

ALOPECIA



REPORTE GRATUITO

**TIPOS, CAUSAS Y
MÉTODOS NATURALES**

Descargo de Responsabilidad

El Contenido de este reporte gratuito es de exclusivo uso particular, para la lectura doméstico del lector, quedando prohibida estrictamente su comercialización, distribución o reproducción, total o parcial.

La información contenida en este reporte gratuito es de carácter informativo. No debe ser sustituto de una consulta médica.

Título	Página
Índice	03
Presentación	04
¿Qué Es La Alopecia?	05
Tipos De Alopecias	05
La Caída Del Cabello Afecta Más a Hombres Que a Mujeres	08
Patrón Femenino De Pérdida Del Cabello	09
Patrón De Calvicie Masculino	11
El Uso De Sombreros En Los Hombres	13
Factores Que Influyen En La Pérdida Del Cabello	14
El Estrés y La Pérdida Del Cabello	16
Cómo Iniciar El Día y Evitar El Estrés	18
Otros Factores Que Ocasionan La Pérdida Del Cabello	17
Cómo Reducir La Pérdida De Cabello	18
Tratamientos Naturales Contra La Caída Del Cabello	22
Hierbas Para Cortar La Caída Del Cabello y Estimular Su Crecimiento Natural	24
Fortalezca El Crecimiento De Su Cabello Con Vitaminas	25
Conclusión	27

Presentación

La caída del cabello en los hombres más allá de ser un suceso habitual no deja de tratarse de un hecho indeseado que repercute no solamente en la parte estética, sino que tiene implicancias a nivel emocional.

El cabello, lejos de ser un mero atributo del cuerpo humano, también se trata de un símbolo de masculinidad y juventud.

La cabellera es parte de un estereotipo de hombre que posee representaciones muy marcadas en nuestra sociedad. Al comenzar a perderse el cabello, esa imagen de 'hombre' comienza a caerse también.

Como consecuencia directa, existe una notable pérdida de autoestima y surgimiento de complejos. Para ser claros en este tema: a ningún hombre le gusta ser 'el pelado', más allá de que debamos aceptarlo con el tiempo si no encontramos una solución.

En este breve libro digital pretendo dar un repaso sobre la alopecia, breve y solo deteniéndome en los tipos, causas y algunos métodos naturales tales como la fitoterapia que pueden brindar un apoyo para detener la pérdida del pelo así como también para regenerar cabello nuevo.

Mi nombre es Luis Sagrado y pretendo ayudar a quienes sufren de calvicie. En mi sitio encontrarás mucha información sobre métodos, causas, remedios caseros, tipos y más sobre la alopecia.

<http://ComoEvitarCaidaCabello.com/>

¿Qué Es La Alopecia?

La alopecia es la descripción médica de la pérdida de cabello de la cabeza o el cuerpo. A diferencia de la depilación estética corporal, la alopecia a menudo suele ser involuntaria y no deseada.

En algunos casos, la alopecia es una indicación de una preocupación subyacente, tal como la deficiencia de hierro. Es de gran interés saber qué tipo de alopecia se está padeciendo y qué la causa dado que el cabello es una parte importante de la apariencia.

La pérdida de cabello puede resultarle poco atractiva, pero es algo que tiene solución de manera natural.

Tipos De Alopecias

Alopecia Androgénica

Es el nombre científico de las condiciones genéticas de pérdida del cabello, calvicie de patrón masculino y femenino. Es la forma más común de pérdida del cabello y afecta a



muchas personas en algún momento de sus vidas, a veces a temprana edad como la adolescencia.

La condición se produce cuando las enzimas del cuerpo empiezan a convertir la hormona testosterona en dihidrotestosterona, y esta tiene por efecto reducir los folículos pilosos.

Una tendencia a la alopecia androgenética puede ser transmitida a través de los genes por el lado materno o paterno.

Alopecia Areata

Se presenta generalmente como la pérdida del cabello en forma de parches en el cuero cabelludo y es un trastorno autoinmune que provoca que el sistema inmunológico del cuerpo ataque los folículos pilosos sanos. Las causas exactas de la enfermedad se desconocen, pero puede estar asociado con estrés y eventos traumáticos.

