

*tmc health lab*  
BY TÂMARA CASTELO

**Queda de cabelo**

---

# tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

## QUEDA DE CABELO

---

<b>Introdução</b>	3
<b>As 3 fases do ciclo de vida de um fio de cabelo</b>	5
<b>O que pode causar a queda</b>	
Condições Hormonais	6
Condições Nutricionais	7
Dermatites	8
Stress	9
Menopausa	10
Anemia	11
Diminuição de Vitamina B12	12
Hipotireoidismo	13
Intolerâncias Alimentares	14
Covid 19	15
<b>Técnicas de prevenção</b>	
Escovagem	16
<i>Hair Pulling</i>	16
Mézinha de Hidratação	17
<b>Tratamentos</b>	
Acupuntura e Microagulhamento	18
<b>Alimentos que podem ajudar na prevenção da queda de cabelo</b>	19
<b>Receitas</b>	
Puré de Beterraba	20
Mil folhas de batata-doce	21
<b>Conhece a origem dos produtos que utiliza?</b>	22
<b>Sugestões de produtos para a prevenção</b>	23
<b>Conclusão</b>	25

*tmc health lab*

BY TÂMARA CASTELO

## QUEDA DE CABELO

---

A queda de cabelo é um tema que preocupa tanto os homens como as mulheres e em alguns casos, pode afetar a autoestima e a auto-confiança.

Esta queda pode ter origem em diversas causas. Pode ser só um período de mais stress, pode ser devido a uma alimentação pobre em vitaminas e nutrientes, pode ser devido a alterações hormonais ...

É importante descobrir a sua origem para ser tratado corretamente.

São os vasos sanguíneos que “alimentam” o cabelo presente no folículo, proporcionando-lhe os nutrientes necessários para crescer mas quando não existem nutrientes a raiz do cabelo encolhe para ajudar ao crescimento de um novo cabelo dentro do folículo. Neste e-book vamos compreender o processo natural do crescimento de um fio de cabelo, vamos falar sobre a queda de cabelo e as possíveis causas e perceber a importância da utilização de produtos biológicos e orgânicos certificados.

