

# Milagro Para El Cabello

RECUPERE SU CABELLO  
NATURALMENTE



Ramiro Suarez





CLICK AQUI  
PARA DESCARGAR  
COMPLETO



## Prólogo

Cuando empecé a escribir esta guía, me puse en contacto con muchas personas que habían sido víctimas de la caída de cabello. La mayoría de ellas, había pasado por las mismas cosas que, probablemente usted, esté pasando. Siendo consciente de su problema, seguramente, ha atravesado distintas situaciones, tratando de ocultar su preocupación. Probablemente, esté teniendo una autoestima erosionada, preguntándose si la gente comenta a sus espaldas acerca de su caída de cabello.

Por eso, habrá pensado en diferentes tratamientos como trasplantes de cabello, minoxidil, procepia, frotarse la cabeza con ajo... o cualquier cosa que le pueda dar incluso una ligera ventaja en el retraso de la caída.

Hay un montón de viejos mitos, que han aburrido a muchas personas. También existen muchos consejos, que en el fondo, tienen una muy buena intención. Pero, ninguno me ha dado resultado. La mayoría de nosotros, lee e investiga en Internet e invierte demasiado dinero en libros electrónicos, Muchos de ellos, han dado muy buenos consejos, que han resultado muy útiles, mientras que otros, estaban llenos de páginas que no brindaban una buena información para la solución del problema, o mismo, no resultaban atractivos para que el lector pueda captar el mensaje.

Al escribir "Milagro Para El Cabello", junte todo lo que aprendí, en un libro de fácil lectura, que le va a resultar de mucha utilidad.

Si puedo ayudarlo a que no esté leyendo durante mucho tiempo, o a que deje de investigar llegando a callejones sin salida, desanimándose, y mirando publicidades que no brindan productos confiables, ¿No estaría agradecido?

Hay una cosa que es verdadera y segura: Hubiera dado casi cualquier cosa, por haber conocido esta información reunida en un libro, como lo es "Milagro Para El Cabello". Y vamos a ser realistas, todos somos diferentes, pero, ¿No cree que si a mí me funciona, a usted también podría funcionarle? Es por eso que usted encontrará una variedad de métodos y enfoques en este libro.

Otra cosa que debe tener en cuenta, es que la solución no es rápida (a menos que quiere comprar un mechón de pelo)

Este libro trata sobre el estilo de vida y los cambios nutricionales que realmente funcionan para frenar e incluso detener la caída del cabello, al mismo tiempo que se va estimulando el crecimiento del cabello nuevo. Así que cada vez que encuentre en el libro algo que le resulte familiar, sea paciente y dele una oportunidad a su vida, esperando de 60 a 90 días como mínimo.

Usted no comenzó a quedarse calvo, de la noche a la mañana, por lo que debería darle a su vida, una oportunidad para recuperarse y volver a la pista siendo consistente. Siempre me han interesado los comentarios de la gente, sobre todo los de éxito, que han resultado de la eficiencia de las técnicas explicadas en el libro "Milagro Para El Cabello".

Siempre estamos actualizando nuestra información y nos gustaría que su historia sea parte de ella, especialmente si usted tiene imágenes de un "antes" y un "después" de su cabello.

De todos modos, siga leyendo y muy buena suerte con su nuevo pelo.

Atentamente,

A handwritten signature in cursive script that reads "Ramiro Suarez".

*Autor de "Milagro Para El Cabello"*

## Descargo De Responsabilidad

Use el sentido común. El autor no es un profesional médico. Él es un investigador experimentado, que suministra información para fines educativos e informativos solamente.

El autor no asume ninguna responsabilidad por el uso de esta información, ya que usted debe elegir su aplicación. Si su pérdida de cabello o su salud, están fuera del rango normal, por favor, consulte a un profesional de la salud. "Milagro Para El Cabello" no pretende ser un sustituto de la atención médica competente, ni hacer ninguna reclamación a los médicos.

Cualquier referencia a nombres de marca, no constituye un endoso de ese producto. La información contenida en "Milagro Para El Cabello", es útil para los hombres y para las mujeres. Las mujeres que estén amamantando, estén embarazadas o con la esperanza de concebir, deben consultar a sus proveedores de atención de salud antes de tomar cualquiera de los suplementos mencionados.

Ya que todos somos diferentes, los resultados a alcanzar, estarán en armonía a su cuerpo, su química y el nivel de coherencia y de compromiso con el que se apliquen las prácticas, para obtener un cabello sano.



# Tabla De Contenidos

## **Prólogo**

Descargo de Responsabilidad

## **Capítulo 1: Grandes Expectativas**

Lo que aprenderá en "Milagro Para El Cabello"

## **Capítulo 2: Introducción: El Pelo!**

¿Cómo crece su jardín?

El ciclo de vida de un cabello

Es un acto de equilibrio!

Primero lo primero

El viejo recurso: aceite de oliva!

