



En un mundo que prefiere la juventud, cumplir 40 años hasta ahora era casi una desgracia. Pero en Yold reivindicamos el poder y el valor de este momento de la vida. El único en que somos, al mismo tiempo, jóvenes con auténtica experiencia ¡Disfrútalo!

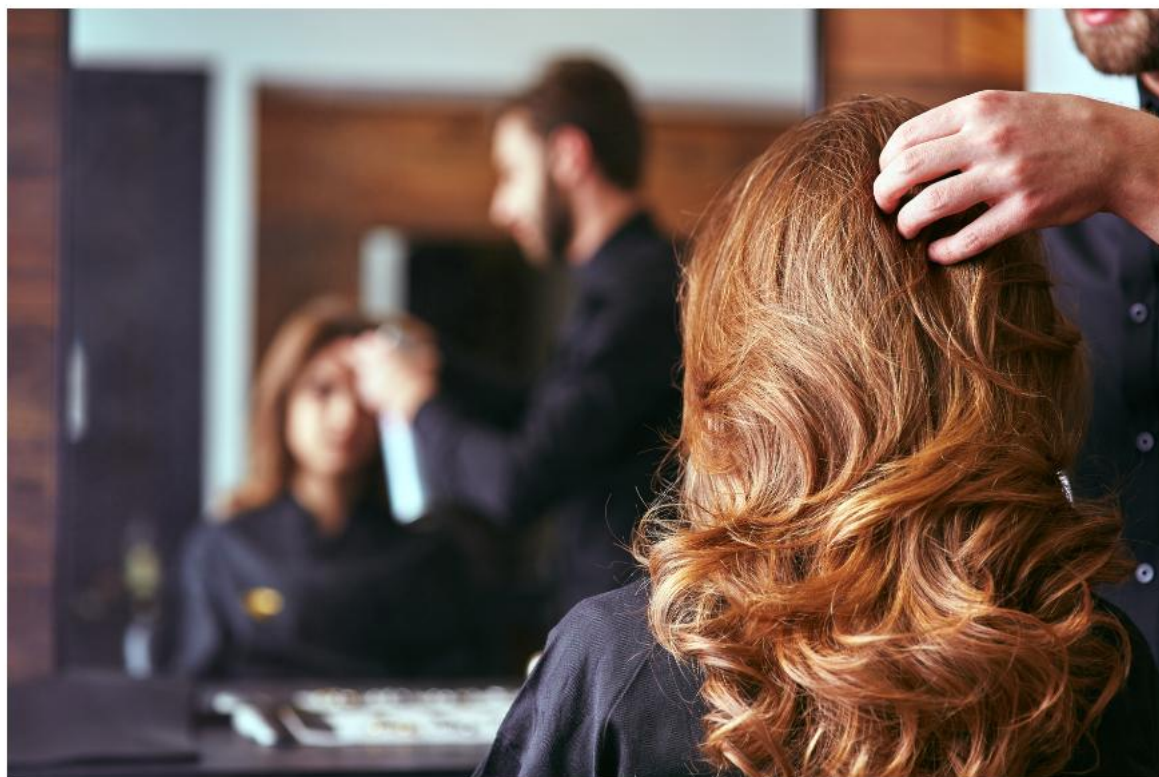
¿Por qué GENTE YOLD?

Suscríbete a YOLD



HOME | MUNDO YOLD | GENTE YOLD | BIEN&STAR YOLD | YOLDILANDIA | YOLD EN SERIO | PALABRA DE YOLD | PROPUESTAS YOLD

Prevenir la caída del cabello en primavera



Redacción Yold
11 abril, 2017

Número de Comentarios (0)

La caída del cabello siempre es una preocupación para todos, sobre todo con la llegada de la primavera y su cambio estacional. En Gente Yold descubrimos algunos productos y consejos básicos, para ganarle la batalla a ese cabello débil tras los estragos del invierno.

Los cambios de estación siempre conllevan transformaciones en nuestro organismo que suponen una batalla continua. La pérdida del cabello es uno de los problemas que cada día afecta a más personas ante los cambios estacionales. Hoy proponemos algunas claves gracias a una selección de productos desarrollados específicamente para paliar esta preocupación tan frecuente.

Hay muchas razones que inciden en la caída del cabello, si bien la más importante son los condicionantes genéticos. Aunque en los cambios de estación, la tendencia a perder cabello parece incrementarse, lo cierto es que la evolución de nuestro pelo depende principalmente de los factores biológicos personales, empezando por el sexo, ya que los hombres por lo general pierden mucho más el cabello que las mujeres.



