

GUAPA Y SANA  
CON COSMÉTICA NATURAL



*Conoce tu cabello  
y cuero cabelludo  
y aprende a cuidarlo!*

belleza y bienestar natural

*Lidia Frafer*

Me llamo Lidia y **puedo decir orgullosa que, mi trabajo, es mi pasión.**

Hoy quiero contarte mi experiencia, porque creo que puede ayudarte.



En todos los años que llevo dedicándome al mundo de la peluquería, me he cruzado con muchísimas personas, con distintos tipos de cabello y problemas diferentes.

Pero en el 99% de los casos, **los problemas capilares que más nos preocupan son:**

- **Caída**
- **Descamación**
- **Grasa**
- **Picor**

En muchos casos varios a la vez, porque uno desencadena otro y, en general, se solucionan cuando **descubrimos el foco del problema** y utilizamos el producto adecuado.

Te lo explicaré por partes...

# LA CAÍDA

En este punto tenemos que saber que el cabello tiene un ciclo de vida y después se cae.

En condiciones normales perdemos entre 50 y 80 pelos al día, que dan lugar al nacimiento de un nuevo cabello.

El periodo en el que el cabello crece se llama **FASE ANÁGENA** y dura una media de cuatro años, en esta fase podemos tener un crecimiento de 1 a 2 cm. por mes.

La segunda fase se llama **FASE CATÁGENA**, es el periodo en que el cabello deja de crecer, el bulbo piloso se retrae porque ya no hay producción de fibra capilar.

Este periodo de transición puede durar unas 3 semanas.

La que más nos preocupa, y aquí está el error, es la **FASE TELÓGENA**, es el periodo en el que el cabello se desprende del folículo piloso y éste se prepara para dar paso a otro bulbo piloso y otro nuevo cabello crecerá en otra fase anágena.

Esta fase telógena o de descanso tiene una duración media de 3 meses.

Cuando el cabello se cae más de lo normal nos alertamos e intentamos evitar por todos los medios esa caída.

Pero recuerda que en esta fase ya nada podemos hacer porque el folículo piloso ya está seco. El pelo que ya está preparado para caerse, se caerá.

Sí que **podemos alimentar y oxigenar el folículo piloso para que el nuevo cabello sea sano y fuerte** y, por otro lado alimentar el cabello que está en fase anágena, para que no se interrumpa su crecimiento.

Aunque no frenamos la caída del cabello que ya está preparado para caer, el ciclo tiene que terminar.

Es en la fase de crecimiento o anágena donde se produce el desorden en realidad.

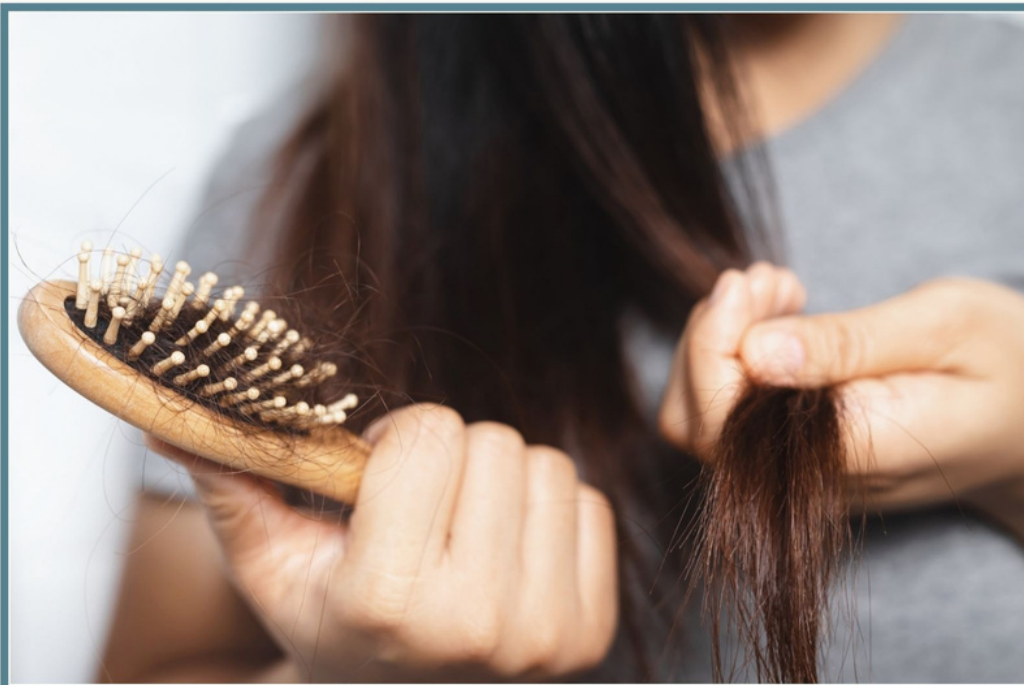
El crecimiento puede interrumpirse por varios motivos, los genéticos y hormonales, mala alimentación, embarazo, estrés...



