

Tener el pelo en la cabeza le da a uno un sentido de orgullo y también confianza cuando con otras personas. Hay diferentes tipos de pelo que en su mayoría dependerá de la cultura en viene ni siquiera los genes de la familia. El crecimiento del pelo es más rápido, especialmente cuando uno es joven, pero a medida que crecen el proceso se ralentiza. A veces, el cabello se vuelve más delgada, y uno puede tener la pérdida de cabello debido a los desequilibrios hormonales, el estrés, la medicación o una dieta inadecuada. La pérdida de cabello se está convirtiendo en una incidencia más común y más personas están buscando maneras de volver el cabello sano y fuerte. Sin embargo, no se tendría que obtener formas caros porque hay varios remedios caseros de tratamiento de pérdida de

cabello que funcionan muy bien.

El uso de remedios caseros ha ayudado mucho porque son formas naturales, por lo tanto, tiene la seguridad de su seguridad.

Algunas de las formas son:

1. **masaje del pelo** - masajear el cuero cabelludo con el aceite en el cabello adecuada ayudará en el aumento del flujo sanguíneo a los folículos del pelo, el cuero cabelludo acondicionado y fortalecer las raíces del pelo. Una vez que masajea el cuero cabelludo, se reducirá el nivel de estrés y para promover la relajación. El aceite usado debe tener nutrientes esenciales de modo que también puede alimentar el folículo del pelo de modo que puedan estimular el crecimiento del cabello.

2. **Tomar alimentos ricos en vitaminas y**

**minerales** - alimentos ricos en vitamina B y minerales son esenciales para el crecimiento del cabello sano y detener la caída del cabello. Puede tomar alimentos o incluso los suplementos para asegurarse de que el pelo crece. Los alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 pueden alcanzar los folículos del pelo y hacer que el cabello sea más elástica, por tanto, no se rompe, y también se cura, picazón en la piel seca.

**3. El uso de jugo de cebolla** - esta pérdida de cabello remedio casero tratamiento es muy fácil de usar. El jugo tiene un alto contenido de azufre, que cuando se aplica en el cuero cabelludo que ayudará a mejorar la circulación de la sangre a los folículos pilosos, regenerarlos y reducir la inflamación. El jugo también tiene propiedades antibacterianas que

tratar cualquier infección que pueda estar causando la pérdida de cabello.

**4. El aceite de coco** - es bueno, ya que es rica en potasio, hierro y ácidos grasos esenciales, lo que aumentará el crecimiento natural del cabello al nutrir los folículos pilosos. El mejor aceite de coco para utilizar es el que ha sido tomado de un aceite de coco fresco y se puede mezclar con aceite de lavanda y se aplica en el cuero cabelludo y funciona como una pérdida de pelo en casa el tratamiento recurso efectivo

**5. Alma (grosella espinosa india )** - es sobre todo llama la fruta mágica, ya que tiene una gran cantidad de nutrientes y antioxidantes que hará que el pelo vuelva a crecer mucho más rápido. Cuando se aplica con frecuencia, nutre los folículos pilosos,

estimula el crecimiento del cabello y evita la rotura del cabello y las puntas abiertas. Alma también es bueno para mejorar la pigmentación del pelo.

**6. Tomar suplementos de hierbas** - algunas hierbas ayudarán en la fijación de crecimiento del cabello, prevenir daños y pérdidas adicionales, así como buena salud y el brillo. Pueden ser en forma de aceites o las hojas que pueden triturarse y ser aplicados en el cuero cabelludo.

**7. Aloe Vera** - contiene enzimas que erradicar las células muertas en el cuero cabelludo y promover el crecimiento sano del cabello. También tiene propiedades alcalinas que limpian los poros anuncio mantener el cabello en los niveles de pH requerido para que pueda crecer.

**8. Evitar el estrés** - aparte de los remedios

caseros de tratamiento de pérdida de cabello que se aplican en el cuero cabelludo, lo mejor es manejar sus niveles de estrés por lo que es fácil que la sangre fluya hacia el cuero cabelludo. Puede reducir el estrés mediante la elección de centrarse en otras cosas que le harán olvidar sus problemas o incluso meditar.

[Source](#) by [Eugene Wallace](#)