*tmc health lab*

BY TÂMARA CASTELO

Queda de cabelo

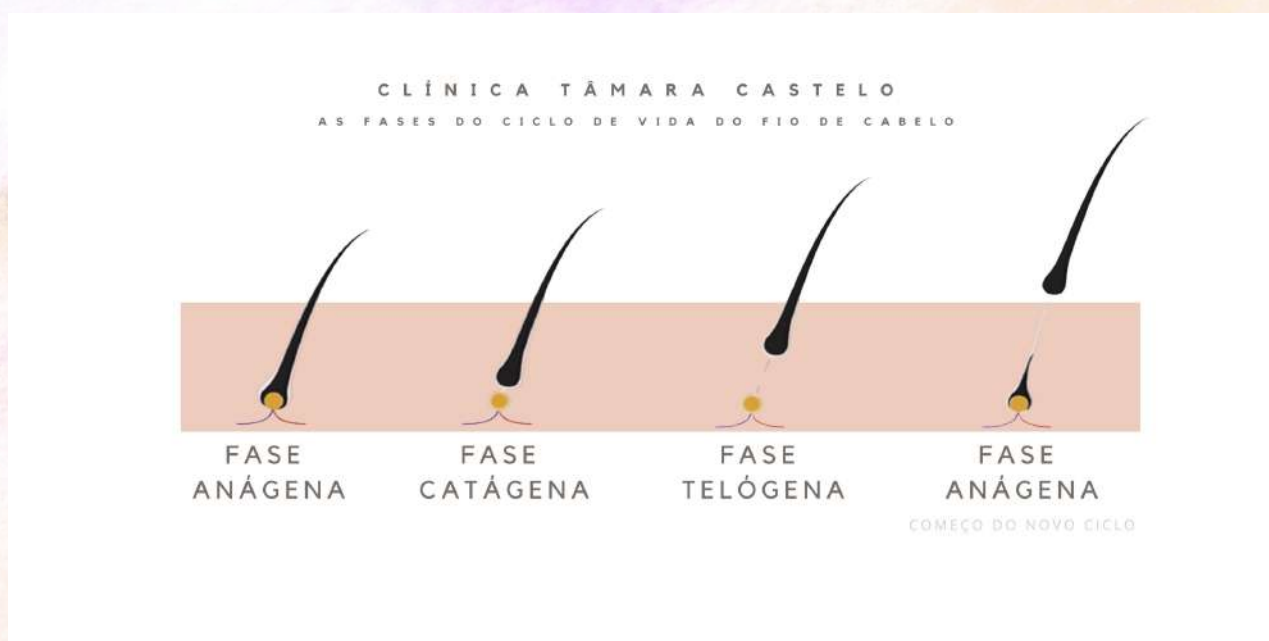
---

# Queda de Cabelo

CAUSAS, TRATAMENTO E PREVENÇÃO

## Queda de cabelo

### AS TRÊS FASES DO CICLO DE VIDA DE UM FIO DE CABELO



#### **Anágena - Período de crescimento do cabelo**

Uma fase que dura entre 2 a 8 anos - varia de pessoa para pessoa.

#### **Catágena - Período de transição**

Sem um fornecimento de nutrientes, a raiz do cabelo existente encolhe, criando o espaço necessário para o crescimento do novo cabelo dentro do folículo. É neste período que ocorre a queda.

#### **Telógena - Período de regeneração**

Um novo fio começa a crescer, empurrando o antigo para fora do folículo que, eventualmente, acaba por cair naturalmente com hábitos diários que temos com o cabelo.

## Queda de cabelo

---

### O que pode causar a queda?

#### Condições hormonais

As alterações hormonais são uma das causas mais comuns, isto porque o nosso corpo está em constante mudança ao longo da nossa vida devido a inúmeros fatores. Por exemplo, deixar ou trocar de pílula, a fase da adolescência, o período de gestação, fase de amamentação, a toma de medicamentos, falta ou excesso de suplementação, entre tantos outros.

#### Suplementação:

Bilberry

Biotina 5000

Gentle Iron

Inositol

Isoflavonas

Óleo de Onagra

Zinco

A toma de suplementação deve ser recomendada e acompanhada.

Todos os produtos disponíveis em [www.tamara-castelo.com](http://www.tamara-castelo.com)

\*Código de desconto: **tamarismoSUP**

# tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

## Queda de cabelo

---

### O que pode causar a queda?

#### Condições Nutricionais

A carência de nutrientes é uma das principais causas da queda de cabelo. Também uma alimentação pobre em vitaminas é um dos factores decisivos para a saúde capilar.

#### Suplementação:

Female Multiple

Biotina 5000

Gentle Iron

Zinco

A toma de suplementação deve ser recomendada e acompanhada.

Todos os produtos disponíveis em [www.tamara-castelo.com](http://www.tamara-castelo.com)

\*Código de desconto: tamarismoSUP

## Queda de cabelo

---

### **O que pode causar a queda?**

#### **Dermatites**

As dermatites são inflamações que, quando ocorrem no couro cabeludo, podem provocar a queda de cabelo.

Podem ser dermatites de origem genética ou desencadeadas por outros fatores como alergias, excesso de stress, doenças auto-imunes (Psoríase, Tiroidite de Hashimoto, ...).

#### **Mézinhas Caseiras**

##### **Vinagre de cidra**

Devido às suas propriedades anti-inflamatórias e antisépticas, equilibra o Ph do couro cabeludo:

Coloque o vinagre de cidra num borrifador e borrife o seu couro de cabeludo, três vezes por semana, antes de ir dormir. Deixe atuar durante a noite;

##### **Alecrim**

É rico em ácidos antioxidantes que ajudam o cabelo a manter-se saudável e sem oleosidade.

Numa panela coloque água ferver e o alecrim. Deixe ferver durante cinco minutos e reserve.

Quando a água estiver morna, coe e coloque dentro de um borrifador.

Borrife o couro cabeludo e deixe atuar.



# tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

## Queda de cabelo

---

### O que pode causar a queda?

#### **Excesso de Stress**

O stress é, de facto, um verdadeiro impulsionador para ocorrer a queda de cabelo. Isto pode acontecer devido a um choque emocional que, como consequência, pode alterar as fases do ciclo e desta forma, provocar a queda. Em alguns casos, pode não ser a causa principal mas um fator predominante.

#### **Suplementação:**

Gaba

5 HTP

Ashwagandha

Biotina 5000

Gentle Iron

Zinco

A toma de suplementação deve ser recomendada e acompanhada.