Cómo hacerlo

Poniendo al cerdo a trabajar

## **Capítulo 3: Todo sobre la pérdida del cabello**

El establecimiento de una línea de base

La Escala de Hamilton-Norwood

Más allá de la calvicie masculina

Cómo manejar el estrés

Como calmar la mente

Meditación

## **Capítulo 4: Explore sus Opciones**

Las fibras de queratina

Las lociones que ayudan

La terapia con láser

La terapia P.U.V.A

Las pelucas

Las pelucas sintéticas

Pelucas realizadas con pelo humano

Pelucas al vacio

Trasplantes

"¿Qué se siente?"

El bueno, el malo... y el peludo? Minoxidil y Propecia

Más opciones para tener en cuenta

**Capítulo 5: Productos para el cabello**

Consideraciones filosóficas  
Acerca de los productos

**Capítulo 6: La nutrición que marca la diferencia**

Aliméntame!  
La manera de mejorar su pelo es comiendo  
El amanecer de la sabiduría  
Una buena hidratación, da como resultado un pelo más sano  
Suplementos: Las reglas básicas  
Los suplementos saludables para su cabello  
Los remedios homeopáticos

**Capítulo 7: Remedios caseros que realmente funcionan**

Los remedios más antiguos hablan  
Tónico americano y nativo a base de hierbas  
Procedimiento  
Uso del tónico americano y nativo a base de hierbas  
Más sobre los tratamientos hechos en casa

**Capítulo 8: Tips saludables para su cabello**

La llave mágica  
Usando la gravedad  
Tratamiento con aceites  
El yanqui  
Un gramo de locura  
El martillo dérmico  
Y un poco más sobre los remedios caseros

**Capítulo 9: Integrando todo**

Un hábito de 5 minutos para conseguir un cabello saludable

**Capítulo 10: Reflexiones finales**

La realidad de todo

**Conclusión**

# Capítulo 1.

---

## Grandes Expectativas

### Lo Que Aprenderá En "Milagro Para El Cabello"

Este no es un libro de texto de biología, por lo que sólo pasará un poco de tiempo, para entender lo que realmente le está pasando a su cabello, y verá algunas de las razones por las que se está cayendo. Si usted está leyendo esto, asumo que usted deseará comenzar hoy mismo, por lo que en el primer capítulo encontrará una técnica sencilla, potente y eficaz para la limpieza de su cuero cabelludo, para que pueda estimular los folículos del pelo y hacer que su cabello se vea mejor. Esta técnica sencilla, ha funcionado para muchas personas, y estoy esperando a que usted se tome el tiempo para probarla y ver los resultados con sus propios ojos.

Voy a enseñarle los tips básicos de la pérdida de cabello que provienen de su ADN o son causados por la enfermedad. De esta forma obtendrá de manera inmediata, la razón por la cual está perdiendo el cabello, y así podrá mejorar su aspecto y crecimiento, haciéndole frente sin problema. Debido a que muchos problemas en el cabello, provienen de la pérdida de la tensión, usted aprenderá algunas formas simples y efectivas para manejar este tema y hacer hincapié en que lo que lo está afectando.

¿Cuáles son sus opciones? Usted aprenderá los conceptos básicos sobre las pelucas, los trasplantes, las terapias existentes y sobre algunos de los remedios más populares, utilizados para la pérdida del cabello y por qué puede no ser una buena alternativa para usted. También aprenderá acerca de un potente y eficaz Tónico americano y nativo a base de plantas, con instrucciones completas de sus componentes y acerca de su uso.

Soy un gran defensor de las terapias y los productos naturales. Casi siempre son menos costosas, fáciles de hacer y de usar, y lo mejor de todo, es que trabajan de una manera muy efectiva, produciendo efectos mínimos o sin producir efectos secundarios. Ahora me doy cuenta que habiendo leído lo anterior, algo en su mente ha cambiado. Puede que no esté de acuerdo con los productos naturales, así que he incluido algunas recetas fáciles y rápidas, y algunos remedios de venta libre, que puede comprar.

Las marcas vienen y van, así que no puedo garantizar que usted pueda encontrar todo lo que he enumerado en esta sección, pero me tome el trabajo de poner las marcas más populares y las que están más disponibles en el mercado. Usted aprenderá algunos



consejos sobre cómo usar los productos y como hacer encontrar su marca preferida. ¿Se da cuenta de que podría estar desnutriendo a su pelo? Usted aprenderá todas cosas saludables:

La dieta para el pelo: los alimentos deliciosos que apoyan el crecimiento del cabello sano y reducen la velocidad de la perdida de cabello, y cuáles son los alimentos que usted debe considerar, para no perder el pelo.

Los suplementos son muy importantes para garantizar que la nutrición apropiada llegue a su cabello. Usted encontrará una lista detallada de los suplementos que me han ayudado y otros que usted puede imprimir para tener referencias rápidas. Incluso hay información sobre remedios homeopáticos que han demostrado ser eficaces.