Hoy en día todos los casos tienen solución, **implantes capilares**, los más complicados, cuando ya el folículo piloso está completamente cerrado.

Pero generalmente con una buena y **constante oxigenación y nutrición del folículo piloso**, ayudándonos de **cosmética natural y de algunos aceites esenciales** podemos tener un cabello sano, brillante y un crecimiento sin interrupciones.

También es importante llevar un estilo de vida saludable y ordenado y una alimentación variada.



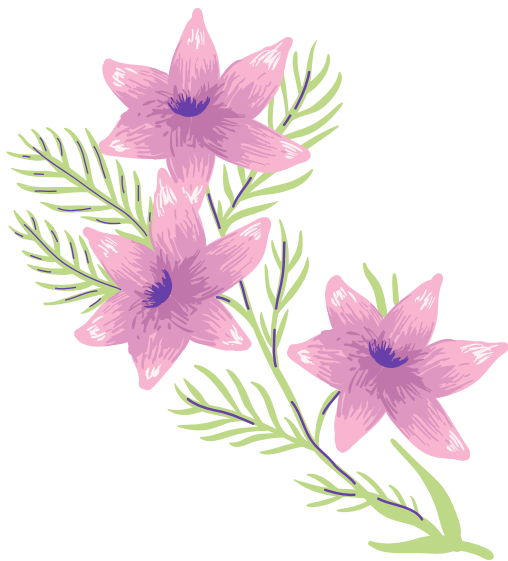
# DESCAMACIÓN

Esta patología también es muy común y nos preocupa en general.

Voy a contarte diferentes motivos de descamación para que puedas identificar tu caso y sea más fácil solucionarlo.

Del mismo modo que el resto de la piel, el cuero cabelludo sufre una descamación continua consecuencia de la renovación celular, este proceso pasa desapercibido en condiciones normales, pero existen patologías que pueden hacer que se acelere y la formación de escamas sea mayor de lo normal.

La excesiva descamación del cuero cabelludo puede deberse a diferentes factores, y , como siempre, debemos saber el origen para corregir eficazmente el problema.



La **dermatitis seborreica** son escamas amarillentas pegadas al cuero cabelludo, esta patología está asociada a la grasa y suele verse también descamación en las orejas o surcos nasogenianos.



La **psoriasis** tiene como característica principal que aparecen por zonas, lesiones rojizas o blanquecinas, depende en qué fase está, con descamación en la piel del cuero cabelludo, pero también en otras partes del cuerpo como codos o rodillas.



La **dermatitis atópica** se caracteriza porque se forman eczemas que dan lugar a descamación seca y va acompañada de un picor intenso en la zona.

Además de en el cuero cabelludo puede aparecer en los pliegues del cuerpo, como detrás de las rodillas o la parte interna del codo.



