

Zara de los Ángeles Berrueta

CUIDA TU CABELLO

Con los secretos de la naturaleza



Shampoo Huichol

AGRADECIMIENTOS

Muchas gracias a ti, lector(a) por acompañarnos en este pequeño recorrido histórico sobre el cuidado del cabello, los beneficios naturales que nos enseñan las comunidades wixárika y sus plantas y algunos consejos para disfrutar del cabello ya sano. No olvides que el camino hacia el cabello que quieres se trata de disciplina, necesita un constante cuidado que también puede ser disfrutable para ti con los productos adecuados.

Indice

Prólogo

Capítulo I

1.Huicholes

1.1 Secreto huichol.

Capítulo II

2.0 Cuidado del cabello.

2.1 Mascarillas caseras para el cabello.

2.2 Plantas mágicas para el cuidado del cabello.

2.3 Motivos para tener sábila en tu jardín.

2.4 Hábitos relacionados con la pérdida de cabello.

2.5 Escoge el mejor shampoo.

2.6 Mitos sobre la pérdida de cabello.

2.7 Dieta para la caída del cabello.

Capítulo III

3.0 Todo lo que necesitas saber sobre la calvicie.

3.1 ¿Cómo detectar la calvicie?

3.2 Debilidad, quiebre y alopecia.

3.3 Cabello seco, factor de riesgo.

3.4 ¿Qué shampoo usar para la calvicie?.

3.5 Cepillado y calvicie, ¿ayuda o es parte del problema?

Capítulo IV

4.0 Viviendo con Cáncer.

4.1 ¿Cómo cuidar el cabello mientras se trata el cáncer?

4.2 Cuidado del cabello después de la quimio.

4.3 Los químicos que podrían tener relación con el cáncer.

4.4 Medicina alternativa en la cura del cáncer.

Conclusiones

Prólogo

Es cierto que nuestra visión de la belleza ha cambiado a lo largo de la historia, desde que formas de cuerpo son consideradas atractivas hasta qué colores en la ropa gustan más. Y es así como el cabello es un aspecto fundamental en la personalidad y la aceptación de una persona consigo misma. Durante la historia de la humanidad hemos visto cómo el cabello se ha convertido en un símbolo de vigor, belleza y hasta de nobleza y estatus social en los siglos pasados.

Si bien tenemos el pelo, corto, largo, fino o grueso, lo importante es tener un cabello sano y fuerte. Los problemas capilares y la caída de cabello no solo se ve como un problema físico, sino también afecta a muchas personas en su autoestima hasta el punto de condicionar su calidad de vida. Existen personas que se asilan de su entorno social, se irritan con facilidad o no se sienten seguros de entablar relaciones sociales o laborales por el hecho de no contar con una cabellera abundante y sana.

Es por este motivo que el problema capilar desde el más sencillo hasta el más severo debe ser tratado con la importancia del caso. Es muy relevante determinar las causas de la pérdida de cabello en la persona y actuar sobre ellas para devolver la vitalidad y fuerza al folículo piloso y al cuero cabelludo que es en definitiva la base de nutrientes que dan fuerza a la raíz del pelo. Por eso, si el cabello se reseca, se ve apagado, quebradizo y con falta de brillo, posiblemente una de las razones sea la **falta de humectación e hidratación**; al igual que puede ocurrir con nuestra piel.

Nuestro cabello, además, es una de nuestras protecciones externas más vitales. Por eso, mantenerlo saludable es la clave para lucirlo naturalmente radiante, iluminado desde la fuerza de su interior. Por eso, estar atento a sus cambios, es una forma de cuidar la salud. Regresemos años atrás en nuestra historia para saber de cómo surge el hábito de higiene personal y cómo seque ha ido evolucionando hasta hoy en día.

Historia de la higiene en México

Para comprender mejor la historia de la higiene en nuestro país es importante entender primero la palabra higiene, definiéndola como el proceso consciente que hace cada persona al cuidar su salud, su aspecto, su limpieza para evitar contraer enfermedades o virus. Hoy en día la higiene nos parece algo muy común. Sin embargo, las costumbres de limpieza como la entendemos ahora no siempre han existido. Hubo toda una historia atrás relacionada con los hábitos que actualmente nos parecen normales. establecidos en la época del porfiriato.

Cabe mencionar que en el México prehispánico sus habitantes tenían una serie de hábitos de limpieza que desconcertaron a los españoles por que en Europa Renacentista era casi imposible transportar agua, y la poca que podían mover estaba llena de bacterias y enfermedades, es de esperar que varios de los perfumes y cremas más finas del mundo provengan de ese continente, pues hasta las más importantes personalidades de alto mando ¡no querían bañarse!. Al llegar a América, los conquistadores no entendían por qué los habitantes de aquel nuevo lugar se quisieran bañar todos los días, hasta les parecía demoníaco.

Irónicamente fue justo a la llegada de los españoles cuando empezaron a suscitarse epidemias y enfermedades propias de la falta de higiene. Para el siglo XIX se creía que la insalubridad era provocada por los pobres y no por la falta de servicios básicos. Cómo México era un país en vías de consolidación se consideró a la salud pública como un interés primordial que reflejara la modernidad de la ciudad. El doctor Eduardo Liceaga, figura emblemática de la medicina del siglo XIX, decía que para evitar caer en alguna enfermedad las medidas básicas eran aseo e higiene. Los médicos porfiristas sugirieron condiciones básicas de vida que iban de acuerdo con el modelo de modernidad al que se pretendía llegar. Sin duda, no tomaron en cuenta que la mayoría de la población vivía en extrema pobreza y alcanzar dichos estándares esperados por la élite médica era algo prácticamente imposible.