Alopecia Total y Alopecia Universalis

En algunos casos, la alopecia puede progresar en la totalidad del cuero cabelludo, se conoce como alopecia total. Es la forma más extrema de la pérdida del cabello y puede ocurrir a través de todo el cuerpo, incluyendo las cejas.

Alopecia Cicatricial

La calvicie también se conoce como alopecia cicatricial. Es un tipo de pérdida de cabello en el que los folículos pilosos se echan a perder y se sustituye por tejido cicatrizal.

Hay dos tipos de alopecia cicatricial, la primaria y la secundaria. En el caso de la alopecia cicatricial primaria, la pérdida del cabello es provocada directamente por la inflamación de los folículos pilosos. La Alopecia cicatricial secundaria, se refiere a la cicatrización por pérdida de cabello que se produce como secuela de un evento o proceso independiente a los folículos, tales como quemaduras o infecciones.

Alopecia Por Tracción

Este tipo de alopecia se diferencia de los otros tipos en que, generalmente es causada directamente por las acciones de la persona y que se convierten en tensión excesiva sobre el cabello. Ciertos estilos de cabello, tales como colas de caballo

y apretadas trenzas son causas frecuentes de alopecia por tracción.

También puede ser ocasionada por la repetición de tratamientos con productos químicos, tales como dar color al cabello, aclaramiento y muchos procesos más fuertes.

Dependiendo de cómo se trate el cabello y la fuerza con que se tire para crear el peinado, cuando el exceso de tensión se produce durante un largo período de tiempo, daña las raíces y conduce a la rotura y pérdida de cabello.

Efluvio Anágeno

Esta pérdida de cabello es generalmente causada por los productos químicos tales como los utilizados para tratar el cáncer. Inicialmente comienza como una pérdida irregular del cabello, que a menudo se convierte en pérdida total del mismo. Incluso muchos medicamentos utilizados para tratar enfermedades comunes pueden causar la pérdida del cabello.

Tratamientos Para La Alopecia

Identificar el tipo de pérdida del cabello que sufre es el primer paso para buscar tratamiento. Muchas de las enfermedades que se describen aquí pueden ser tratadas, con éxito en muchos casos.

Afortunadamente, la pérdida del cabello puede ser un síntoma de un evento a corto plazo, tales como el estrés, el embarazo, las enfermedades o medicamentos, los cuales pueden alterar el crecimiento del cabello y las fases de vertimiento de éste.

El exceso de pérdida de cabello puede ser causado por varios factores y la elección de las soluciones debe estar dirigida a estas causas. La [pérdida de cabello o alopecia](#) causada por la

enfermedad es temporal y generalmente no requiere tratamiento.

Los desequilibrios hormonales también pueden conducir a la alopecia y el tratamiento de estos desequilibrios también corrige el problema capilar.

Una glándula tiroides hiperactiva o poco activa, andrógenos y estrógenos desequilibrios o el embarazo son ejemplos de alteraciones hormonales que pueden conducir a la calvicie.

Ciertos medicamentos, enfermedades subyacentes o infecciones y el cuidado del cabello inadecuado también pueden conducir a la alopecia.

Las soluciones de pérdida de cabello varían en formas y en el proceso de administración. Cualquiera que sea el tipo de alopecia que una persona esté sufriendo, es alentador saber que las soluciones están al alcance de sus manos.

La Caída Del Cabello Afecta Más a Hombres Que a Mujeres

La caída del cabello puede ser tan común entre hombres y mujeres, pero no es tan notable, ya que a los hombres y mujeres les sucede de maneras muy diferentes.

Los hombres pierden un volumen más grande de cabello debido a la alopecia androgénica o calvicie de patrón masculino.

Si bien los hombres tienen calvas muy evidentes, las mujeres pierden el cabello de una forma más sutil y muchas veces el cabello solo se siente ligeramente delgado.