En la sección Enfoque Natural (mi favorito), vamos a bucear en un mar de cosas naturales, como las lociones, tónicos y otros remedios que puede hacer fácilmente en su casa. Estas son recetas que han sido muy eficaces en mi vida y en la vida de las personas que lo han probado. No hay posibilidades que no encuentre algo que no trabaje para usted. ¿Por qué envenenar su cuerpo con sustancias químicas o lanzar a su sistema endocrino fuera de sintonía con las hormonas artificiales? ¿De verdad quiere que los efectos secundarios formen parte de su tratamiento? En mi opinión el punto es que su cuerpo alcance el equilibrio con las sustancias naturales que le permitirán sanarlo. Cuando su cuerpo se cure, ese tipo de curación será la que durara en el tiempo.

¿Qué tipo de pelo tiene? Su tipo de cabello determinará qué tipo de atención usted tendrá que darle. También aprenderá acerca de un ejercicio simple que revitaliza el cuero cabelludo, los folículos pilosos y hará que usted pueda tener bajo control su pérdida de cabello.

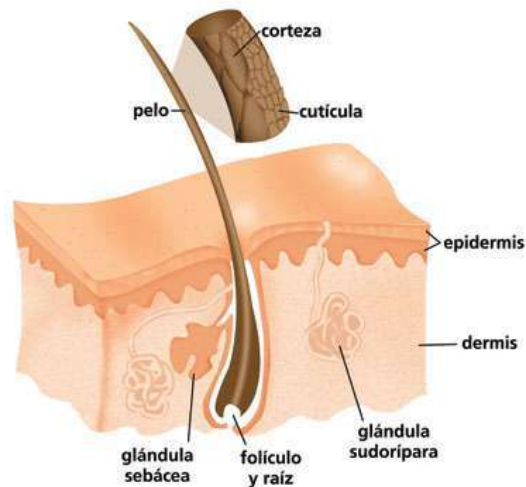
Uniando todas las piezas con detalle, en un plan regular diario, hará que su cabeza vuelva a estar repleta de cabello. Usted aprenderá acerca de los hábitos saludables del cabello en quince minutos, con “Milagro Para El Cabello”.

El mantenimiento del programa hará que usted comience a conseguir ese cosquilleo junto con una mayor cantidad de cabello y un cuero cabelludo sano. Vamos a comenzar, manos a la obra.

## Capítulo 2.

### Introducción: El Pelo!

Conociendo su pelo, le ayudara a comprender la forma de poder revertir la caída de cabello y cómo trabajar para que el pelo crezca de una manera saludable. No voy a entrar en un discurso científico, pero hay algunas cosas cuyo conocimiento, le será muy útil.



#### ¿Cómo Crece Su Jardín?

Cada uno de sus cabellos, crece de un folículo, que es una estructura con forma de bulbo en la base del cabello, que lo ancla con el cuero cabelludo. La papila dérmica alimenta el folículo a través de una red de vasos sanguíneos finos, que extraen sangre desde lo más profundo del cuero cabelludo.

Si el suministro de sangre se obstruye, el cabello no puede crecer adecuadamente. Y si no hay el tipo correcto o las cantidades adecuadas de nutrientes en la sangre, su pelo será más débil, y tal vez incluso se niegue a crecer. Al empezar a añadir las toxinas transmitidas por la sangre, el cabello comienza a caerse.

Vamos a abordar todos estos problemas con métodos sencillos y prácticos que harán que su pelo se convierta en uno cada vez más saludable, a corto plazo. Mientras tanto, vamos a volver a la realidad, es decir al pelo que tiene en este momento.

#### El Ciclo De Vida De Un Cabello

Cada pelo en su cabeza comienza a crecer a un ritmo de aproximadamente media pulgada por mes. Si usted está generalmente sano, un pelo individual seguirá creciendo durante unos cinco a siete meses antes de que entre en una fase de reposo que dura alrededor de tres meses.

Alrededor del 15% del cabello en su cabeza está en su fase de reposo y arroja la tasa de un centenar de pelos por día, mientras que el 85% del cabello se encuentra en su fase de crecimiento en un momento dado. Al final de su fase de tres meses de reposo, el cabello comienza a caerse. Un nuevo cabello comienza a crecer en su lugar - si el folículo del pelo es saludable - y todo el ciclo se vuelve a repetir.

## Es Un Acto De Equilibrio!

¿Recuerda el sube y baja que jugaba cuando era niño? Imagine uno en forma de "X", que balancea en cuatro direcciones. Esa es la forma de su cabello. El pelo sano es equilibrado en sus cuatro componentes esenciales: proteínas, equilibrio ácido (pH), el sebo y la humedad. Un exceso o una escasez de alguno de estos componentes, pueden darle un mal día a su cabello.

Usted sabe muy bien, cuando su cabello está sano. Cuando ocurre esto, el mismo esta brillante y manejable ¿verdad? Eso significa que la superficie del pelo es lisa y no porosa, y que proviene de los niveles de proteínas saludables, de la buena protección de su cuero cabelludo por un manto ácido y una buena lubricación dada por el sebo, que es el responsable del contenido en humedad.

## Permítanme explicarle

El cabello saludable tiene un contenido alto de proteínas: 97% de queratina, la misma proteína que compone su las uñas. Hay una serie de factores que pueden dañar la estructura de su cabello, haciendo que se pierda la queratina. Cuando esto sucede, su pelo se vuelve débil y quebradizo.

