

8 alimentos que ayudan a eliminar y prevenir la calvicie

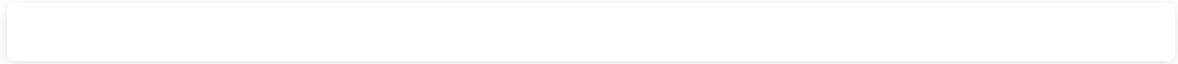
El Ciudadano · 17 de abril de 2017



Muchas condiciones pueden causar **pérdida de cabello**, como la herencia familiar, cambios hormonales como embarazo, menopausia o mala regulación de la glándula tiroides, algunas enfermedades y los medicamentos que se utilizan para tratarlas.

La mayoría de las personas pierde entre 50 y 100 cabellos por día. Usualmente esto no es alarmante y no significa de que te estés quedando calvo, porque el cabello se regenera al mismo tiempo. Pero si comienzas a ver que tienes áreas donde puede verse el cuero cabelludo, es porque el ciclo de crecimiento no puede igualar a la cantidad de cabello caído.

Si te das cuenta de que estás perdiendo mucho cabello o si percibes que tus «entradas» cada vez son mas prominentes, no entres en pánico. Aplica estos prácticos consejos para detener la calvicie y estar más saludable.



1. Grosellero de la India

El grosellero de la India, también conocido como Amla o uva hindú es rico en vitamina C. Una deficiencia de vitamina C en el cuerpo puede causar pérdida de cabello. Las propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y exfoliantes del grosellero de la India pueden ayudar a mantener sano el cuero cabelludo y estimular el crecimiento del cabello.

Cómo aplicarlo

1. Mezcla una cucharada de grosellero de la India con una cucharada de jugo de limón.
2. Masajea el cuero cabelludo con la mezcla y luego cubre tu cabeza con un gorro para ducha.
3. Deja que actúe durante la noche mientras duermes y luego lava tu cabello por la mañana.



2. Rosa de China

La Rosa china promueve el crecimiento del cabello y puede ser usada para fortalecer el pelo, deshacerse de la caspa, mejorar las puntas y prevenir las canas prematuras.

Cómo aplicarlo

1. Añade flores secas de rosas chinas sobre 2 tazas de aceite de coco en un recipiente.
2. Calienta la solución hasta que hierva, luego cuela para recolectar el aceite.
3. Aplica el aceite a tu cabello antes de ir a dormir, colócate un gorro de ducha y enjuaga el cabello por la mañana. Utiliza este remedio varias veces a la semana.

3. Aloe vera

El **aloe vera** contiene enzimas que estimulan el crecimiento del cabello, al mismo tiempo que sus propiedades alcalinizadoras ayudan a llevar el PH del cuero cabelludo a un nivel saludable.

Cómo aplicarlo

Aplica regularmente aloe vera sobre el cuero cabelludo, esto te ayudará a combatir la caspa, la inflamación y la comezón.



4. Remolacha

El jugo de remolacha contiene proteína, potasio, vitaminas B y C y calcio. Consume jugo de remolacha a diario.

5. Aceite de coco

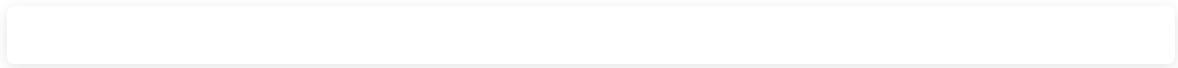
El **aceite de coco** tiene innumerables beneficios a nivel estético. Aplicado al

cabello, puede favorecer su crecimiento sano y brillante. Además, ayuda a reducir la pérdida de proteínas que empeoran su aspecto, e impiden la sana nutrición del cabello. Incluso, al aplicarlo en el cuero cabelludo puede convertirse en un gran aliado para personas con caspa.

Cómo aplicarlo

1. Mezcla 3 cucharadas de aceite de coco con 2 cucharadas de aceite esencial de salvia.
2. Cocina la mezcla a fuego lento hasta que se vuelva homogénea; y déjala enfriar.
3. Aplica sobre el cabello por la noche, cúbrelo con una gorra de ducha y deja que actúe mientras duermes.

Realiza esto una vez por semana, especialmente si tienes cabello graso.



6. Romero

Por sus múltiples propiedades naturales, el **romero** también puede ser utilizado para **combatir la caída del cabello** y mejorar su aspecto. Da brillo, combate el cabello graso (especialmente combinándolo con limón), y sirve para combatir la caspa (en combinación con el vinagre de manzana y la menta).

Cómo aplicarlo

1. Mezcla 1/2 taza de romero seco y 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen.
2. Calienta en una olla el aceite con el romero a fuego medio. Luego de unos minutos, apaga el fuego y deja enfriar.
3. Cuela y conserva el aceite en un recipiente.
4. Toma un poco aceite en tus manos y masajea el cuero cabelludo y el cabello. Deja actuar por 20 minutos, preferentemente con un gorro de baño. Luego enjuaga y

lava el cabello con normalidad.

7. Semillas de lino

Las semillas de lino son ricas en ácidos grasos Omega-3 que pueden prevenir la pérdida de cabello al mismo tiempo que mejoran su salud y crecimiento.

Cómo aplicarlo

Consume una cucharada de semillas de lino activadas junto con un vaso de agua cada mañana. También puedes añadirles a tus ensaladas, batidos y sopas.

8. Raíz de regaliz

La raíz de regaliz u orozuz ayuda a abrir los poros y a aliviar el cuero cabelludo de cualquier irritación y combate la caspa.

Cómo aplicarlo

1. Agrega una cucharada de raíz de regaliz a una taza con leche y añade 1/4 de cucharadita de azafrán.
2. Mezcla y aplica la pasta sobre el cuero cabelludo antes de irte a dormir.
3. Enjuaga tu cabello a la mañana siguiente.
4. Utiliza este remedio una o dos veces por semana.



Vía: [Labioguia](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)