

Previeni la caduta dei capelli con le vibrazioni.



Gli ormoni principali dell'uomo, portati nell'organismo dal sangue, sono prodotti dal sistema endocrino (ipofisi, tiroide, paratiroidi, ghiandole surrenali, ghiandola corticale e midollare, pancreas insulare, gonadi); essi sono: il **Testosterone**, il **DHT**, il **DHEA**, l'**Androstenedione**.

Una volta che il testosterone entra nella cellula del follicolo, incontra un enzima, denominato **5-alfa riduttasi**, che trasforma il testosterone in diidrotestosterone (DHT) legandosi all'idrogeno.

Nella donna, ove la calvizie androgenetica si manifesta intorno ai 35 anni, sembra che l'ormone imputato della caduta dei capelli sia invece il **DHEA**.

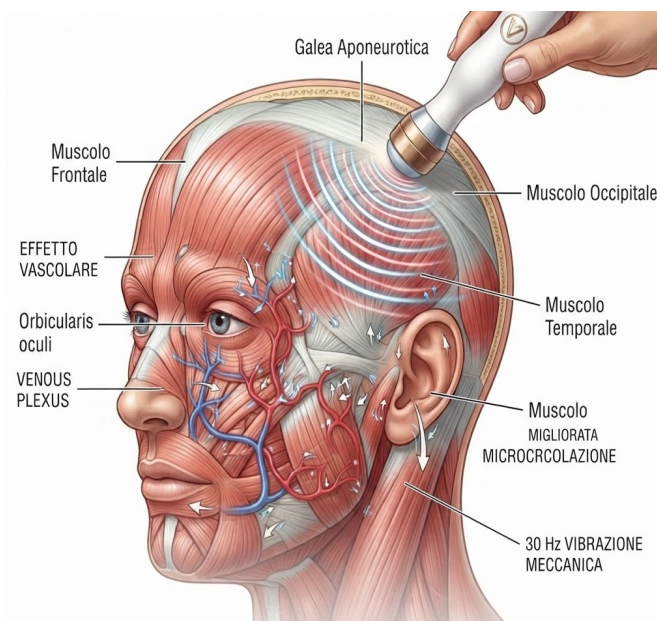
Questi ormoni, reagendo con particolari strutture proteiche, penetrano nel nucleo interferendo con il DNA della cellula e inibendo il follicolo, portandolo al

rimpicciolimento e alla incapacità di esprimere un capello sano, sostituito da uno sempre più piccolo e debole, sino alla completa atrofizzazione e morte. I capelli risultano sempre meno grossi e sempre meno colorati, dando l'impressione che il numero sia diminuito, ma in realtà ciò che cambia è la qualità dei capelli.

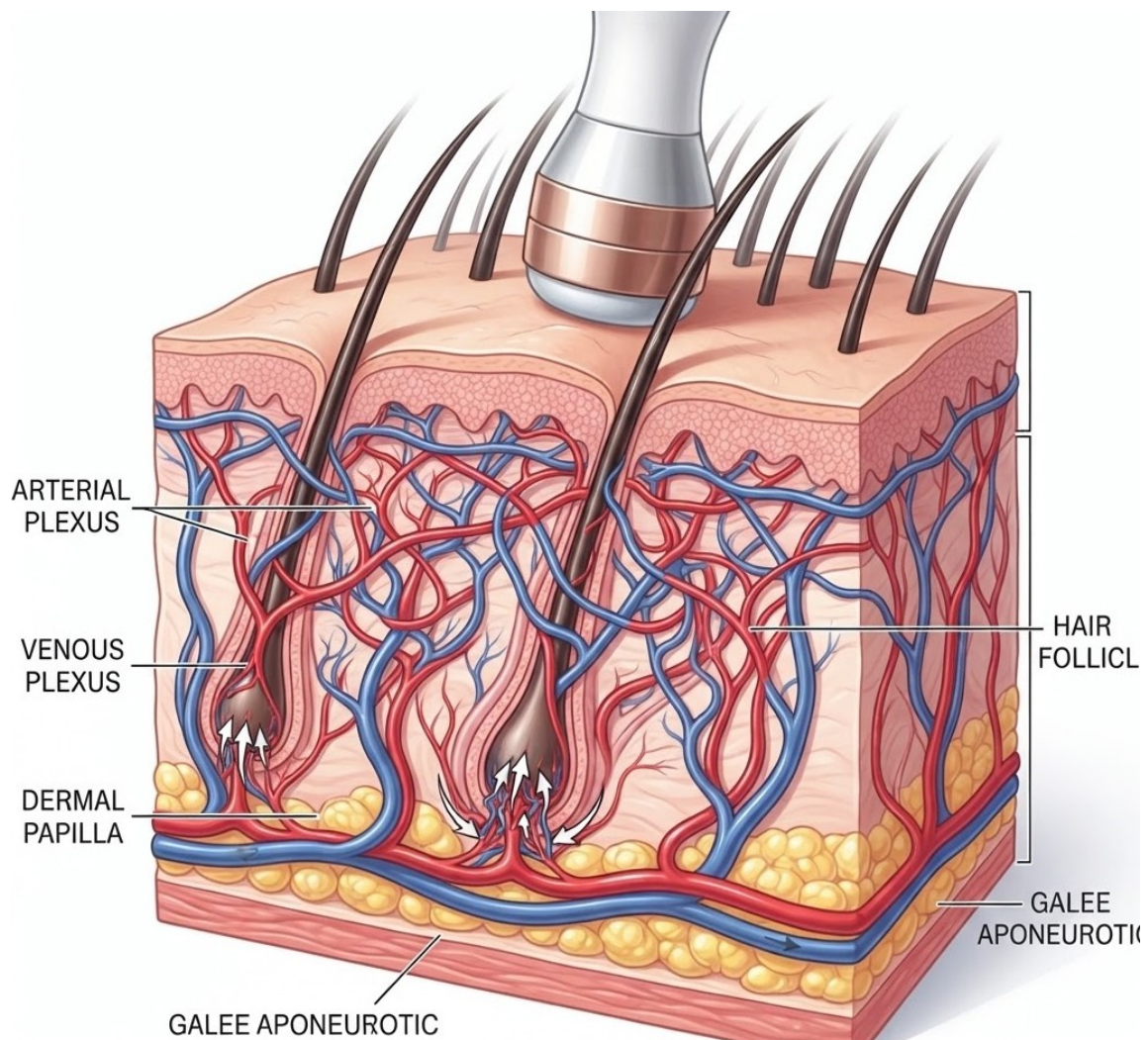
Il capello in questa fase è detto **capello vellus** ed è molto simile al capello del neonato: sottile, corto, depigmentato.