Patrón Femenino De Pérdida Del Cabello

El patrón femenino de pérdida del cabello es alrededor de la parte superior de la cabeza entera, mientras que para los hombres, la pérdida del cabello se produce en la corona, en el área del cuero cabelludo.

Las enzimas y hormonas son responsables de las diferencias de patrón entre hombres y mujeres. Algunas mujeres tienen



una predisposición genética a la pérdida de cabello por una gran cantidad de testosterona en sus sistemas que reacciona contra las enzimas de las células del cabello para producir el afinamiento del cabello.

La alopecia, o calvicie, se produce cuando el patrón normal de crecimiento del cabello humano está fuera de equilibrio. El

patrón normal de crecimiento del cabello es crecer, descansar, y derramarse. Si el patrón de crecimiento del cabello está fuera de balance, el mismo no crece tan rápido como debería.

Pérdida De Cabello En Las Mujeres

Muchas mujeres no notan su pérdida de cabello hasta que se dan cuenta del afinamiento del mismo al ponerlo en una coleta o trenza.

Las diferencias en los peinados de los hombres y las mujeres también pueden hacer que la calvicie de los hombres sea más notable.

Otras causas de la pérdida del cabello son la anemia, dieta severa, la cirugía y trauma emocional. El síndrome de ovario poliquístico, el parto y los trastornos de la tiroides también pueden ser causas de la calvicie de patrón femenino.

El Uso De Productos Para El Cabello

A veces el exceso de procesos y tratamientos para el cabello pueden causar afinamiento del mismo, tales como decoloración, coloración, o el uso de champús fuertes.

Las hormonas durante el envejecimiento y la menopausia pueden causar que el cabello de las mujeres se vuelva más delgado. Las altas cantidades de vitamina A y medicamentos tales como alopurinol / Zyloprim y Coumadin / warfarina también pueden afectar el cabello.

Patrón De Calvicie Masculino

El patrón de calvicie masculina se llama así porque tiende a seguir un patrón establecido. La primera etapa es generalmente una rayita de retroceso, seguido por el adelgazamiento del cabello en la coronilla y las sienes.

Cuando estas dos áreas se encuentran en el centro, deja una forma de herradura alrededor del cabello de la parte posterior y los lados de la cabeza. Con el tiempo puede ir quedando completamente calvo.



Los hombres con calvicie de patrón masculino no tienen más hormonas masculinas que otros hombres. Simplemente lo que sucede es que sus folículos pilosos son absolutamente más sensibles a las hormonas.

Comúnmente, la pérdida de cabello en los hombres es debido a una condición llamada alopecia androgénica o calvicie de patrón masculino.

Esta condición es un resultado de la edad, la genética y los cambios hormonales que puede observarse tan pronto en los adolescentes, en algunos casos, y generalmente se observa a los 40 años.

La alopecia androgenética o calvicie de patrón masculino (MPB) es responsable de la gran mayoría de la pérdida del cabello en los hombres.

Si bien hay muchas razones posibles, incluidas las enfermedades graves, la reacción a ciertos medicamentos, eventos extremadamente estresantes, la pérdida del cabello en los hombres puede ser atribuida mayormente a la herencia.

El Uso De Sombreros En Los Hombres

Muchas personas han llegado a creer que el sombrero está conectado a la pérdida de cabello. Esto se debe a que muchos hombres están evitando el uso de sombreros para evitar este problema.

En realidad, las personas llevan sombrero porque están perdiendo su cabello, y no al revés.



El uso de gorras y sombreros puede tener efecto en la falta de circulación de aire para el cuero cabelludo. En verano o durante períodos de mucho calor, el cuero cabelludo suda y el sudor se puede

mezclar con la suciedad y las células de la piel del cuero cabelludo pueden obstruir los poros y folículos.

Esto puede conducir a la sensibilidad del cuero cabelludo y puede obstaculizar el crecimiento sano del cabello. El uso de un champú de limpieza del cuero cabelludo puede despejar los desechos dejados atrás por el trabajo del día bajo el sombrero.

