

TENDENCIAS

Los 5 sencillos trucos entregados por un dermatólogo para que crezca el cabello

El Ciudadano · 5 de enero de 2018



Tener el pelo largo es un sueño para muchos, sin embargo, lograr tenerlo así cuesta bastante y es por eso que son varios los que recurren a trucos, sin embargo, no todos son eficientes a la hora de querer ver resultados.

Es por eso que el sitio de Salud 180 entregó datos que recopiló con un dermatólogo para que el cabello crezca del largo que desees.

Además, un estudio publicado por la Universidad de California de Los Ángeles, Estados Unidos, señaló que lo más importante para lograr resultados óptimos son los nutrientes que uno le entrega al pelo.

A continuación puedes revisar los 5 sencillos trucos entregados por un experto para que logres el largo que siempre deseaste:

Cepillarse el cabello

Cepillarse el pelo tres veces al día es ideal para estimular el cuero cabelludo.

Despuntar el cabello

Es un truco muy conocido que consiste en cortar las puntas del cabello para que el crecimiento no se estanque.

Proteger del calor

El secador de pelo y la plancha alisadora pueden ser enemigos de tu pelo largo, pues el calor impide que el pelo crezca.

Vitamina

Si lo que quieres es lograr un cabello largo y sano es ideal ingerir Biotina todas las mañanas, además ayudará a impedir la caída del cabello.

Hidratación

El cabello reseco afecta directamente a su crecimiento, es por eso que los expertos recomiendan usar una mascarilla para el pelo por lo menos una vez al mes.

¿Qué te parecen estos trucos? ¿Conoces otros para lograr un cabello largo y sano?

Fuente: [El Ciudadano](#)

