

## Αιτίες τριχόπτωσης. Τροφές που βοηθούν στην υγεία των μαλλιών

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Το φθινόπωρο παρατηρείται να πέφτουν τα

μαλλιά σαν τα φύλλα των δένδρων.

Σε αυτό συμβάλουν η υπερβολική έκθεση στον ήλιο, το αλάτι της θάλασσας, το χλώριο της πισίνας που καταστρέφουν την τρίχα, η κούραση, μετά από τις διακοπές, το άγχος, αλλά και η διατροφή.

Η πτώση των μαλλιών είναι κάτι το φυσιολογικό, καθώς έτσι διασφαλίζεται η ανανέωσή τους.

Η τρίχα ακολουθεί έναν κύκλο ζωής που ολοκληρώνεται με την πτώση: η φάση της ανάπτυξης της τρίχας διαρκεί κατά μέσο όρο 3 με 4 χρόνια στη γυναίκα και 2 χρόνια στον άντρα, η μεταβατική περίοδος διαρκεί περίπου 3 εβδομάδες και η φάση της πτώσης ολοκληρώνεται σε διάστημα 3 μηνών.

Κατά μέσο όρο, σε καθημερινή βάση χάνουμε γύρω στις 50 τρίχες, κάτι που είναι απόλυτα φυσιολογικό και πολλές φορές ούτε καν που το παρατηρούμε. [\(περισσότερα...\)](#)