L'organismo, come si trovasse di fronte a un corpo estraneo, mette in atto delle reazioni autoimmunitarie e cerca di eliminarlo; si presentano così prurito, rossore, infiammazioni, situazioni spesso associate alla caduta dei capelli.

Effetti biochimici del Vibra th



Le vibrazioni apportano dei benefici biochimici allo scalpo, e cioè:



- Essere il veicolo di fattori paracrini di crescita che contrastano quelli di miniaturizzazione.
- Aumentare la produzione di acido lattico, frutto del movimento dei muscoli (avvertito come una sensazione di affaticamento), che può contribuire alla crescita dei capelli.
- Aumentare il glucosio disponibile, e quindi l'energia chimica necessaria alla mitosi dei cheratinociti. L'effetto, inoltre, durerebbe per più ore a partire dal termine della seduta di vibrazione.
- Permettere l'inserimento dell'ossigeno, durante il momentaneo movimento della galea, nello spazio che si forma tra cuoio capelluto e osso cranico.
- Aumentare le difese contro lo stress ossidativo che provoca il precoce invecchiamento dello scalpo.

Teoria muscolare (Dott. Luciano Pecchiai)

La causa delle calvizie sarebbe dovuta all'atrofizzazione dei muscoli pellicciai (e per il dott. Stoll anche ad un tensionamento continuo eccessivo dei muscoli facciali che comunemente usiamo muscoli del collo, della fronte...) che tendono a limitare la circolazione e quindi la nutrizione dei follicoli.

La ridotta attivazione funzionale dei muscoli pellicciai determina una ipotrofia dei muscoli stessi e conseguente involuzione della rete capillare vascolare e quindi ipossia.

Ciò si ripercuote sul trofismo e il metabolismo dell'epidermide ed in particolare sulle ghiandole sebacee, il cui compito è appunto quello di garantire il trofismo dei capelli.

Secondo la teoria muscolare le vibrazioni produrrebbero una neogenesi di fibrille elastiche e fibrocellule muscolari, capillari sanguigni e nervi fino alla neogenesi di follicoli con papille e bulbi piliferi, si creerebbe cioè il terreno ottimale per la ricrescita del capello con conseguente ispessimento del cuoio capelluto.

Di conseguenza si aumenta l'apporto di sangue rendendolo più elevato in tutto il cuoio capelluto.

Teoria della circolazione

La causa delle calvizie sarebbe una carenza di circolazione sanguigna (l'irrorazione sanguigna fa affluire ossigeno e sostanze nutritive, un maggior afflusso eliminerebbe il dht) e di circolazione linfatica (la linfa porta nutrienti alla cellule e ripulisce le stesse dalle scorie).