Lo que comúnmente conocemos como **caspa** está producida por el hongo *malassezia furfur* (antes *pityrosporum ovale*).

Este hongo está en la piel sana y su misión es metabolizar la grasa, pero cuando crece demasiado rápido, la renovación natural de las células se ve alterada y se produce la caspa.

También otros hongos o bacterias pueden producir descamación.



Otras causas de descamación pueden ser:

- alergias
- excesiva transpiración
- micosis
- estrés
- el uso de jabones alcalinos
- algunos tintes...

Ahora que conocemos los síntomas de los tipos de descamación más comunes podemos observar nuestro caso y tratarlo de la forma adecuada



Durante años he visto como personas desesperadas por no conseguir solucionar problemas de este tipo, conseguían aliviar los síntomas de la descamación fácilmente e incluso hacerla desaparecer en poco tiempo, utilizando el cosmético o aceites esenciales adecuados para su caso en particular.

# GRASA

Dentro de los folículos pilosos están las glándulas sebáceas que son responsables de producir sebo para así lubricar el cabello.

Cuando la producción de sebo es excesiva se forma el cuero cabelludo graso.

El aspecto del cabello graso es poco estético, pero también puede derivar, en el peor de los casos, en **dermatitis seborreica** si va acompañada de descamación excesiva o en **alopecia seborreica**, que se puede producir porque el sebo tapona el folículo piloso y el crecimiento del cabello se ve interrumpido.



Las causas del cuero cabelludo graso suelen ser:

- genéticas
- hormonales
- por estrés
- por una alimentación inadecuada...

Existe la creencia de que cuanto más se lava el cabello graso más se engrasa, pero no es del todo cierto en realidad.

Es importante **lavarse el cabello siempre que se necesite**, pero hay que frotarlo lo menos posible.

Frotar el cuero cabelludo estimula las glándulas sebáceas para producir más sebo.

### Conclusión:

Para evitar la grasa, podemos lavar el pelo todos los días, masajeando lo menos posible y con el agua tibia ya que el agua caliente dilata los poros y será contraproducente.

También ayudará utilizar productos específicos para cabello graso y mantener una alimentación sana, variada y baja en grasas.



# PICOR

Me encuentro muy a menudo también con personas que tienen el cuero cabelludo totalmente limpio de caspa o grasa pero sienten un picor muy molesto, en muchas ocasiones durante años, porque no saben cómo atajarlo y suelen utilizar productos anticaspa, por ejemplo, que no necesitan y lo que causan en este caso es más sensibilidad aún.



El picor del cuero cabelludo puede ser causado por:

- alergias
- irritación
- deshidratación...

En la mayoría de los casos, utilizando un producto calmante que equilibre el ph y cambiando los **champús, tintes y los productos** que utilizemos por otros **más respetuosos con la piel**, el problema queda resuelto para siempre.

# SOLUCIÓN

Si te has sentido identificad@ con alguno de los trastornos antes mencionados te voy a dar una lista de los aceites esenciales que yo utilizo con mis clientes para tratar el cuero cabelludo y sus patologías.



**MANZANILLA**, tiene grandes propiedades calmantes para el cuero cabelludo irritado y también es eficaz para la descamación por psoriasis, aporta brillo y suavidad al cabello.

Podemos utilizarlo para hacer un sutil aclarado del color (echando unas gotas en una pasta hecha con agua y sal y exponerlo al sol durante media hora).

**MENTA**, es un gran energizante, aporta frescor, por lo que calma el picor.

Promueve el crecimiento del cabello y ayuda a combatir la caspa, incluso los piojos, por sus propiedades antisépticas.



**LAVANDA**, es calmante, hidratante, combate hongos y bacterias, estimula el folículo piloso para el crecimiento del cabello y además tiene grandes propiedades antiestrés.

Por sus propiedades podríamos utilizarlo en **todos los casos**.

