

SALUD / TENDENCIAS

Dile adiós a la caída del pelo: Doctor ruso entrega una receta muy simple

El Ciudadano · 6 de noviembre de 2015



El problema de la caída del cabello y las raíces débiles no es nada nuevo, y los productos que ya existen en el mercado raramente ayudan. Y como siempre, para este problema, la mejor solución está escondida en la naturaleza... o en tu propia cocina.

El doctor ruso Tatjana Viktorovna Konovalova descubrió la receta de una simple máscara que fortalece las raíces del cabello.

Esta máscara regenera la estructura de la raíz del cabello y previene la caída. Para prepararla necesitas sólo un ingrediente...

Como buena fuente de betacaroteno y vitamina A, las zanahorias son benéficas no sólo para la visión, sino que también influyen positivamente sobre el cuero cabelludo, el cual es fundamental para tener un cabello saludable.

Los nutrientes que contiene la zanahoria pueden mejorar la salud del cabello, de las uñas y de la piel. Además, la zanahoria ayuda en la desintoxicación del organismo (incluyendo el cuero cabelludo) y a la creación de células nuevas.

Esta máscara es muy simple de realizar: Ralla finamente algunas zanahorias frescas y frótalas sobre la raíz del cabello.

Espera al menos 15 minutos y luego lávate como de costumbre.

Al comienzo, siempre se debe aplicar la máscara antes del lavado. Realiza esto por lo menos unos 5 días seguidos.

Cuando tu cabello ya se haya fortalecido, será suficiente con poner jugo de zanahoria rallada sólo una vez al mes.

Vía: <http://senderosaludable.net>

Fuente: El Ciudadano