Un minucioso restregado con un cepillo de cerdas naturales (después del champú y secar el cabello) también ayudará a eliminar las células muertas de la piel y mantener los aceites naturales del cabello distribuido.

Factores Que Influyen En La Pérdida Del Cabello

¿Está la pérdida de cabello relacionada al estrés, la herencia genética, o algún otro factor? La respuesta es "sí", a las tres. Si está perdiendo cabello, usted probablemente está ansioso por saber cuál es la causa. Los siguientes son algunos tipos de pérdida del cabello, con información sobre cada una:

Pérdida Del Cabello Normal

Todos perdemos alrededor de 100 cabellos por día, de los 100.000 que figuran en el cuero cabelludo medio. Esto es debido a algunos factores:

Vida Útil: La vida media de un cabello es de 4,5 años, el vello se cae y es reemplazado dentro de 6 meses por un nuevo cabello.

Cepillado Del Cabello: champú, desenredarse, y cepillarse el cabello pueden causar que algunos cabellos se caigan, la mayoría de nosotros hacemos esto con regularidad.

Envejecimiento: A partir de los 30 años (y muchas veces antes), los hombres y las mujeres comienzan a perder el cabello, aunque los hombres tienden a hacerlo a un ritmo más rápido.

La Pérdida Hereditaria Del Cabello

La pérdida genética del cabello no se debe a la excesiva cantidad de cabello que se cae como muchos creen, sino a la insuficiente cantidad de cabellos que crecen nuevamente para remplazar los que han desprendido. La calvicie hereditaria se asocia con algunos factores como:

Sexo: hereditario o "patrón" de calvicie, es mucho más común en hombres que en mujeres.

Edad: 30 años de edad, 1 de cada 4 hombres tienen calvicie, a los 60 años, 2 de cada 3 hombres se están quedando calvos o tienen inicio de calvicie.

Hormonas: el patrón de calvicie se asocia a la testosterona, las mujeres que tienen más de él en su sistema a medida que envejecen tienden a perder el cabello (o técnicamente no le vuelve a crecer) más. Esta es la razón por la que más hombres tienen patrón de calvicie.

El Estrés y La Pérdida Del Cabello

Usted puede haber escuchado que el estrés puede causar pérdida del cabello, y es verdad. El exceso de estrés físico o emocional, están asociados estrechamente a lesión o enfermedad, puede provocar uno de los dos tipos más comunes de pérdida del cabello:



1. El Tipo Más Común Se Llama Efluvio Telógeno

Este es el tipo menos severo de pérdida del cabello, el cabello deja de crecer y permanece latente, y se cae 2 o 3 meses después. Entonces vuelve a crecer dentro de 6 a 9 meses.

2. Tipo De Pérdida Del Cabello Inducida Por Estrés

Se conoce como alopecia areata y consiste en un ataque de glóbulos blancos en los folículos pilosos. Con este tipo de pérdida del cabello se cae en semanas (por lo general en parches), pero puede implicar todo el cuero cabelludo e incluso el vello corporal. El cabello puede volver a crecer por su cuenta, aunque podría necesitar tratamiento.

Cómo Iniciar El Día y Evitar El Estrés

Ponga un poco de música

La terapia musical se ha demostrado para reducir el estrés y tiene un efecto positivo en la salud.

Escuchar música mientras se prepara y empieza el día va a crear energía positiva y un sentido tranquilizador de paz (o ponerle diversión, si escucha música de fiesta).

La música puede complementar otros hábitos de vida saludables, una sesión de ejercicios, pasear por la mañana o escribir en su diario podría serle de mucha utilidad.

Beber té verde



Beber una taza de té caliente por la noche es una actividad relajante que le ayudará a prepararse para el día siguiente y a sentirse nutrido. El té verde está lleno de antioxidantes, por lo que es un estilo de vida saludable y deliciosa.

Haga Yoga

El yoga combina todas las bondades de las diversas técnicas de manejo del estrés, como la respiración diafragmática, meditación, estiramientos y más.