Todos os produtos disponíveis em [www.tamara-castelo.com](http://www.tamara-castelo.com)

**\*Código de desconto: tamarismoSUP**

## Queda de cabelo

---

### O que pode causar a queda?

#### **Menopausa**

O colagénio é essencial para manter o nosso cabelo saudável. Devido à diminuição de produção de estrogénio pelos ovários nesta fase, os níveis de colagénio diminuem drasticamente e a queda de cabelo durante este período é um sinal de alerta para reequilibrar os níveis de colagénio no organismo.

#### **Suplementação:**

Biotina 5000

Botanic Female Complex

Gentle Iron

Hawa Aging

Resveratrol

Zinco

A toma de suplementação deve ser recomendada e acompanhada.

Todos os produtos disponíveis em [www.tamara-castelo.com](http://www.tamara-castelo.com)

**\*Código de desconto: tamarismoSUP**

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

## Queda de cabelo

---

### O que pode causar a queda?

#### **Anemia**

A queda acentuada de cabelo, aliada a outros sintomas como o cansaço extremo e a palidez, pode ser um alerta de que o seu corpo está com falta de ferro.

#### **Alimentação:**

Carnes Vermelhas, Avelãs, Nozes, Agrião, Brócolos, Couve-flor, Espinafres, Beterraba, Feijão preto, Soja, Lentilhas, Tofu, Frutas ricas em vitamina C (...);

#### **Suplementação:**

Biotina 5000

Calcium Magnesium

Gentle Iron

Vitamina C

Zinco

A toma de suplementação deve ser recomendada e acompanhada.

Todos os produtos disponíveis em [www.tamara-castelo.com](http://www.tamara-castelo.com)

**\*Código de desconto: tamarismoSUP**

## Queda de cabelo

---

### O que pode causar a queda?

#### **Diminuição de vitamina B12**

Um dos sintomas mais comuns de baixos níveis de vitamina B12 é a queda de cabelo, pois as vitaminas do complexo B são fundamentais para a saúde capilar. Podemos manter os níveis adequados de vitamina B12 através de alguns alimentos mas quando isso não acontece, é essencial tomar suplementação.

#### **Alimentos com Vitamina B12:**

Salmão, Atum, Frango, Carne de Vaca, Sardinhas, Ovos, Leites não lácteos - bebida de aveia, de amêndoas ou de soja (...);

#### **Suplementação:**

Biotina 5000

Gentle Iron

Homocysteine Modulators

Zinco

A toma de suplementação deve ser recomendada e acompanhada.

Todos os produtos disponíveis em [www.tamara-castelo.com](http://www.tamara-castelo.com)

**\*Código de desconto: tamarismoSUP**

## Queda de cabelo

---

### O que pode causar a queda?

#### **Hipotiroidismo**

Quando a nossa tiroide não está a funcionar corretamente, deixa de produzir ou produz em menor quantidade algumas hormonas fundamentais ao bom funcionamento do nosso organismo e neste caso, hormonas fundamentais para manterem o cabelo saudável.

#### **Suplementação:**

Biotina 5000

Gentle Iron

Herbal Female Complex

Selenium

Zinco

A toma de suplementação deve ser recomendada e acompanhada.

Todos os produtos disponíveis em [www.tamara-castelo.com](http://www.tamara-castelo.com)

**\*Código de desconto: tamarismoSUP**

# tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

## Queda de cabelo

---

### O que pode causar a queda?

#### **Intolerâncias alimentares**

Ao darmos ao nosso corpo, particularmente ao nosso intestino, alimentos que o agridem vamos provocar uma inflamação intestinal. Quando o nosso intestino está "doente" ou seja inflamado, não tem capacidade suficiente para absorver todos os nutrientes essenciais e necessários para uma boa saúde capilar.

#### **Suplementação:**

Biotina 5000

Gentle Iron

Zinco

A toma de suplementação deve ser recomendada e acompanhada.

Todos os produtos disponíveis em [www.tamara-castelo.com](http://www.tamara-castelo.com)

**\*Código de desconto: tamarismoSUP**

## Queda de cabelo

---

### O que pode causar a queda?

#### **COVID 19**

Ainda não existem evidências científicas mas são inúmeras as queixas de pacientes que foram infectados com a COVID 19 e que relatam a intensa queda de cabelo como um sintoma pós-infecção. Isto pode estar ligado ao stress que a pessoa viveu durante o tempo em que esteve infectado ou durante a fase pandémica.