**Contenido De Humedad:** El contenido de humedad de su cabello puede estar tan bajo (un 3%), como si usted viviera en el desierto o tan alto (como el 14%), si usted vive en los trópicos. Todo depende de la humedad del aire. Pero cuando su contenido de humedad es correcto, su pelo puede ser elástico y fácil de manejar. Si hay muy poca humedad, la estructura fibrosa de su cabello estará en peligro, y el cabello se verá frágil, se enredará con facilidad y tendrá una tendencia a romperse.

**El Sebo** de la piel tiene glándulas sebáceas que secretan el sudor, la cera del oído y una sustancia muy importante en el cuero cabelludo llamada sebo. Este aceite natural viaja por la acción capilar el pelo, al igual que el mercurio en un termómetro. El sebo protege el cabello contra el sol, la lluvia y el viento, sella la humedad del cabello y lubrica el cabello externamente, manteniendo la fricción y el desgaste al mínimo.

Cuando el sebo está en mal estado, así se encontrará su pelo.

**La Capa Ácida:** El cuarto componente es el manto ácido, el medio ambiente en el cuero cabelludo y en la superficie de cada cabello. Cuando se mezcla el sudor y el sebo, el resultante equilibrio ácido / alcalino (pH) se inclina ligeramente hacia el ácido, produciendo el pH ideal para un cabello saludable. Cuando todo lo demás está en equilibrio, un manto de ácido saludable, hará que su pelo sea fuerte y flexible.

Créanme cuando digo que hay mucha más información técnica sobre el cabello, y mucha información. Pero esta información básica que le ofrezco, sin embargo, le ayudará a entender por qué los ejercicios, las lociones, los tónicos, nutrientes y otros métodos en "Milagro Para El Cabello" puede trabajar muy bien para usted.

**Este viejo remedio funcionó para mí y mis amigos, y estoy seguro de que van a funcionar también.**

## Primero Lo Primero

Algo está fuera de equilibrio con su cuero cabelludo y el cabello, de lo contrario no estaría teniendo los problemas que está teniendo. Lo que debe hacer primero es limpiar su cabello y el exceso de sebo en el cuero cabelludo. Luego debe estimular el suministro de sangre al pelo y limpiar los poros y folículos.

Si se toma el tiempo para incorporar la rutina que voy a compartir con usted y permanecer con ella durante dos o tres semanas, usted sentará las bases para realizar los métodos de "Milagro Para El Cabello" que van a trabajar muy bien.

## El Viejo Recurso: Aceite De Oliva



Uno de los problemas más comunes del cabello, es el exceso de sebo es, que estorban los folículos del cabello y el cuero cabelludo. Ahora, usted puede invertir el dinero en aceites caros y champús si quiere, pero ha sido demostrado a través de los años, que el aceite de oliva virgen, cumple un excelente trabajo de limpieza de los folículos y restaura la integridad del cuero cabelludo.

El aceite de oliva es un monoglicérido, y es por eso que es una gran opción para cualquier persona que desee eliminar el colesterol que producen los aceites en su dieta. Es fácil de utilizar y es asimilado por el cuerpo y el cabello. Y si usted está plagado de caspa, como la mayoría de víctimas de la pérdida del cabello tienen, las propiedades antioxidantes del aceite de oliva rápidamente neutralizar las bacterias que pueden agravar su condición.

El aceite de oliva también es un excelente lubricante natural. Cuando se utiliza para dar masajes a su cuero cabelludo, el exceso de sebo comenzará a romper y emigrar lejos de sus folículos tapados. Al mismo tiempo, cualquier acumulación de piel muerta y otras materias obstrucción de los poros se romperán y se salvaran.

## Cómo Hacerlo

Realmente no importa qué tipo de aceite de oliva utilice. Busque la marca que esté más disponible. Cada noche antes de irse a la cama:

- 1) Caliente un tapón o dos de aceite de oliva y ubíquelos en los dedos, realizando un roce de energía entre ambas manos durante diez segundos.
- 2) Poco a poco, vaya esparciéndolo por todo el cuero cabelludo con los dedos, no con las palmas, de una manera vigorosa, masajeando su cabello desde la raíz, dejando que el aceite de oliva trabaje en su cuero cabelludo. Esto va a limpiar sus folículos del pelo. Añada más aceite de oliva en los dedos, según sea necesario.
- 3) Una vez que todo el cuero cabelludo haya sido completamente masajeado, comienza a trabajar con el aceite de oliva desde la raíz hacia las puntas, con los pelos. Sólo tiene que utilizar el aceite que tenga en sus manos, si necesidad de agregar más.

Si utiliza la cantidad correcta de aceite, la mayor parte será absorbida y no será necesario que se preocupe por el manchado de su almohada. Si usted está preocupado por esto, sólo ubique una toalla en la almohada, hasta que sepa la cantidad correcta que debe utilizar para que penetre en su cuero cabelludo, sin manchar su almohada.