**CEDRO**, aumenta la circulación en el cuero cabelludo, por lo que estimula los folículos pilosos para que el periodo de crecimiento del cabello sea más largo y por lo tanto ralentiza la caída, también reduce la irritación y es útil en casos de cabello fino.

**ROMERO**, hidrata, ayuda a combatir la caspa, retrasa la aparición de canas, previene la alopecia, aporta grosor al cabello y estimula su crecimiento.

**ÁRBOL DE TÉ**, es el aceite esencial más utilizado y efectivo para combatir y prevenir los piojos, pero además es excelente fungicida y bactericida, por lo que trata caspa, grasa y picores.

**LEMONGRASS**, fortalece el folículo piloso, calma la irritación, combate la caspa y también alivia el estrés y los dolores de cabeza.

**SALVIA**, este aceite esencial regula la formación de sebo, reduce la inflamación y las erupciones, es antibacteriano, alivia el estrés y regula las hormonas.



### **RECETA**

Podemos hacer un tónico capilar que lleve:

- 5 gotas de aceite esencial de lavanda
- 5 gotas de cedro
- 5 gotas de romero
- 5 gotas de uno más que se adapte a tus necesidades concretas.

Añadir 100ml de agua destilada.

Agitar y usar cada día en cuero cabelludo.

# LA SALUD DEL CABELLO LARGO



Tener el cabello sano es tan importante como tener el cuero cabelludo en óptimas condiciones de salud.

Para ello es muy importante saber que muy pocos productos son capaces de penetrar dentro de la cutícula del cabello, que es desde donde lo tenemos que tratar realmente.

También utilizamos cosméticos con ingredientes abrasivos que, aparentemente nos dejan el pelo más bonito, pero a largo plazo, no sólo no estamos cuidando el cabello, sino que también perjudican nuestra salud.

Hoy te voy a dar unos consejos para tu melena...

## CORTAR POR LO SANO



Es como te digo, literal, si ya tienes las puntas muy deterioradas y abiertas, tienes que cortar hasta llegar al cabello sano.

Si no, te cansarás de intentar recuperar lo que ya es imposible y, además, si no cortas suficiente, cada vez se abrirán más las puntas.

Una vez superado este paso, ya estamos en condiciones de cuidar la melena.



**Lo mismo si tu pelo  
se encrespa,  
si necesita nutrición...**

**O, simplemente  
quieres un  
protector térmico  
Te servirá  
esta receta...**



## **RECETA**

Haremos un serum que lleve:

- 3 gotas de aceite esencial de lavanda
- 3 gotas de cedro
- 3 gotas de ylang ylang
- 2 cápsulas de vitamina E (opcional)

Añadir 20ml de V6 o aceite de jojoba y usar en medios y puntas cuando se necesite.

Si tienes el pelo muy fino o notas que te apelmaza, puedes hacerlo con 10ml de agua destilada y 10 ml del aceite vegetal V6 o aceite de jojoba, que son los mejores para penetrar en el cabello.

CON ESTOS ACEITES ESENCIALES Y ALGUNOS PRODUCTOS DE COSMÉTICA NATURAL, PUEDEN QUEDAR CUBIERTAS TODAS LAS NECESIDADES DE UN SALÓN DE PELUQUERÍA RELACIONADAS CON LAS PATOLOGÍAS DEL CUERO CABELLUDO.

**SI QUIERES QUE HABLEMOS DE TU CASO EN PARTICULAR, PUEDES PONERTE EN CONTACTO CONMIGO,**

**YO ESTARÉ ENCANTADA DE AYUDARTE.**



*Lidia Frafer*  
@BELLEZA Y BIENESTAR  
NATURAL.COM

*Cámbiate a un estilo de vida natural y libre de tóxicos*

.....  
CON ACEITES  
ESENCIALES  
.....

**Entra en la web y  
descubre mucho más....**

**copia y pega este enlace en tu buscador:**

**<https://www.mipeluqueriasaludable.com>**