#### **Suplementação:**

Biotina 5000

Gentle Iron

Selenium

Zinco

A toma de suplementação deve ser recomendada e acompanhada.

Todos os produtos disponíveis em [www.tamara-castelo.com](http://www.tamara-castelo.com)

**\*Código de desconto: tamarismoSUP**

## Queda de cabelo

---

### **Técnicas de prevenção**

#### **Escovagem**

É fundamental escovar o seu cabelo, todos os dias, para estimular e ativar a circulação sanguínea no couro cabeludo para ajudar a fortalecer os novos fios de cabelo. Pode ser uma tarefa difícil para quem tem cabelos encaracolados mas vai fazer toda a diferença. Utilize um pente de madeira, de dentes largos, e escove energeticamente o couro cabeludo.

#### **Técnica Hair Pulling com Óleo essencial de Argão**

Não é novidade que o óleo de argão tem propriedades muito benéficas para a saúde da pele e do cabelo. Rico em antioxidantes e Vitamina E, contém também altos níveis de ácidos gordos, como o ácido linoleico que é anti-inflamatório e ácido oleico, que protege o couro cabeludo e o cabelo, proporcionando uma hidratação profunda.

Coloque algumas gotas de óleo de argão na ponta dos seus dedos e massage o couro cabeludo. Ao mesmo tempo que massaja o escalpe, vá puxando, de forma suave, os cabelos como se tivesse a dar-lhes algum volume. Este simples movimento, vai estimular a circulação e através do óleo de argão, garantir um cabelo forte, saudável e com brilho.



## Queda de cabelo

---

### Técnicas de prevenção

#### Mézinha de Hidratação

Todos os dias, o nosso cabelo está exposto a inúmeras agressões.

É importante cuidar dele e nutri-lo para garantirmos a sua hidratação.

Numa taça coloque:

5 c.de sopa de óleo de coco

100 ml de leite de coco

5 c. de sopa de mel

10 gotas de óleo essencial de lavanda

Misture todos os ingredientes muito bem, aplique no cabelo seco e deixe actuar por alguns minutos.

Passe por água e lave muito bem com um champô biológico, orgânico e livre de sal.

Faça esta máscara , pelo menos, uma vez por semana.

## Queda de cabelo

---

### **Tratamentos**

#### **Acupuntura e Microagulhamento**

Na Medicina Tradicional Chinesa, a força e a vitalidade dos cabelos estão ligadas ao sangue e à energia de alguns órgãos como o rim o pulmão e o fígado.

Através de acupuntura e microagulhamento é possível prevenir e ajudar a travar a queda de cabelo.

Através da colocação das agulhas em pontos específicos do corpo e no couro cabeludo, vamos ajudar a melhorar a saúde dos folicúlos e estimular o crescimento do cabelo, através da produção de colagénio e do reequilíbrio do seu fluxo sanguíneo e de energia.

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

## Queda de cabelo

---

### **Alimentos que podem ajudar na prevenção da queda de cabelo**

#### **Fontes de Ácido Fólico:**

Espinafres, Rúculas, Acelga, Agrião

#### **Fontes de Biotina:**

Ovo, Soja, Feijão, Grão, Keffir

#### **Fontes de Vitamina A:**

Beterraba, Própolis, Abacate, Água de Coco, Vegetais verdes escuros

#### **Fontes de Vitamina B:**

Cogumelos, Vinagre de Maçã, Sardinha, Truta, Castanha-do-Pará

#### **Fontes de Vitamina C:**

Frutas vermelhas, Laranja, Limão, Brócolos, Vinagre de Maçã

#### **Fontes de Vitamina E:**

Cenoura, Ervilhas

#### **Fontes de Vitamina B12:**

Camarão, Sardinhas, Batata-doce

#### **Fontes de Selênio:**

Salmão, Arenque, Cavala, Atum

#### **Fontes de Zinco:**

Aveia, Algas, Abóbora, Lentilhas

# tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

## Queda de cabelo

---

### Receitas



### **Puré de beterraba**

2 beterrabas

2 cenouras

1/2 cebola

1 dente de alho

3-6 colheres de sopa de  
natas de arroz

Sal grosso

Um fio de azeite (virgem  
extra, de primeira  
pressão a frio)

---

Numa panela com água, coza as beterrabas, as cenouras, cebola e o alho durante 30 minutos.