Otros Factores Que Ocasionan La Pérdida Del Cabello

Existen otros factores que también pueden causar la pérdida del cabello:

- Enfermedad
- Los cambios hormonales
- El embarazo, el parto y el uso de la píldora anticonceptiva
- Los hábitos nerviosos
- Quimioterapia

Si su cabello está perdiendo fuerza, o está sufriendo de calvicie y usted está preocupado porque el estrés sea la causa, siempre es una buena idea reducir el estrés y cambiar el estilo de vida.

Encontrar algunas técnicas eficaces para hacer frente a la tensión que se mantiene es clave.

La forma de empezar la mañana puede añadir un cierto sabor al resto de su día.

Estos son algunos hábitos de vida saludables para incorporar en su rutina de la mañana que lo puede dejar en mejores condiciones para manejar el estrés para controlar y evitar la caída del cabello por estrés.

Pruebe una o varias y experimente hasta encontrar lo que más le convenga.

Cómo Reducir La Pérdida De Cabello

Una vez que la caída de cabello ha comenzado, ya sabe lo que dicen al respecto: resignación e ilusión con esa idea de que a las mujeres les resultan más atractivos los calvos.... Acerca de esto último, sólo nos resta desearle suerte.

Acerca de la resignación: nada de ello. Hay una serie de cuidados que puede y debe seguir para reducir los efectos de la alopecia.

La Alopecia: Ese Acompañante Indeseable, Pero Normal

A pesar de que hay muy pocos entre nosotros que desean realmente ser calvos (no todos tenemos el cráneo de Vin Diesel), la alopecia (nombre científico de la pérdida del cabello) es algo normal: todos los hombres (y todas mujeres) habrán perdido, de manera natural, volumen de cabello después de los 36 años.



Esta pérdida gradual de cabello se debe a factores diversos que van desde la mala nutrición al estrés, pasando por el uso de productos químicos y las infecciones...

La buena noticia para usted, si es que ya ha comenzado a padecer los efectos de la alopecia, es que la mayoría de esos factores son evitables.

Así: es poco probable que los cabellos que ha dejado sobre la almohada regresen o retoñen (a menos de que intervenga el bisturí), pero puede reducir la pérdida de aquí en adelante con una serie de sencillos cuidados.

Cómo Reducir Los Efectos De La Alopecia

Coma Más Pescado. No es sólo que el pescado es rico en proteínas y minerales; es también una excelente fuente de vitamina D y ácidos grasos omega 3: ambos nutrientes que son usados para prevenir la caída de cabello en pacientes de quimioterapia.

Mantenga Sus Niveles De Hierro. Se ha demostrado que una baja presencia de hierro en sangre es causa de una notable pérdida de cabello en las mujeres. La falta de hierro es sencilla de remediar: sólo añada a su dieta semillas de calabaza, tofu o cereales como la quínoa. Suplir de hierro al organismo es algo vital si se sigue una dieta vegetariana, pues la principal fuente de este mineral son las carnes rojas y los huevos.

No Se Olvide De La Vitamina B. El grupo que incluye las



vitaminas B2, B12, la biotina y el ácido fólico es un factor muy importante en el crecimiento del cabello. De hecho, se trata de un grupo que se prescribe estrictamente para tratamientos de prevención de la alopecia. ¿Cómo puede obtener vitamina B sin una prescripción médica? De una manera muy sencilla: consuma soya.

Maneje El Estrés. De forma natural, el cabello se encuentra en dos fases: en formación o en desecho. Usted tiene pues, cabello en crecimiento y cabello muerto que está por caer.

En un estado saludable, el 85% del cabello está en formación, pero cuando se dispara un cuadro de estrés, este porcentaje

se ve dramáticamente afectado y el cabello en desecho puede llegar a un 40%.

El resultado es que tres meses después, el cabello cae a raudales... La solución no es nada sencilla: hay que aprender a manejar el estrés, especialmente si padecemos cuadros crónicos.

