

---

Nov 03, 2019 | Escrito por Karen Navarro | 0

Foto: Archivo

Algunas buenas opciones de remedios caseros para evitar la **caída de cabello** en el hombre y la mujer, son la **sábila** y el **germen de trigo**, ya que poseen propiedades que ayudan a mantener el **cabello más fuerte y saludable**, evitando que se caiga.

Este tratamiento casero debe llevarse a cabo por lo menos 3 semanas para que se noten sus beneficios. En caso de que persista la caída de cabello, se debe consultar a un **dermatólogo**, ya que existen varias causas para el problema, como anemia o dermatitis, y el tratamiento varía de acuerdo a la causa de la caída de cabello.

**Vea cómo preparar las recetas caseras**

## 1. Sábila contra la caída de cabello

Un excelente remedio casero para la caída de cabello es aplicar una solución hecha con sábila, planta que también es conocida como aloe vera, ya que posee un gran propiedad hidratante que fortalece el cabello, impidiendo su caída y promoviendo el crecimiento.

Ingredientes

- 1 hoja de sábila;
- 1/2 vaso de agua

Modo de Preparación

Bata los ingredientes en la licuadora y después aplique un poco de esta mezcla en todo el cuero cabelludo, con la ayuda de un pedazo de algodón y deje actuar por 24 horas, posteriormente lave el cabello normalmente.

Este remedio para la caída de cabello puede repetirse cada 15 días. No es necesario usar un gorro, frotar o calentar, ya que puede irritar la piel.

## 2. Vitamina con germen de trigo

El consumo de germen de trigo es un buen remedio casero para tratar la caída de cabello debido a sus nutrientes, y además de poder añadir un poco de germen de trigo a la ensalada, sopa o salsa de carne a su plato, puede optarse por la siguiente receta:

Ingredientes

- 1 cucharada de germen de trigo;
- 1 vaso de yogur natural;
- Media zanahoria;
- Miel al gusto.

Modo de preparación

Batir los ingredientes en la licuadora y tomarlo diario. Se recomienda consumir 2 cucharadas de germen de trigo al día, para mejores resultados.

## 3. Masaje con aceites esenciales

---

Una buena solución natural para la caída de cabello es hacer un masaje de hidratación con una mezcla de aceites esenciales de romero y lavanda.

### Ingredientes

- 3 gotas de aceite esencial de lavanda;
- 3 gotas de aceite esencial de romero;
- 2 cucharas de crema de masaje capilar.

### Modo de preparación

Añadir todos los ingredientes en un recipiente y mezclarlos bien. Aplique la solución natural en el cuero cabelludo, masajeando suavemente. Después de este procedimiento, deje actuar durante 10 a 20 minutos, y posteriormente enjuague bien el cabello y lávelo con el shampoo de su preferencia.

El aceite esencial de romero se utiliza para estimular la circulación sanguínea del cuero cabelludo, evitando así la caída del cabello, mientras que los otros dos componentes del remedio casero actúan como calmantes y astringentes. El lavado con los aceites esenciales debe hacerse por lo menos 1 vez a la semana, para que el tratamiento tenga efecto.

**Contenido Relacionado:** [Cabello: la oposición no respeta ni siquiera a su gente \(+Audio\)](#) [1]

### Categoría:

- [Salud](#) [2]

### Addthis:

**Antetitulo:** Fácil y práctico

**Del día:** No

**Créditos:** YVKE Mundial/tuasaude

**Titulares:** No

**Destacada:** No

**Source URL:** [http://www.radiomundial.com.ve/article/tres-remedios-caseros-para-la-ca%C3%ADda-de-cabello?qt-lateral\\_noticias=1](http://www.radiomundial.com.ve/article/tres-remedios-caseros-para-la-ca%C3%ADda-de-cabello?qt-lateral_noticias=1)

### Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/node/623>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/Salud>