

# Què passa als cabells a la primavera?

**Al dia perdem al voltant de 80 i 100 cabells, una situació totalment habitual que no ha de preocupar-nos. Igual que tampoc no ha d'espantar-nos la caiguda capil·lar que es produeix durant la primavera, ja que és una fase estacional i limitada en el temps.**

Medical Hair assenyaleta que es tracta d'un procés natural de renovació capil·lar pel qual durant



FOTO: L.M. / És recomanable no usar secador durant aquesta etapa

És un procés natural de renovació capil·lar, la fase de repòs

els mesos primaverals els fol·licles pilosos entren en fase de repòs o, també coneguda com a telògena, en la qual es produeix un augment de la caiguda del cabell.

Es tracta d'un procés que dura al voltant de tres mesos, per la

qual cosa finalitza just coincidint l'inici de l'estiu, moment en el qual comença la fase de creixement en la qual es formen cabells nous i creixen.

#### ELS CONSELLS

Per protegir el cabell enfront de la caiguda a la primavera i afavorir la regeneració i creixement de nous fol·licles pilosos, hi ha alguns consells que cal tenir en

compte.

Per tal de frenar la caiguda, cal prestar especial atenció a conservar el cuir cabellut net i ben hidratat. A més a més, quan es renta, el cabell s'ha d'eixugar suaument amb una tovallola en lloc de fregar-ho bruscament.

També és necessari prescindir de recollits per tal d'evitar el trencament de les fibres capil·lars que es produeixen en fer-los.

Cal tenir precaució amb l'ús freqüent de planxes o assecadors a altes temperatures, ja que danyen l'arrel i resten qualitat a tomb.

Finalment, l'alimentació també pot ajudar a mantenir en bon estat el cabell i per això és recomanable la ingesta de verdures, fruites i llegums, així com reduir el consum de greixos i sal que afebleixen el cabell fomentant

que sigui feble i trencadís.

El director mèdic de Medical Hair, Horaci Foglia, reconeix que "tot i que no cal preocupar-se per la caiguda del cabell durant la primavera, és necessari portar un control que ens permeti notar si la pèrdua persisteix en el temps atès que, en aquest cas, cal acudir a un especialista que pugui elaborar un diagnòstic per afrontar cada situació individual".



FOTO: L.M. / Portar recollits ajuda a debilitar els cabells

**CASANETA**

**NETEJA I MANTENIMENT**

Tots els serveis de neteja per a la llar

- Neteges generals i manteniments
- Cuines i tapisseries
- Vidres i persianes
- Jardins, terrasses, comunitats, piscines, garatges i pàrquings

**Raons per confiar**

- Honradesa i seguretat
- Servei amb supervisió
- Preu econòmic

amb vosaltres... des de 2008!

C/ Vallcalent, 46 Lleida (cantonada Pg. de Ronda)  
973 26 24 24  
casaneta@lleida.org

Salut i seguretat per les persones en el treball.

El servei de prevenció de riscos laborals responsable, proper i equilibrat.

Av. Pinyana, 1 · Lleida  
Tel.: 973 270 518  
www.spactiva.es

### Analitzen 25.000 mostres de 1.000 morts per prevenir malalties

Investigadors de tot el món, entre ells del Centre de Regulació Genòmica de Barcelona, estan analitzant 25.000 mostres d'un miler de morts que van donar el seu cos a la ciència per dibuixar el mapa de l'expressió i la regulació genètica humana amb el qual poder prevenir malalties.

Els investigadors d'aquest projecte, denominat GTEX es reuneixen per primera vegada a Europa els propers 20 i 21 d'abril convocats per B-Debat,

una iniciativa de Biocat i l'Obra Social "la Caixa", per actualitzar resultats al Parc de Recerca Biomèdica de Barcelona (PRBB).

Segons els organitzadors, entre les principals aplicacions mèdiques d'aquest projecte figuren la identificació de biomarcadors de malalties cardiovasculars, diabetis, esclerosi múltiple, Parkinson, i problemes de salut mental, com el trastorn antisocial de personalitat o la síndrome d'estrès posttraumàtic.

Des de 1986

**Bioku**  
patisserie ecològica

la vida sense transgènics

• pans especials

• pastes de te

• bescuits

• brioixeria

• pasta de full

• assortits d'espelta

• pans kamut

• pastissos per encàrrec i molt més...

**Ens pot comprar a les millors botigues ecològiques de Lleida i alimentació Plus**

Neptú, 3 • Lleida • 973 28 21 13 • www.bioku.com • info@bioku.com