Es preferible evitar la medicación y apostar por el ejercicio, la meditación y otras prácticas saludables que nos ayudan a disminuir la angustia, la ira, la frustración y sus efectos físicos y biológicos.

Lea Las Etiquetas De Sus Medicamentos. Seguramente sabe que la quimioterapia produce alopecia, pero tal vez ignora que hay toda una gama de medicamentos que también pueden causar pérdida del cabello.

La lista incluye anticoagulantes (como la warfarina), artríticos, psiquiátricos (como el litio)... Si valora su cabellera, tómese la molestia de leer la etiqueta de todo medicamento antes de tomarlo.

Mantenga Su Higiene Personal. Las infecciones del cuero cabelludo causadas por la falta de higiene pueden llevar a la invasión de hongos como el de la tiña, cuyo principal efecto es que lleva a una alopecia acelerada. Hay que lavar el cabello con regularidad.

No Exagere Con La Limpieza. Cuide la calidad y cantidad de champú que utiliza: un champú de mala calidad o usado en forma excesiva, puede dañar las glándulas sebáceas cuyo fin es hidratar naturalmente y conservar el buen estado del cabello.

Haga Ejercicio. De todas las posibles soluciones a la alopecia, el ejercicio es la más importante, pues la actividad física mejora en todos los niveles el estado del cuerpo entero, reduce el estrés y beneficia la circulación de la piel.

Además, el sudor producido por el ejercicio libra al cuerpo de impurezas y toxinas asociadas con la pérdida del cabello.

Visite Al Dermatólogo. Uno de los principales problemas con la alopecia es que produce una gran vergüenza en quien la padece y suele llevar a que se evite buscar asistencia.

No dude en hacer una visita a su dermatólogo durante los primeros avisos de un recrudecimiento en la caída del cabello: una buena asesoría médica reducirá los efectos notablemente.

Considere, además, que es posible que la alopecia no sea tanto un padecimiento, sino un síntoma que merece mayor atención...

Tratamientos Naturales Contra La Caída Del Cabello

La caída del cabello es un común y grave problema al que la gente tiene que prestarle suma atención. Existen diferentes causas de esta condición: enfermedades, estrés, uso de medicamentos, antecedentes familiares, desequilibrio hormonal.

También la atención inadecuada de cabello es uno de los principales factores que conducen al problema de la pérdida de cabello.

Todos perdemos cabello a medida que envejecemos e incluso mucho antes, pero algo común es que todos queremos que vuelva a crecer.

Es por eso que muchos productos se venden para ayudar a crecer el cabello. Cada año, millones de personas consultan a sus médicos o farmacéuticos para obtener una cura mágica que ayude a crecer el cabello.

Sin embargo, los productos químicos del crecimiento del cabello no siempre funcionan tan bien como algunos remedios naturales. A continuación, algunos remedios naturales tradicionales caseros para la pérdida del cabello:

Mantenga Su Cabello Saludable

Con cortes regulares (cada 6 a 8 semanas) y suaves lavados semanales, acondicionadores hidratantes profundos diarios, y secado al aire en lugar de utilizar secador de cabello.

Masajes En El Cuero Cabelludo

Masajee el cuero cabelludo con leche de coco, deje actuar durante 30 minutos y luego enjuague con agua tibia. Repita 3

veces por semana hasta que disminuya la pérdida del cabello y éste crezca saludable.

Fórmula Natural Anti-Caída

Mezcle el aceite de coco, aguacate y espárzalo en el cabello. Esta combinación elimina la descamación y le da a su cabello un impulso saludable, ya que es bueno para la regeneración natural.



Acondicionador Natural

Combine flores de hibisco en aceite de coco y úntelo en su cabello para acondicionarlo. Enjuague suavemente y estilícelo como de costumbre.

Mezcle 2 cucharadas de amla (grosella espinosa india), reetha (del árbol Soapnut), y shikakai, que proviene de un arbusto originario de la India. Agregue el huevo y forme una pasta. Aplique sobre el cuero cabelludo y masajee todo el cabello. Deje reposar durante 25 a 30 minutos, luego enjuague y limpie con un champú suave. Pruebe esto 3 veces por semana durante un mes para ayudar a crecer el cabello de forma natural.