L'aumento dell'irrorazione sanguigna dovuto all'aumento della circolazioni riduce il dht e aumenta il nutrimento dei bulbi piliferi.

La posizione dello scalpo, che è la parte più alta del corpo, sarebbe più difficilmente raggiunta da una buona circolazione.

La causa, che induce a un disordine nel metabolismo enzimatico-ormonale dei capelli e delle ghiandole sebacee potrebbe essere il "terreno" cioè lo stato metabolico funzionale del cuoio capelluto. La ridotta attivazione funzionale dei muscoli pellicciai determina una ipotrofia dei muscoli stessi e conseguente involuzione della rete capillare vascolare e quindi ipossia. Ciò si ripercuote sul trofismo e il metabolismo dell'epiderme ed in particolare sulle ghiandole sebacee, il cui compito è appunto quello di garantire il trofismo dei capelli. La conseguenza sarà un eccesso di formazione di diidrotestosterone, avente azione tossica sul bulbo. Si verificherà anche un dismicrobismo del cuoio capelluto, in parte correlato a una alta secrezione delle ghiandole sudoripare. Il risultato di questi disordini è la forfora, il prurito e la seborrea che aggravano il turbamento metabolico del capello.

Esercizi da abbinare al "Vibra"

Gli esercizi di ginnastica attiva (vedi prossimo capitolo) necessitano di un tempo minimo quotidiano di 20 minuti, suddivisi in due sessioni (es. 10 minuti al mattino e 10 la sera).

Posizioni consigliate durante gli esercizi

- Sdraiarsi sul letto con la testa all'infuori cercando di far fluire il sangue allo scalpo, meglio se con la faccia verso il pavimento e pancia in giù (così l'afflusso sanguigno è maggiore).

Consigli per evitare le rughe sulla fronte

- Mettere una crema idratante sulla fronte prima e dopo gli esercizi.
- Non aggrottare mai le sopracciglia nel movimento: devono essere solo alzate, non accentrate o abbassate.

Esercizi da fare a casa

- **Per il muscolo frontale:** Alzare le sopracciglia e spingere verso l'alto; è il movimento da preferire per questo muscolo.
- **Per i muscoli occipitali:** Sdraiarsi sul letto, alzare la testa e guardare i piedi finché non si sentono bruciare gli occipitali, cercando di muoverli.
- **Movimenti della mandibola:**
 - Muovere la mandibola lateralmente da una parte e dall'altra.
 - Aprire leggermente la bocca e mandare la mandibola in avanti, sempre più avanti, e poi indietro, sempre più indietro.
- **Per i muscoli auricolari:** Serrare la mandibola e, concentrandosi sulle orecchie, continuare a forzare la chiusura sulla mandibola (senza esagerare); pian piano si cominceranno a muovere anche i muscoli auricolari.
- **Altri muscoli:**
 - **Per il platisma** (muscolo che sta tra la gola e il mento): spingere la lingua contro il palato dopo aver serrato le mascelle; si dovrebbe sentire una pressione sul vertex, esattamente sulla verticale che unisce palato e platisma.
 - Porre le mani aperte sopra le orecchie e spingere verso l'alto.



- Porre le mani sopra la chierica e spingere su all'infuori e giù all'infuori.



- Una variante del precedente consiste nel porre le mani sopra la chierica (come sopra) e spingere soltanto in alto e in basso.
- Con i gomiti poggiati su un piano, mettere i palmi delle mani sulle tempie (un po' sotto l'attaccatura) e cercare di spingere verso l'alto la galea.
- Con un palmo sulla fronte e l'altro sulla nuca, muovere lo scalpo verso l'alto.
- Poggiare le quattro dita della mano (pollice escluso) orizzontalmente sulla fronte e fare movimenti in alto e in basso velocemente: si sente lo scalpo che si stacca anche sul vertice se lo si fa con una certa potenza.

Massaggi

- **Massaggio temporale e nucale:** Porre le mani sulle tempie (poi man mano farle scorrere verso la nuca) e, con le dita che non devono sfregare la cute ma trasportarla, massaggiare in senso orario e/o antiorario.
- **"Frollatura" dello scalpo:** Strizzare il cuoio capelluto comprimendolo ritmicamente tra le dita di due mani (o fare dei pizzicotti), partendo preferibilmente con due mani sui lati opposti che vanno progressivamente avvicinandosi. Serve per facilitare la ridiscesa dei bulbi in profondità.
- **Pressioni graduali:** Con i polpastrelli esercitare per 3-5 secondi una pressione graduale ma decisa sul cuoio capelluto. Sollevare le dita, attendere qualche secondo e ripetere in un'altra zona della cute. Procedere in sequenza su tutto il cuoio capelluto.
- **Onde e vibrazioni:** Creare onde sul cuoio capelluto con le mani e farlo vibrare.
- **Spazzolamento e carezze:** Accarezzare con la mano i capelli in varie direzioni (dalla nuca alla fronte, dalla fronte alla nuca, dall'orecchio sinistro a quello destro, ecc.) oppure pettinarli per diversi minuti in diverse direzioni.

