

# SaronnoNews

## Rinforzare i capelli con il cibo: quali alimenti scegliere

divisionebusiness · Thursday, October 26th, 2023

L'arrivo dell'**autunno** porta con sé sempre una serie di cambiamenti. Non solo nelle temperature e nei colori caldi, dalle tonalità del rosso, dell'arancione e del giallo, ma anche un cambio di abitudini, non tutte propriamente piacevoli. Tra queste c'è la **caduta dei capelli** che insieme ai primi malanni e fastidi di stagione, può rappresentare una problematica molto insidiosa.

Ecco allora che è necessario **proteggere il cuoio capelluto** e la **chioma** in modo corretto. Come? Dando loro, attraverso un'alimentazione specifica e mirata, i nutrienti necessari per renderli forti e rafforzando anche il sistema immunitario che aiuta a creare una barriera protettiva adeguata. Tra i cibi da preferire in questo periodo dell'anno, dunque, ce ne sono alcuni che più di altri "parlano" direttamente al cuoio capelluto dandogli **sali minerali e antiossidanti**.

Tra gli insospettabili c'è un alimento golosissimo ma altamente benefico: si tratta del **cacao**, ricco di principi attivi, sali minerali e vitamine che sono benefici per il nostro organismo. È considerato, infatti, un vero **superfood**, ricco anche di polifenoli, teobromina e triptofano, che apportano tanti altri benefici al fisico.

Per fare in modo che tutte queste proprietà siano però efficaci, è indispensabile scegliere un cacao di alta qualità, privo di additivi e altri composti che vanno ad intaccare i suoi principi attivi. Ci pensa **CiboCrudo**, lo shop dedicato solo a prodotti che arrivano da agricoltura biologica certificata, a proporre un **cacao amaro**, in polvere, al top. È della varietà *criollo*, la più rara e pregiata che ci sia.

Arriva direttamente dal Perù dove viene lavorato dagli esperti contadini-artigiani locali seguendo un metodo tradizionale e del tutto naturale che viene tramandato di generazione in generazione. Le fave di cacao vengono **essiccate all'aria** e poi macinate nel rispetto della coltivazione biologica. Il risultato? Un **cacao crudo in polvere non alcalinizzato**, naturalmente **vegano** e **privo di glutine**, dal gusto delicatamente amaro e leggermente acidulo, che mantiene integri tutti i nutrienti benefici del cacao puro al 100%.

Oltre che per preparare diverse ricette in cucina, il cacao può essere utilizzato anche per creare dei prodotti green che si occupano della cura del capello come una **maschera pre-shampoo** che prevede l'unione della polvere e dello yogurt. Lasciandola agire per circa 30 minuti consente di arginare la secchezza e la disidratazione che rendono il capello più fragile e soggetto a spezzarsi.

This entry was posted on Thursday, October 26th, 2023 at 6:00 pm and is filed under [Salute](#)

---

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.