

6 hierbas y especias que fomentan el crecimiento del cabello

La cola de caballo es rica en silicio, por lo que proporciona al cabello una mayor fuerza y resistencia. Además, le aporta flexibilidad y evita el quiebre

El cabello largo es una tendencia que nunca pasa de moda. Muchas personas lo consideran un elemento de belleza y elegancia.

De allí que la pérdida del cabello sea una de las preocupaciones de mayor impacto en nuestros días.

- Someterlo a tintes, secadores y productos para alisarlo suele **deteriorar los folículos capilares provocando su caída.**
- Asimismo, sufrir de la tiroides, la anemia, una mala alimentación o la menopausia pueden empeorar la situación.

Realizar masajes en el cuero cabelludo para estimular la circulación de la sangre en esa zona provee una mayor absorción de los nutrientes y previene la fragilidad capilar.

También existen remedios naturales que aportan nutrientes a las raíces del cabello y, en consecuencia, optimizan su crecimiento.

Hierbas y especias que fomentan el crecimiento del cabello

Los remedios a base de hierbas y especias son cada vez más populares, por su efectividad y su bajo precio.

A continuación te dejamos algunas **recomendaciones para lograr que tu cabello crezca sano y fuerte.**

1. Romero

Sin lugar a dudas, el romero es una de las plantas más recomendada para el crecimiento del cabello.

- Durante décadas se ha usado efectivamente en la prevención de la caída del cabello, aportando nutrientes y fortaleza al cuero cabelludo. También **previene la aparición prematura de las canas.**
- Enjuagar tu cabeza diariamente con agua de romero revive el color del cabello de tono oscuro y añade volumen al mismo.

2. Cola de caballo

Esta planta es muy conocida por su alto contenido de silicio, un mineral que brinda fortaleza al cabello, las uñas y los huesos.

- **El silicio hidrata y promueve la elasticidad y resistencia capilar.** Así, al tener mayor resistencia, el cabello se quiebra menos.
- Proporciona nutrientes esenciales a las raíces del pelo por lo que su uso para revertir su caída es indispensable. Da fuerza y previene las hebras quebradizas.

3. Ortiga

Esta hierba está llena de bondades que fomentan el crecimiento del cabello. No solo previene su caída, también sirve para curar la seborrea y algunos tipos de caspa.

- Su alto contenido de vitaminas (B, C y E) **reduce los efectos nocivos de los radicales libres.**
- También inhibe la producción excesiva de grasa y estimula la circulación de tejido capilar aportando brillo y fortaleza.
- Gracias a su acción limpiadora tonifica las fibras capilares, con lo que, además, ayuda a oxigenar el cuero cabelludo.

4. Henna

Al secar y moler las hojas de esta planta se obtiene un tinte vegetal. Este se utiliza para **revitalizar el color rojizo del cabello de una manera menos agresiva** que la usada por los tintes comerciales.

- También aporta beneficios antifúngicos y antibacterianos, por lo que es idónea para tratar casos de caspa y seborrea persistentes que otros productos no erradican.
- La henna se adhiere a la fibra capilar, lo que provoca cabellos más gruesos.
- También funciona eficazmente para alisar el cabello de manera natural.

5. Curry

El curry es una especia muy utilizada en la gastronomía actual.

- Sus hojas verdes se utilizan para reparar los daños generados por el uso indiscriminado de productos comerciales, la sobreexposición solar y la contaminación.
- Sus aceites esenciales y proteicos nutren y vigorizan el tejido capilar.
- **El curry tiene un alto contenido de beta-carotenos,** un nutriente que reduce la caída del cabello y además estimula su crecimiento.

Igualmente resulta ideal para contrarrestar el encanecimiento prematuro de tu melena.

Este promueve la producción de melanina, revistiendo cada fibra capilar de pigmentos naturales, vitaminas y minerales como el cobre, hierro o zinc.

6. Canela

Esta especia de sabor y olor característicos no solo sirve para aderezar tus alimentos. Si quieres aportarle a tu cabello una dosis extra de fortaleza, este es el ingrediente que necesitas.

- **Las propiedades antisépticas de la canela previenen enfermedades del cuero cabelludo** y a su vez, elimina las bacterias y otros microorganismos que promueven la caída del pelo.
- Resulta beneficiosa para aclarar de manera natural los cabellos de tonos castaños. Estimula la circulación de la sangre en los folículos capilares lo que provee una melena abundante, hidratada y con un brillo sin igual.

La naturaleza nos dota de un sinfín de remedios para fomentar el crecimiento del cabello. Los más populares son los de uso tópico, pero es igual de importante nutrirte por dentro.

Alimentos como el pescado, el yogur y la avena, consumidos con regularidad, aportan el balance proteico necesario para asegurar la salud de nuestro cabello.

Evita el uso desmedido de productos químicos que debiliten las hebras capilares. Dale a tu cabellera el cariño y el cuidado que merece.

<https://mejorconsalud.com>