Per rendere più resistenti i capelli

Tirare i capelli ponendo le mani con le dita aperte (su una zona per volta), poi serrare le dita in modo da afferrare i capelli tra un dito e l'altro, tirando con piccoli colpetti: così si stimola la circolazione e le radici s'irrobustiscono. Non preoccuparsi se cade qualche capello: cadono quelli già in fase di telogen.

Punti Shiatsu

Per lo shiatsu c'è un punto vitale situato alla sommità del capo (sulla linea immaginaria che connette le orecchie): se premuto per 1-2 secondi dà una sensazione particolare (tipo un flusso che attraversa tutta la testa). Premere poco e non tenere premuto a lungo, perché può dare fastidio o fare male. Altri punti utili si trovano tra il diaframma e l'ombelico e sotto l'ombelico.

Esercizio di ginnastica passiva

Si consiglia di farlo in sessioni di 20 minuti più volte al giorno (più lo si fa, meglio è): con i gomiti poggiati su un piano, mettere i palmi delle mani sulle tempie (non sopra i capelli, ma un po' sotto l'attaccatura) e cercare di spingere verso l'alto la galea.

Strofinamento delle unghie

È una tecnica diffusa in Cina che causa una modifica dei campi magnetici ed energetici del nostro corpo:

1. Unire le dita delle mani e piegarle verso il basso, avvicinandole al livello del torace in modo che tutte le unghie delle due mani siano a contatto tra loro.
2. Sfregare forte con un movimento rapido (come per lucidare) fino a quando faranno male.
3. Allungare le braccia: si dovrebbe avvertire una vibrazione che sale alla testa.
4. Eseguire per 2-5 minuti almeno tre volte al giorno, preferibilmente sdraiati con le gambe verso l'alto appoggiate al muro a 45 gradi.

Dopo poche settimane la caduta dovrebbe ridursi. Joe Riley (medico seguace di W.H. Fitzgerald, il fondatore statunitense del massaggio zonale) era calvo come suo padre e suo nonno, ma scoprì questo metodo, lo adottò ottenendo la ricrescita dei capelli e conservandoli fino a tarda età.

Alimentazione

È importante anche curare l'alimentazione con una dieta appropriata. I consigli da seguire sono:

- Preferire cibi naturali, evitando quelli sofisticati.

- Evitare il consumo di zuccheri e dolci (e limitare i latticini); diminuire gli zuccheri aiuta a ridurre il sebo.
- Aumentare la quantità di fibre (che riducono l'assorbimento di zuccheri), presenti nel riso integrale, nei cereali, nei legumi, ma soprattutto nella verdura (broccoli in particolare) e nella frutta.
- Diminuire il consumo di carboidrati, quindi di pasta, pane e derivati.

Risultati

In tempi brevi dovrebbe manifestarsi una riduzione e un blocco della caduta, della seborrea, della forfora e del prurito.

La ricrescita (all'inizio rarefatta) si manifesterà partendo dal restringimento della chierica e da un avanzamento verso l'area frontale, mentre cominceranno a ricrescere anche alcuni capelli all'interno della chierica e in corrispondenza della fronte. La prima ricrescita avviene sotto forma di capelli molto sottili o di peluria-lanuggine; questi capelli non durano a lungo, cadono dopo alcuni mesi per essere sostituiti da nuovi capelli.

Potrebbero notarsi follicoli rudimentali in cui una propagine laterale dà vita a una papilla, la quale induce la formazione di una matrice e quindi di un bulbo pilifero; solo successivamente si formerà un follicolo vero e proprio e quindi un capello autentico.

La ricrescita visibile si avrà entro 6-12 mesi dal ripristino del trofismo dei muscoli pellicciai se la calvizie è iniziale, o dopo 2 o più anni se è conclamata. Serve molto tempo perché la neogenesi di follicoli e bulbi piliferi (con le relative ghiandole sebacee e i muscoli erettori del pelo) richiede necessariamente il ripristino preventivo del trofismo del cuoio capelluto, ossia la ricostituzione del normale spessore dell'epitelio con introflessioni e estroflessioni papillari entro cui penetrano i vasi per costituire la papilla. I capelli ricresceranno in funzione dell'impegno, del numero di anni trascorsi dall'insorgenza della calvizie e del tipo di alopecia (potrebbero volerci anche alcuni anni per farla regredire).