Eso es todo! Sólo tienes que irse a dormir y por la mañana, ducharse y lavarse el pelo como de costumbre. De esta manera, lavara todos los sebo rotos y otros desechos aflojados con el masaje en el cuero cabelludo y empezarán a salir vivo de nuevo. Usted deberá hacer de esto un hábito placentero cada noche, durante las próximos dos semanas, para irse preparando para las otras terapias que aparecerían en este libro "Milagro Para El Cabello". Otra vez! Estará asentado en una base sólida sobre la que podrá reconstruir un pelo sano.

## Poniendo El Cerdo A Trabajar

Una de las armas más valiosas que puede tener en su arsenal, para la restauración del cabello es un cepillo de cerdas de jabalí.

Si usted nunca ha visto este antes, un cepillo de cerdas de jabalí, se utiliza para los pelos tiesos de un jabalí, en lugar de utilizar las cerdas sintéticas.

Probablemente, gaste un poco mas de dinero en comprar un cepillo de cerdas de jabalí genuino, que en uno que sea sintético, pero le durará por años. Y no se romperá, si tiene las cerdas de jabalí en un 100%. También puede comprarse un cepillo que mezcle las cerdas naturales / sintéticas, por un menor precio y seguir disfrutando de los beneficios de las cerdas de jabalí.



Las cerdas de jabalí tienen una propiedad única, que los cepillos sintéticos no tienen, y esta es que no se pueden replicar: arrastra de una manera muy eficaz el sebo, dejándolo lejos de las raíces al tiempo que su cuero cabelludo recibe un buen masaje. Además, las cerdas de jabalí, retienen la humedad y repelen los aceites. El cepillo de cerdas de jabalí también atrapa la suciedad y las partículas que cepilla con sus dientes, por lo que usted deberá limpiarlo cada vez que lo use, y debe dejar que se seque bien después de cada uso.

Un cepillo de cerdas de jabalí es fácil de usar. Simplemente cepillar el cabello de la raíz hacia las puntas y vea como el sebo se distribuirá adecuadamente sobre la superficie de cada cabello, donde pertenecerá, en lugar de estorbar a los folículo. Su pelo comenzará a brillar y empezara a estar flexible y fuerte.

El viejo cuento que dice: “cepillarse el pelo 100 veces cada noche”, probablemente tenga alguna validez. Yo nunca lo llevó a ese extremo, pero he descubierto que el cepillado suave es muy efectivo, y comenzará a hacer maravillas para su cabello y dejara un agradable hormigueo en su cuero cabelludo.

Usted querrá estar seguro de desenredar su cabello antes de usar un peine sintético o con sus dedos, ya que con un cepillo de cerdas de jabalí, desenredara perfectamente el cabello.

Usted acabara enganchándose y rompiendo el pelo innecesariamente si utiliza otro tipo de cepillo. Divida el pelo en pequeñas secciones, y trabaje desde las raíces hasta las puntas con movimientos largos y firmes.



Los cepillos para el pelo de cerdas de jabalí son fáciles de encontrar en cualquier tienda que tenga una sección de cuidado del cabello.

También se pueden conseguir en línea, pudiendo encontrara también algunos cepillos grandes. Sólo ponga en Google "cepillo de cerdas de jabalí" y obtendrá muchas variedades de cepillos de todos los precios, gamas con el 100% de las cerdas o las mezclas de las naturales/ sintéticas.

Entonces, ¿qué tipo de pérdida del cabello está molestando? Lo sabremos en el capítulo tres!

# Capítulo 3.

---

## Todo Sobre La Pérdida Del Cabello

Determinar el tipo de pérdida de cabello que sufre, puede ser útil en la determinación del curso de acción a tomar, para mejorar su situación.

### El Establecimiento De Una Línea De Base

Usted encontrará que es muy útil si se toma el tiempo para establecer una línea de base. Apodérese de su cámara digital y tome una docena de fotos de su cabello desde la parte frontal, los lados, la espalda y la parte superior. Trate de cubrir todos los ángulos con una buena luz. El sistema de tomar fotos, es un buen sistema para medir su progreso y para ver como el pelo crece.

Créame, se animara mucho cuando compare las fotos de tres meses atrás, con las fotos de su actualidad.

### La Escala De Hamilton-Norwood

Podríamos comenzar con todos los nombres de América que se le ocurran, para describir el patrón masculino de la calvicie, pero una imagen, como dicen, vale más que mil palabras.

Entendamos la escala de Hamilton-Norwood. Esta escala de referencia práctica ha sido desarrollada por el Dr. James Hamilton en los años '50 y veinte años más tarde se actualizó y fue revisado por Dr. O'Tar Norwood.

Hay siete niveles de pérdida de cabello, que se muestran en la escala de Hamilton-Norwood.