Aparte de esto, la pérdida del pelo también depende de factores nutricionales, el abuso de productos o tratamientos o la enfermedad, entre otros. A continuación, ofrecemos unos consejos básicos que ayudarán a mantenerlo:

No abuses del secador: el calor fuerte debilita el cabello y ayuda a resecarlo. Siempre que sea posible, es preferible un secado natural, o al menos, sin un aire caliente demasiado agresivo. Igualmente es conveniente evitar el uso abusivo de planchas, rizadoros, tenazas, etc.

No abuses de permanentes y químicos abrasivos: Los productos utilizados para algunas técnicas de peluquería contribuyen, y mucho, a debilitar nuestro cabello, porque incluyen abrasivos que lo perjudican.

Escoge buenos tintes y productos para el cabello: A la hora de escoger tus productos como tintes, champús, cremas, etc. lo mejor es que consultes con profesionales y especialistas que te pueden recomendar productos de calidad, que no harán daño a tu cabello. Lo mejor es tampoco abusar de tintes, y aplicarlos, como mucho, cada cuatro semanas aproximadamente. En la actualidad hay magníficos productos que, acompañados de buenos acondicionadores, respetarán la belleza y salud de nuestro pelo. En cuanto a los champús, escoge uno adecuado a tus características, y acompáñalo de un acondicionador también de calidad. Cuidado con los champús que incluyen productos agresivos como sulfatos. Los champús más suaves y respetuosos suelen sustituir los sulfatos por sulfosuccinatos, los sultaines y los anfodiacetatos.

No presiones a tus pelos: Ahorcar el cabello con gomas demasiado prietas, durante demasiado tiempo, enrollar el cabello y llevarlo continuamente trenzado y presionado, no ayuda tampoco. Las trenzas apretadas, los rulos térmicos, las trenzas cosidas, etc., durante demasiado tiempo, no dejan que el cabello “respire”... Un pelo suelto, natural, cepillado, limpio, reforzado con buenos productos y que disfrute del aire libre es la forma más sana y mejor de mantenerlo. Escoge buenos cepillos, de fibras naturales, que no arranquen los cabellos.



Una buena nutrición: Somos lo que comemos, también para el cabello, así es que una dieta equilibrada ayudará a la salud de tu cuero cabelludo: proteínas, vegetales, y hierro son básicos para la salud capilar. La carencia de proteínas produce cabello seco y débil; las proteínas se encuentran en la carne, mariscos, huevos, lácteos... Pero las personas veganas igualmente encontrarán las proteínas en el tofu, pan integral y en múltiples alimentos naturales como el arroz, las lentejas, el brócoli o la quinoa, entre otros muchos. La vitamina C también es esencial, y ayudará a absorber el hierro (cítricos, ensaladas verdes, tomates...). Igualmente contribuye la grasa Omega 3, que se encuentra en atún, salmón, cebolla, frutos secos, nueces... La vitamina B también ayuda a que el pelo no se haga quebradizo (hígado, huevos, harina de soja, nueces...).

Suplementos para la buena salud capilar: Para quienes tienen el pelo muy débil, existen suplementos alimenticios con biotina, hierro, vitamina C, etc., que sin duda ayudará a su salud. Conviene, en estos casos, consultar antes con tu médico.

Consulta un especialista: Si tu caso es extremo y pierdes muchos más cabellos de lo que es normal para tu condición y edad, no lo dudes: consulta con un especialista lo antes posible, que te ayudará a controlar el problema. También debes hacerlo si notas irritación en el cuero cabelludo, calvas o una caída precoz del pelo. Existen tratamientos y productos específicos con comprobada eficacia para la caída, por ejemplo, el Aminexil es un químico que otorga al cabello un efecto rejuvenecedor y hace que crezca más sano o fuerte. Algunas marcas de prestigio lo incluyen en sus formulaciones contra la caída. Déjate aconsejar por un experto, que te recomendará el producto más apropiado para ti y no lo dudes: ¡Ante la primavera, protege tu cabellera!

Selección de productos anti-caída:

Champú de cebolla de Mi Rebotica

Se trata de un champú extra suave formulado sin sulfatos ni siliconas con extracto de cebolla. El extracto de cebolla es un estimulante del crecimiento capilar, que además ayuda a fortalecer el cabello y gracias a su capacidad antioxidante lo protege de los radicales libres.

