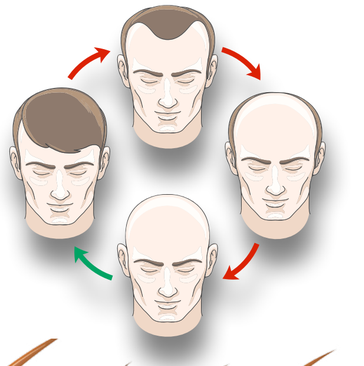
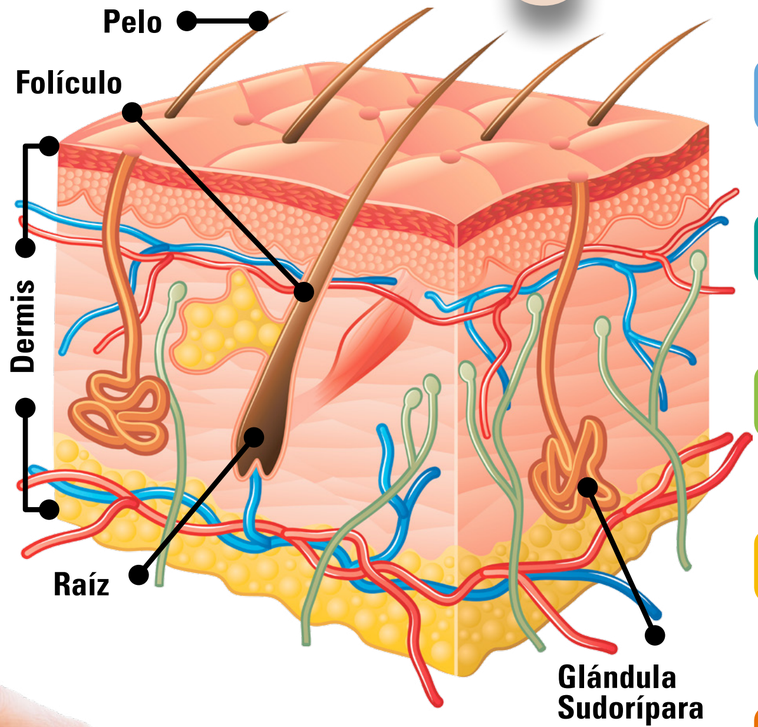
Los mejores nutrientes
para el crecimiento del cabello

Notar que se nos cae el cabello puede ser devastador, por el importante papel que este juega en la autopercepción de nuestra imagen.

Una nutrición deficiente, con carencias vitamínicas, es un factor importante para la pérdida del cabello.

Afortunadamente, cualquier deficiencia nutricional se puede corregir por medio del consumo de alimentos ricos en vitaminas o de suplementos.





1. Las **grasas omega 3** nutren el cabello, favorecen su engrosamiento y reducen la inflamación que puede causar su caída.
Come alimentos ricos en ácidos grasos omega 3 como aceite de pescado, pescados grasos como salmón y sardinas, yema de huevo y frutos secos.

2. El **zinc** beneficia la salud del folículo piloso, inhibiendo su regresión y acelerando su recuperación.
Algunos pacientes con alopecia areata tienen deficiencia de zinc, y la terapia oral con sulfato de zinc sirve como un tratamiento efectivo.

3. Para revertir la caída del cabello y aumentar su fuerza, toma **vitaminas del complejo B** a diario, en especial, biotina (vit. H) y ácido pantoténico (vit. B5).
Los alimentos ricos en esta vitamina son: huevos, carnes rojas, pollo, palta, legumbres, frutos secos (nueces, almendras, pasas, etc.) y papas.

4. Consume abundantes alimentos ricos en **vitamina C** como naranja, pomelo, kiwi, frutilla, pimientos rojos, brócoli y verduras de hoja verde oscuro. En forma de suplemento, toma 500-1.000 miligramos de vitamina C, dos veces al día.

5. Para potenciar el crecimiento del cabello, aumenta la ingesta de alimentos ricos en **hierro**: espinaca, acelga, yema de huevo, carnes rojas, mariscos, frutos secos, legumbres, semillas de sésamo y cereales integrales.

6. La **vitamina D** posee ácidos grasos que son importantes para el fortalecimiento del cabello. Estos ácidos grasos regulan la producción de aceites naturales en el cuero cabelludo e incluso ayudan a prevenir la caspa. La mejor manera de absorber vit. D es por medio de la exposición al sol.

7. La **vitamina E** favorece el crecimiento del cabello al mejorar el flujo sanguíneo en el cuero cabelludo, y estimular la producción de aceites naturales. Esto mejora la hidratación y actúa como potente reparador de puntas secas y abiertas. Masajea tu cuero cabelludo con aceite de vitamina E que viene en cápsulas o en forma líquida.

Factores emocionales:

Nunca hay que descartar, sin investigar, el vínculo psicosomático con la caída de cabello.

Puede leer más sobre esto en la edición de la revista Soluciones Nº 8 página 36.

Otros nutrientes que ayudan a mejorar el crecimiento del cabello

Aceite esencial de romero: Cuando se aplica sobre el cuero cabelludo, aumenta el metabolismo celular estimulando el crecimiento del cabello.

El aloe vera alivia y acondiciona el cuero cabelludo, proporcionando el entorno ideal para el crecimiento del pelo. Puedes aplicar gel de aloe vera directamente en el cuero cabelludo y dejarlo actuar unos 20 minutos antes de lavar.

Ejerce también un efecto protector antioxidante contra el daño de la radiación en el cuero cabelludo, que puede llevar a la pérdida de cabello.

https://draxe.com/vitamins-for-hair-growth/