**Norwood I** muestra una cabeza con una cantidad de pelo normal, sin la pérdida del cabello visible.

**Norwood II** muestra una cabeza con un poco de caída de pelo, mostrando un patrón en forma de cuña.

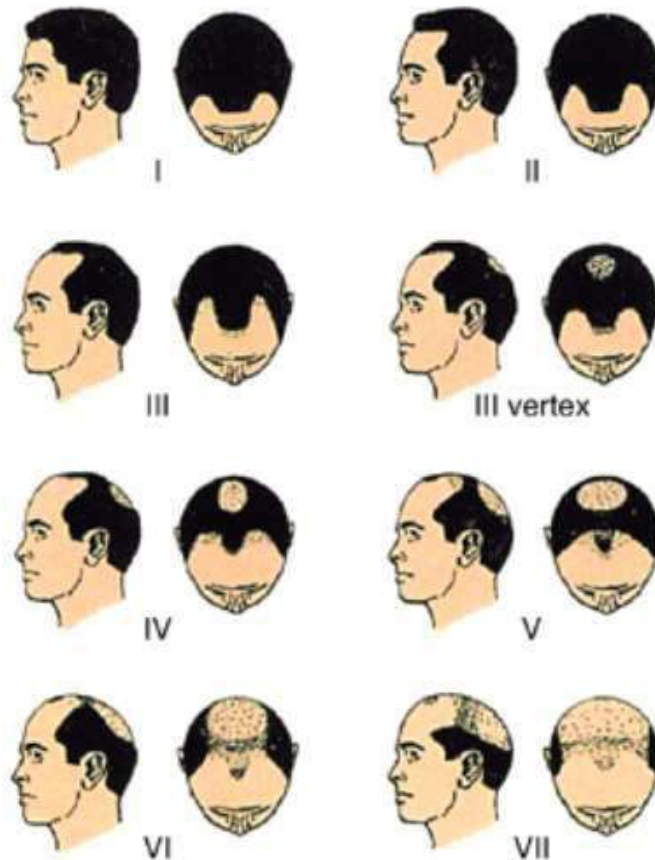
**Norwood III** muestra el mismo patrón de retroceso que en el Norwood III, a excepción de la línea del cabello, que ha retrocedido más en el área frontal y el área temporal.

**Norwood IV** muestra la rayita del retroceso más dramático en la región frontal y el área temporal que en el Norwood III y es el comienzo de una cabeza calva en la parte de atrás de la cabeza.

**Norwood V** muestra el mismo patrón que Norwood IV, pero con mucho menor cabello, con una menor densidad.

**Norwood VI** Muestra la franja de cabello que conecta los dos lados de la cabeza que existían en Norwood IV y V y ya no existe en Norwood VI.

**Norwood VII** muestra el retroceso del pelo, hasta llegar a la base de la cabeza y los lados por encima de las orejas.



## Más Allá De La Calvicie Masculina

Mientras que los hombres están sujetos a la genética de la testosterona, que está en la base de los efectos del patrón masculino, las mujeres pueden experimentar la pérdida del cabello a través de la permanente y el uso excesivo de tintes para el cabello o cloro. El estrés emocional y los cambios hormonales, también pueden conducir a la pérdida de cabello en las mujeres, al igual que el cepillado vigoroso, que finalmente hará que el cabello se debilite y se rompa.

Otro tipo de calvicie que afecta tanto a hombres y mujeres es la llamada alopecia por tracción, que es causada por una tensión excesiva en el cuero cabelludo. Usted encontrará este tipo de patología, en las personas que usen el pelo atado, trenzado, o con rodetes muy ajustados. Si ese es su problema, realmente necesita aflojar su pelo.

Otra causa muy común de la pérdida de cabello, se asocia con el estrés y los traumas, ya que son dos factores que están en aumento, en nuestra cultura moderna. Pero también puede pasarle esto, por una preocupación obsesiva por su pérdida de cabello, real o imaginaria.

Cuanto más le tema, lo más probable es que suceda. Vamos a abordar algunas prácticas soluciones para el estrés, mas adelante.

Una de las culpables de esta situación, que se debe tener en cuenta, son las enfermedades autoinmunes, donde el sistema inmune se vuelve tan ocupado y confuso que en realidad comienza a atacar el cuerpo. La alopecia areata es el término latino para ello, y uno de sus primeros signos es notable en las uñas. Recuerde que las uñas, tienen la misma proteína – la queratina – que el pelo.

Los folículos de su pelo, se verán atacados por el sistema inmunológico y un pequeño y redondo parche de pelo se caerá.

Las mujeres no son una excepción cuando se trata de la pérdida del cabello, a pesar de que ellas también lo sufren, los síntomas tienden a manifestarse de manera diferente. Normalmente, el pelo comenzará a afinarse en la parte superior de la cabeza, y esta área se irá extendiendo, e ira adelgazando el cabello, hasta convertirse en uno muy fino. Mientras que el pelo no se caiga, como en la calvicie del patrón masculino, este se vuelve tan fino, que el cuero cabelludo se ve claramente. La alopecia androgenética, puede ser provocada por el desequilibrio hormonal o por nuestro viejo amigo, el ADN.

La "Alopecia tóxica" es el término técnico para la pérdida del cabello causada por la ingestión de ciertos productos químicos y farmacéuticos. También puede ser una respuesta a las enfermedades tales como la lepra, la fiebre tifoidea, la sífilis, la disentería y la malaria avanzada.

