordo ancora lo scetticismo di alcuni, ma anche i complimenti di numerosi medici esperti nella terapia anticalvizie. Mi ha fatto piacere divulgare a tutti intuizioni e informazioni sull’alimentazione e sullo stress che non sono mai state scritte e che sono frutto di almeno quindici anni di studi e ricerche bibliografiche del settore. Ma le soddisfazioni più grandi sono venute quando alcuni lettori e amici mi hanno reso partecipe dei loro successi e dei loro progressi. Ricordo ancora bene chi aveva preso quasi per gioco il libro e seguendo bene le indicazioni più importanti dopo solo quattro mesi gli erano ricresciuti i capelli con un buon rinfoltimento della zona frontale e del vertice con un netto miglioramento dello stato di salute dell’intera capigliatura. Con mia grande e puerile soddisfazione di fronte a un suo collega medico m’indicava quasi come un “guru” dei capelli, un genio delle terapie anticalvizie e dall’altra parte inveiva con forza contro di me in quanto non glielo avevo detto anni prima.

Sicuramente il dottor C. avrebbe potuto preservare completamente la bellezza e la quantità dei suoi capelli se avesse avuto a disposizione questi suggerimenti vent'anni prima. Ma qual era il segreto del miglioramento così rapido del dottor C.? Il problema principale era individuare i punti deboli del suo stile di vita. Che cosa aveva contribuito a peggiorare la calvizie in quei decenni. Aveva solo bisogno di avere delle basi da cui partire, dei suggerimenti con dei riferimenti scientifici su cui basare le sue convinzioni, bastava individuare sulle tabelle i fattori che peggiorano la calvizie. Il resto veniva da se: impegnarsi un po' nel seguire le strategie anticalvizie del libro con pochissimi sacrifici e con la sola accortezza di cambiare leggermente lo stile di vita aggiungendo i cibi benefici per la salute dei capelli, eliminandone altri dannosi combattendo lo stress con buona volontà e ottimismo, bloccando la caduta dei capelli e facendoli ricrescere con farmaci e sostanze naturali. Insomma tutto quello che sarà spiegato in maniera ancora più semplice e schematica in questo nuovo manuale.

**Questa nuova pubblicazione avrà l'unico scopo di spiegare in maniera semplice cosa dovrai fare per difendere i tuoi capelli e in molti casi si potrà negli anni rivederli ricrescere più folti e lucenti.**

Ma tutto ciò è possibile? Sì è possibile e molto probabile per chi soffre di calvizie comune. In Italia siamo almeno otto milioni di uomini e due milioni di donne. La calvizie femminile ha poco a che fare con l'alopecia androgenetica. Le cause possono essere tante e diverse, vedremo cosa fare e come comportarsi anche in questi casi.

Un altro incontro simpatico è avvenuto al congresso nazionale della Società italiana di tricologia, nella pausa durante il pranzo al ristorante si siede di fronte a me un ragazzo sui venti anni pieno di capelli che già da tempo mi squadrava e mi guardava incuriosito. A un certo punto si alza e mi chiede se sono io Fantini Fabrizio. Molto imbarazzato rispondo di sì. Cominciano i complimenti: "Lei è stata la mia salvezza, tutti i miei parenti sono calvi. Ho letto il libro che per me è diventato un punto di riferimento, e anche se ho ancora i capelli, ho risolto la dermatite seborroica che mi affliggeva. Il suo libro è diventato una sicurezza per il mio futuro e sto seguendo alla lettera quello che dice". Il giovane lettore comincia anche a farmi delle domande sul libro con i riferimenti e le pagine! avevo capito bene due cose: primo, in questo campo mancavano dei punti di riferimento e poterlo essere per qualcuno mi dava una grande soddisfazione. Secondo, avevo acquisito la convinzione che chi avrebbe seguito con costanza e umiltà le indicazioni del libro avrebbe ottenuto sicuramente degli ottimi risultati.

Forse il manuale risultava per alcuni un po' troppo complesso e anche se avevo aggiunto un riassunto finale in quasi tutti i capitoli più importanti rimaneva il dubbio che non fosse abbastanza semplice e diretto.

**Il libro che avete appena acquistato è stato scritto per questo motivo, sconfiggere la calvizie in maniera ancora più semplice e con uno strumento ancora più diretto. IL PERCORSO ANTI CALVIZIE sarà SOTTOLINEATO IN GRASSETTO PASSO PASSO.**

Molti mi hanno chiesto consigli alimentari e addirittura una dieta per contrastare la caduta dei capelli e rallentare l'azione dell'ormone DHT (il killer dei capelli!).

**L'altro obiettivo del libro è stato quello di fornire al lettore consigli alimentari specifici per preservare e mantenere sani i capelli: Ideare la prima dieta per la salute dei capelli e anticalvizie alla luce delle conoscenze attuali.**

L'alimentazione è il primo passo forse il più importante per mantenere in salute il nostro organismo e prevenire quei disturbi e quelle alterazioni metaboliche in grado di peggiorare la salute dei capelli e della pelle. Ormai nella maggior parte dei casi è possibile contrastare la calvizie comune e se seguirete il programma alimentare del libro, associato alle piante medicinali, ai massaggi e alle

tecniche antistress tutto ciò potrà migliorare la salute della vostra capigliatura. Sconfiggere la calvizie e frenare la sua progressione è quindi possibile.

**Siete pronti a seguire i consigli e i suggerimenti in maniera costante e determinata senza tralasciare nessun particolare?**

O troverete scusanti e sottovaluterete l'importanza dei semplici suggerimenti solo per pigrizia o perché i primi risultati tarderanno ad arrivare e non avrete la pazienza e la fiducia di aspettare qualche mese? Bisogna sapere che molti fattori contribuiscono a peggiorare la calvizie comune e quindi è facile disattivare le strategie anticalvizie e rendere vano ogni sforzo.

Seguire i consigli del libro in maniera discontinua porterà scarsi risultati e qualche delusione. State tranquilli chi ha seguito le indicazioni del mio manuale in maniera corretta ha avuto grandi risultati e ottenuto soddisfazioni non solo per il miglioramento dei capelli ma anche per la pelle e la salute in generale. Non ci occuperemo né di filosofia e sociologia dei capelli o dei meccanismi biologici coinvolti, questo è stato già fatto ampiamente nella mia prima pubblicazione e vi rimando a questa se vorrete approfondire tematiche e curiosità, capire veramente quali sono le basi scientifiche delle strategie anticalvizie che elencherò in questo testo. Ricordatevi, se riuscirete con costanza e determinazione a contrastare la calvizie, arriverete probabilmente ad acquisire una sicurezza che vi permetterà di raggiungere grandi risultati anche nella vostra vita e realizzare almeno in parte i vostri sogni. Ve lo auguro con tutto il cuore!