Escorra a água da cozedura e adicione 3-6 colheres de sopa de natas de arroz.

Liquidifique tudo num liquidificador, e tempere com sal grosso e um fio de azeite.

Uma receita do meu livro **Comer Sem Culpa.**

## Queda de cabelo

---

### Mil-folhas de batata-doce

- 1 dente de alho
- 3 colheres de sopa de azeite (virgem extra, de primeira pressão a frio)
- 200 ml de natas de arroz
- Tomilho
- Noz-moscada
- Sal e pimenta q.b.
- 2 batatas-doces médias



Numa frigideira refogue o alho no azeite em lume brando, durante apenas 3 minutos. Reserve.

Na mesma frigideira, ainda com o resto do azeite, deite as natas de arroz, o tomilho, a noz-moscada, o sal e a pimenta, reserve.

Com ou sem casca, lamine as batatas muito fininhas..

Numa assadeira, monte as batatas, pincelando uma camada com o azeite aromatizado com alho e outra com as natas.

Leve ao forno durante 40 minutos.

Uma receita do meu livro **Comer Sem Culpa**.

## Queda de cabelo

---

### **Conhece a origem dos produtos que utiliza?**

É fundamental compreender a origem dos produtos para perceber se está a cuidar bem do seu cabelo e se está a nutri-lo de forma correta.

A leitura dos rótulos é fundamental para excluir produtos com elevados níveis tóxicos.

### **Alguns dos ingredientes a evitar nos seus produtos**

Odium Lauril

Sulphate (SLS)

Sodium Laureth Sulfate (SLES)

Ammonium Laurel Sulfate (ALS)

Trietanolamina dodecilbenzeno

Existem muitos produtos no mercado que têm um potencial irritativo e por isso agredem o cabelo e o couro cabeludo.

Na hora de escolher, opte por produtos orgânicos, biológicos e certificados.

# tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

## Queda de cabelo

### Sugestões de produtos para a prevenção



#### UNII

Champô Sólido para escalpes sensíveis



#### LESS IS MORE

Sérum com fitonutrientes e cafeína para revitalizar os folículos capilares e o escalpe



#### MÁDARA

Champô com vitaminas e bio-polímeros para hidratação



#### LESS IS MORE

Sérum anti-envelhecimento com fitonutrientes para revitalizar os folículos



#### COSLYS

Champô com aloé vera biológica

Todos os produtos disponíveis em [www.organii.com](http://www.organii.com)

\*Código de desconto: tamara5

# tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

## Queda de cabelo

---



**UNII**

**Óleo de Argão puro**

100% óleo vegetal biológico  
obtido por extração a frio.



**UNII**

**Óleo Essencial de Alecrim**

100% óleo essencial biológico puro  
Propriedades antissépticas e antifúngicas.

Todos os produtos disponíveis em [www.organii.com](http://www.organii.com)

\*Código de desconto: **tamara5**



*tmc health lab*

BY TÂMARA CASTELO

## Queda de cabelo

---

Para manter o seu cabelo saudável e bonito, é fundamental cuidar do escalpe, ou seja, do seu couro cabeludo.

Todos os dias, o nosso cabelo está sujeito a agressões e tal como o nosso corpo, também o cabelo precisa de um *detox* para eliminar resíduos tóxicos acumulados, restaurar o nível de ph e claro, manter a saúde capilar.

É importante termos atenção aos rótulos dos nossos produtos e excluirmos tudo o que é prejudicial para o nosso cabelo.

Os óleos essenciais e as máscaras de hidratação são uma boa opção para ajudar a manter o cabelo saudável e com brilho.

Escove o cabelo e lembre-se de massajar o couro cabeludo regularmente para estimular e ativar a circulação do sangue no folículo, onde cresce o novo fio de cabelo.

Também os nossos hábitos alimentares podem fazer toda a diferença. Aposte em alimentos ricos em Vitamina A, B, B12, C, E, ácido fólico, zinco, selénio entre outros que já falámos neste e-book.

Espero que este livro lhe seja útil e que o ajude no tratamento e prevenção da queda de cabelo.

**Tâmara Castelo**

*tmc health lab*

BY TÂMARA CASTELO

TMCHEALTHLAB@TMCHEALTHLAB.COM

WWW.TAMARA-CASTELO.COM