Conozco a gente que, cuando estuvo luchando contra el cáncer y recibió quimioterapia y / o tratamiento de radiación, perdió todo su pelo. Lo mismo puede ocurrir como resultado del envenenamiento por arsénico, que es más común en las personas que trabajan con productos químicos, utilizados para la cría de animales de granja o las personas que tienen una amplia exposición a las sustancias químicas como las que existen en las pinturas, colorantes, pigmentos y conservantes y en una variedad de maderas.

Otra causa, que produce la pérdida de cabello, es el tóxico talio, una sal metálica altamente tóxica.

La popularidad del talio como arma del crimen (tanto en la ficción como en la vida real) ha recibido el apodo de "Polvo Herencia" y "Veneno.

El talio es ampliamente utilizado en la industria de la electrónica, productos farmacéuticos y en la fabricación de vidrio, veneno para ratas e insecticidas. Si usted trabaja en estas industrias o usa veneno para ratas e insecticidas imprudentemente, su exposición al talio puede ser la causa de su pérdida de cabello.

Los parásitos también pueden ser devastadores para el cabello. Una condición parasitaria es normalmente relativamente fácil de diagnosticar y tratar por su médico, aunque es posible que desee examinar sus actividades, los hábitos e incluso su medio de vida, si los parásitos están en su cabello. Es necesario comprender que cualquiera puede contraer esos parásitos.

Están en el césped, en la tierra, en su perro o gato, e incluso en el aire. Si maneja rutinariamente a sus mascotas, sólo asegúrese de lavarse las manos cuando termine el tiempo de juego.

Comer carne de cerdo mal cocida o crustáceos, puede producir parásitos, que pueden quedar en su sistema. Las picaduras de insectos de todo tipo pueden introducir parásitos en el torrente sanguíneo.

La intimidad con una persona infectada es otra manera de producir parásitos de nuevo en su casa.

Esté atento a los síntomas de parásitos como erupciones o picazón anal, piel quebradiza alrededor del ano, los trastornos digestivos persistentes, fatiga crónica y debilitante. La lista de los síntomas, puede buscarlos páginas de internet, pero hay uno que usted ya conoce: y este es la pérdida de cabello.

Consulte con su médico si usted sospecha que tiene parásitos. Hay tratamientos eficaces disponibles que rápidamente le quitarán de su cabeza, a sus invitados no deseados. En vez de sufrir de parásitos, las enfermedades genéticas o desequilibrios hormonales,

reacciones de estrés y tóxicos, es posible que una de las personas relativamente afortunadas, simplemente no estén recibiendo una suficiente cantidad de nutrición adecuada.

Vamos a hablar de este tema en detalle, más adelante. Pero la buena noticia es que cuando usted consiga una nutrición adecuada, los folículos del cabello volverán a su lugar y comenzaran felizmente el crecimiento del cabello nuevo.

No hay razones estrictamente físicas, para explicar su pérdida de cabello. Un accidente, una mala caída o incluso los dientes mal alineados pueden resultar en una considerable tensión inconsciente en el cuello, hombros y espalda. Esta tensión perjudica el suministro de sangre a la cabeza, lo que afecta su cerebro y el cuero cabelludo. El resultado final será que usted verá su pelo en su cepillo.

Si usted tiene empastes de amalgama dental con mercurio, tenga en cuenta que el mercurio es decididamente tóxico y puede, literalmente, hacer que su pelo se vaya cayendo con el tiempo. Es posible que desee considerar la posibilidad de eliminar esos empastes, y reemplazarlos por unos que tengan sustancias menos letales. Muchos dentistas hoy en día, se especializan en este procedimiento.

Hay muchos más factores que pueden conducir a la pérdida del cabello, pero todo se reduce a esto: o bien son factores internos (como por ejemplo la genética, el estado psicológico, el desequilibrio hormonal, la nutrición deficiente) o son externos (por ejemplo, el estrés mecánico en su cabello, toxinas, parásitos). De cualquier manera, hay una solución para todos estos asuntos que pueden agredir a su cabello. Sólo tiene que identificar los "por qué" de su pérdida de cabello para encontrar el "cómo" restaurarlo.

Antes de continuar, sin embargo, vamos a abordar uno de los factores más grandes que afectan a cada persona que tiene una gran pérdida de cabello: el estrés.

## Cómo Manejar El Estrés



En nuestra cultura, en donde siempre estamos ocupados, induciendo situaciones de estrés, nos parece objetivo enfocar este tema en todos los aspectos de la vida, el trabajo, la familia, las finanzas, las expectativas del otro.

La pregunta es, ¿qué está haciendo al respecto? Recuerde que la consulta no debe ser el propósito de evocar la culpa. Eso es el estrés que no necesita.



He encontrado que muchas personas están tan atrapadas en el drama y la tensión, con ganas de llenar sus vidas, pero no tienen la menor idea de cómo hacerlo.

Si usted está totalmente y completamente sin estrés, entonces puede pasar al siguiente capítulo. Le aseguro que es uno en un millón y un individuo verdaderamente bendecido. Pero si usted está lleno de estrés como mucha gente, le vendría bien un descanso de los problemas que lo están atormentando.

