Como hacer CRECER EL CABELLO

Una de las características de la belleza humana es tener un cabello sano. Un cabello sano es sinónimo de salud y belleza. Es determinante para nuestra autoestima, nos da una imagen de fortaleza y vitalidad.

El cabello tiene queratina en un 90%. Los folículos pilosos generan diariamente más de 25 metros de cabello, 1,500 metros de cabello cada 2 meses.

Las 3 etapas en la generación del cabello:

1.- La etapa del crecimiento: Que comprende entre 24 meses a 78 meses. El cabello crece aprox. 2 cm cada 2 meses. Más o menos el 85% de nuestro cabello se encuentra en esta etapa. Es en este periodo que el cabello es afectado por circunstancias que lo dañan tanto en calidad como en crecimiento.

2.- La etapa de transición: Se inicia en cuanto termina la etapa del crecimiento. Dura 15 días aprox. y el cabello en esta etapa deja de crecer.

3.- La etapa del descanso: Que se inicia inmediatamente después de su transición. Comprende unos 120 días como máximo. Aquí el pelo esta en el cuero cabelludo y es expulsado con la salida del nuevo pelo, el que recién inicia su etapa de crecimiento. En este recambio de cabello expulsamos UN CIENTO de pelos diariamente normalmente.

Peligro: Si su pérdida es superior a esa cantidad diariamente ha llegado el momento de tomar acción para evitar la calvicie, tanto femenina como masculina.

Pero una cosa es la calvicie o alopecia y el tratar de evitarla y otra muy diferente es no sufrir de calvicie y solamente tratar de saber **como hacer crecer el cabello** de forma saludable y más rápida.

Realizadas y comprendidas estas diferencias, aquí nos ocuparemos de **cómo hacer CRECER EL CABELLO.**

Antes de enseñarles unas técnicas o secretos de **cómo hacer crecer el cabello**, es necesario que primeramente sepan que factores promueven un cabello saludable y hermoso.

De manera preliminar nos ocuparemos de la alimentación. Las malas dietas no nos abastecen de las cantidades de proteínas necesarias, por lo que nuestro organismo paraliza el crecimiento del cabello para ahorrar el consumo de estas proteínas.

La falta de vitamina A, opaca el cabello y genera su caída. La vitamina A: La encontramos en la yema del huevo, en las frutas de colores verdes, rojas, amarillas y anaranjadas; en la crema de leche, en la mantequilla, en el hígado, etc. Su consumo es altamente beneficioso para el cabello.

La carencia de Vitamina B-2 causa picazón y genera escamas y la posterior caída de pelo. Esta vitamina la encontramos en los lácteos, yogures y quesos. También lo encontramos en el cereal y en la levadura de cerveza.

La usencia de Vitamina B-5 produce la lentitud en el crecimiento del cabello. Va en contra de **cómo hacer crecer el cabello**. Esta vitamina la encontramos en la carne, en el germen de trigo, en las frutas secas, en los cereales, etc.

La falta de Biotina (Vitamina H), causa la caída del cabello.

La carencia del Zinc produce un cabello muy delgado y de poco crecimiento. Sin brillo y propenso a la caída.

El poco consumo de Hierro se refleja en un pelo débil y quebradizo.

EL azufre es indispensable para el desarrollo del colágeno y queratina.

El Yodo es especialmente beneficioso para el crecimiento del cabello.

El Magnesio, que se encuentra en las semillas, legumbres, en el salvado, etc.; combate la caída de cabello.

El consumo de carnes, la clara del huevo y los lácteos nos provee de proteínas que intervienen en el desarrollo, sanación y conservación de los todos tejidos de nuestro cuerpo. El cabelllo esta formado por proteínas.

Después de dicho todo esto, vayamos exclusivamente a nuestro tema: **Como hacer crecer el cabello.**

Tip 1.- **Cómo hacer crecer el cabello**, con leche de coco:

Ver video: http://www.youtube.com/embed/2kP8paQ2gSw

Tip 2.- **Como hacer crecer el cabello** (trucos)

Ver video: http://www.youtube.com/embed/6FF05Z1qEVI

Tip 3.- Remedio casero: El azufre contenido en la cebolla es excelente para que el cabello crezca más rápido.

Ver video: http://www.youtube.com/embed/IvcJkOQMnfU

Contenido elaborado por: José R. Palacios Barnuevo.