Hierbas Para Cortar La Caída Del Cabello y Estimular Su Crecimiento Natural

Ortiga. una de las hierbas más comunes que se utilizan en la medicina popular tradicional, se dice que ayuda a crecer el cabello de forma natural.

El gotu kola. Esta hierba popular está disponible en su forma natural en muchas tiendas de alimentos naturales y puede estimular el crecimiento del cabello.



Ginseng. Esta medicina herbal china rejuvenece el cuero cabelludo, aumenta el flujo sanguíneo y ayuda al cabello a crecer.

Fo-ti. También conocido como el He shou wu, esta hierba se ha consumido como té o en los medicamentos a base de hierbas para ayudar a aumentar el crecimiento del cabello y reducir su pérdida.

Saw Palmetto. Se recomienda frecuentemente palma enana americana para el tratamiento de pérdida de cabello. Esta hierba bloquea la producción de DHT, una hormona que se sospecha es la que causa la pérdida del cabello. Esta hierba puede ayudar contra la pérdida del cabello y puede ayudar a su crecimiento de forma natural.

Fortalezca El Crecimiento De Su Cabello Con Vitaminas

La **vitamina A** es esencial para el crecimiento del cabello, pero demasiada vitamina A puede causar realmente la pérdida del mismo, así que asegúrese de no tomar más de 100.000 UI por día.

Trate de ingerirla por fuentes de alimentos naturales como mango, naranja, zanahoria, camote y calabaza.

La **vitamina B** aumenta la producción de hemoglobina, que ayuda a que el cuero cabelludo reciba suficiente oxígeno para mantenerse saludable y promover el crecimiento del cabello.

Asegúrese de consumir papas, plátanos, garbanzos, pechuga de pollo, harina de avena, lomo de cerdo y carne de res asada.

Ácido fólico. Se encuentra en las acelgas, lentejas, garbanzos, papaya, guisantes y espárragos, el ácido fólico contribuye al crecimiento del cabello naturalmente.

La **vitamina E** también ayuda a que circule la sangre en el cuero cabelludo y mejora el crecimiento del cabello. Se puede encontrar en la mayoría de los cereales, almendras, aceite de cártamo, aceite de maíz y aceite de soja.

La **vitamina C** se requiere para el desarrollo saludable de colágeno, el cual es necesario para el crecimiento de cabello fuerte. Disfrute de frutas como kiwi, guayaba, pimiento rojo y naranja.

Ejercítese

El ejercicio diario mejora la circulación por todo el cuerpo, incluyendo el cuero cabelludo, lo que puede trascender en el crecimiento rápido del cabello. Asegúrese de tener su corazón

en actividad mediante actividad física por lo menos 3 a 4 veces por semana.

Muchos de estos remedios naturales pueden ayudar a crecer el cabello. Son fáciles de adquirir y podría hacer una diferencia en su tasa de crecimiento del cabello en tan sólo unos pocos meses.

Conclusión

Para cerrar insistiría en la necesidad de encontrar la causa de la pérdida del cabello y, lógicamente, una vez encontrada, actuar cuanto antes.

Una alopecia temprana, comenzando un tratamiento a tiempo, el cabello no solo dejará de caerse, sino que volverá a crecer el que se ha perdido.

El tratamiento a seguir quedará en manos tus manos y las del profesional contratado.

Mi última sugerencia es que si te interesa probar con la medicina natural que tantos buenos resultados ha brindado hasta el momento, sin correr riesgo de efectos secundarios indeseables ni tener que gastar grandes sumas de dinero es que pruebes el [método "Milagro para el Cabello" de Ramiro Suarez](#).

También en mi sitio web, dedicado íntegramente a la pérdida del pelo, encontrarás información interesante que te ayudará.

[>>> Como Evitar la Caída del Cabello<<<](#)

ALOPECIA



REPORTE GRATUITO

**TIPOS, CAUSAS Y
MÉTODOS NATURALES**