A veces, cuando hablo con la gente acerca de aliviar el estrés, escucho cosas como: "Estoy demasiado ocupada. No tengo tiempo para eso"

Este tipo de respuesta, me da la pauta de que esa persona está cargada de estrés, y no se permite un lugar para reflexionar y descansar. Es una contestación que demuestra que necesita un tiempo para dedicarse.

Con demasiada frecuencia, las personas responden al estrés, por el consumo, el abuso de drogas, el abuso de ellos mismos o a personas cercanas a ellos, o simplemente se interiorizan de ellos mismos, contrayendo una enfermedad, o mismo por... la pérdida de cabello. En cualquier caso, el ciclo destructor, hará que usted se empiece a sentir peor y contaminara toda su vida. Si éste es su caso, puede ser que se haya olvidado de cómo aquietar su mente.

## Como Calmar La Mente

¿Por qué no se decide a realizar una inversión en su bienestar y se dedica a pasar más tiempo con usted mismo?

Aquietar la mente es una actividad de gran alcance y es extremadamente útil. No necesariamente tiene que ser de carácter espiritual, a pesar de que la espiritualidad parece brotar naturalmente de esta práctica. Si sabe que algo le hace bien, que lo relaja y no es dañino, ¿Qué mejor que ponerse en acción?

A menudo, el estrés queda resuelto al realizar una meditación diaria.

Un paseo a la puesta de sol, o el hecho de andar en bicicleta por la mañana o algún otro tipo de ejercicio no competitivo, libera el estrés acumulado en su musculatura. Al terminar el ejercicio, dese una ducha de agua caliente o un largo baño en la bañera. Recuerde que debe apagar la música violenta como el heavy metal y quedarse en silencio o con música relajante, para que si mente se libere, al igual que su cuerpo.

Si tiene la posibilidad, puede tomar una hora de un masaje profesional (no sexual). Probablemente, quedara sorprendido por la cantidad de tensión inconsciente que tiene acumulada en su cuerpo. El punto, es encontrar formas de reducir la velocidad de su mente, que le resulten divertidas. Deje que su imaginación fluya.

Usted tiene que decidir dejar de lado conscientemente el estrés de cada día, aunque sea, durante cinco minutos. Podría ser útil hacerse una pregunta simple "¿Por qué?" Todos tenemos nuestras razones, y algunos incluso pueden ser lo bastante buenos para saberlo. Sólo asegúrese un tiempo para estar en silencio, y pronto se encontrará en mejores condiciones para manejar no sólo el estrés, sino su vida entera.

## Meditación

Este libro no pretende ser un curso de meditación. Pero sería negligente si no se presenta una síntesis del tema, ya que considero que la meditación puede ser un ingrediente importante en el proceso para la restauración del cabello. Por supuesto, lo clásico es aquietar la mente, para dirigirse a la meditación.



Con demasiada frecuencia, sin embargo, la meditación, está incluida en todo tipo de bagajes culturales, que requieren de una buena dosis de ajuste. Siga sus instintos al realizarla, pero recuerde que la meditación básica es bastante simple y es muy efectiva para reducir la presión arterial, eliminar el estrés y es muy importante para despertar una de las mejores cualidades de la mente y el espíritu.

Para experimentar la meditación, simplemente siéntese en silencio en una posición cómoda, con la columna derecha, los ojos cerrados, para poder alejar todas las distracciones de la mente, por un momento. Los tapones para los oídos pueden ayudar a borrar el sonido del mundo exterior. Respire por la nariz. Deje que sus ojos queden cerrados para poder centrarse cómodamente en el entrecejo, a medida que comienza a "Observar" la respiración. Inhale...exhale...inhale...exhale.

Usted sentirá como su mente empezara a divagar, y podrá tener un diálogo interno, para encontrar un lugar de cada vez mayor tranquilidad.

Cuando su mente empiece a llenarse de pensamientos negativos, simplemente vuelva a hacer una respiración consciente. "Mire su respiración". Usted notará que su mente se volverá a aquietar. Ponga su atención en su entrecejo, e inhale y exhale. Después de un tiempo y con la práctica de la respiración, verá que su cuerpo comenzara a relajarse y verá

que no sentirá su respiración. No se preocupe si esto sucede, ¡Es algo muy bueno! No tenga miedo, no se va a ahogar, ni tampoco se detendrá su corazón.

Simplemente deténgase en ese espacio hasta que se sienta cómodo permaneciendo en él. En lugar de tratar de quedarse mucho tiempo en ese estado, sintiendo cosas extrañas, hágalo solo por un momento. Por eso, debe meditar unos minutos al día, siempre tratando de hacerlo a la misma hora todos los días, con el fin de capacitar a su cuerpo, a que pueda aceptar el tiempo específico para la tranquilidad.

Usted puede o no puede ver imágenes o escuchar sonidos. Esa no es la meta. Estas son sólo cosas que pasan. Quédese con ello, ya que con un poco cada día, vera que comenzara a ser una persona totalmente diferente.

Relájese con él la fragancia de su incienso y vamos a echar un vistazo a algunos de los muchos aspectos físicos que pueden producir la perdida de cabello.



CLICK AQUI  
PARA DESCARGAR  
COMPLETO