Entre las medidas que establecieron los médicos para preservar la higiene y evitar la propagación de enfermedades y los brotes de epidemias (que eran muy comunes en aquella época) estaba la de garantizar el aseo del hogar, que era uno de los ámbitos más propicios para el desarrollo de determinados males.

Es por esto que los médicos se ocuparon de establecer estimaciones acerca de cuántos metros cúbicos eran necesarios por persona y por habitación, para sugerir el número de ventanas y plantear a qué hora era pertinente o no abrirlas. Además, determinaban la altura mínima de los techos, así como los materiales que debían ser utilizados para la construcción.

Es a raíz de todos estos cambios que empezaron a popularizarse los primeros cuartos de baño; la gente de la élite porfiriana instalaba lujosas tinas de hierro fundido y lavabos de porcelana. Si no se contaba con el dinero suficiente se podían poner tinas plegables, pero la realidad es que la mayoría de la población vivía en escasa pobreza y nunca se bañaba. Así que como respuesta a la creciente demanda de higiene aparecieron los baños públicos, que por unos pocos centavos le daban la oportunidad a la gente de asearse.

Ahora se suele contar con un baño en cada casa dentro de las ciudades, ya no es considerado un lujo, sino una necesidad para las personas modernas.

01

EL SECRETO HUICHOL

Huicholes

Los huicholes son considerados como una de las comunidades indígenas más antiguas de México, ubicadas en la Sierra Madre Occidental, entre Jalisco, Durango y Zacatecas. Son quienes poseen una de las lenguas mesoamericanas más antiguas que se conoce con el nombre del tewi niukiyari que quiere decir “palabras de la gente”.

Son una de las culturas más fascinantes en la tierra, turistas de todo el mundo se han maravillado de la cultura Huichola, así como en México está de moda acercarse y conocerla también. Prueba de ello son los siguientes datos:

- El nombre con el que se designan a sí mismos es Wixaritari (en singular wixárika).

La ‘x’ en estas palabras se pronuncia como una doble erre.

- Los estados en los que se ubican son: Jalisco (Mezquitic y Bolaños), Nayarit (la Yesca y el Nayar) y en algunos lugares de Zacatecas y Durango.

- Sus ancestros mantuvieron una vida independiente de los grandes imperios prehispánicos. Sus mitos hablan de cómo sus antepasados eran atacados por águilas y jaguares en sus peregrinaciones a la tierra del peyote. Por eso sus costumbres de higiene fueron tan distintas a las del resto del país.

- La lengua de los wixaritari está emparentada con el náhuatl, así como con el idioma pima, el yaqui, el cora y el tepehuano.

- La lengua de los wixaritari se llama tewi niukiyari, que significa «palabras de la gente».

- Los wixaritari reconocen dos tipos de enfermedades, las de la sierra (que curan con la medicina tradicional) y las traídas por los españoles, que curan con la medicina occidental (¿recuerdas que se asombraban de los wixaritari por bañarse?).

– Junto a sus casas tienen pequeñas construcciones llamadas ririki «casas de Dios», que son pequeños templos de adobe dedicados a deidades y ancestros.

– Un tipo de expresión artística por la que se les reconoce en el mundo son los cuadros de estambre que elaboran sobre tablas de madera con cera y sus figuras con chaquira sobre bules (recipientes para guardar agua), violines, tortugas, etcétera.

– En sus artesanías, los wixaritari reflejan sus vivencias religiosas, aunque también las pueden hacer con un fin meramente comercial.

– Dentro de su sistema de autoridades tradicionales se encuentran los kawiteros (ancianos), ya que son los que ya cumplieron con las obligaciones civiles y religiosas de la localidad, además de que conocen la tradición del grupo, por lo que son muy respetados en su comunidad.

– El kawitero debe elegir a los funcionarios del gobierno tradicional, puesto que se renueva cada año en una ceremonia de cambio de bastones de mando.

– Para los wixaritari, los eventos importantes se registran la historia «cósmica o verdadera», que se encuentra plasmada en los mitos, el arte, y en todas las manifestaciones simbólicas del pueblo.

– Algunos de los elementos más importantes dentro de su religión son el maíz, el venado y el peyote. El maíz y el venado representan el sustento vital, en tanto que el peyote es el medio más importante para trascender el mundo profano y es la manifestación más obvia de lo sagrado.

– Entre las fiestas más importantes para la sociedad de los wixaritari están las fiestas de las primeras mazorcas, pues en ellas el mara'kame (shaman) relata un viaje a la tierra sagrada de Wirikuta, de esa manera los niños interiorizan la geografía religiosa del grupo.

– En la temporada de sequía realizan el viaje a Wirikuta, la tierra del peyote, considerada el lugar donde moran los dioses. El objetivo del viaje es recolectar peyote para sus ceremonias y hallas a los dioses para «encontrar la vida».

Una cultura tan apegada a sus raíces naturales, su tierra y sus frutos sólo puede ofrecer maneras cada vez más naturales de cuidado personal. A continuación, revisaremos maneras y beneficios de utilizar objetos de higiene personal orgánicos y provenientes de la tierra wixárika o huichola.

Antes que nada, ¿por qué conviene usar productos orgánicos sobre el cabello? En cualquier supermercado o incluso tienda de abarrotes es posible encontrar todo tipo de marcas de shampoo para cualquier tipo de cabello, pero ahora hay un famoso movimiento dirigido hacia los productos naturales, en especial cuando se trata de aseo personal.

Secreto huichol para un cabello hermoso

Los shampoos y acondicionadores comunes contienen ingredientes que resecan tu cuero cabelludo, irritan las glándulas productoras de aceites, y/o corren los folículos capilares. Los químicos utilizados en marcas comerciales de jabones no sólo dañan la piel, sino que la vuelven dependiente al producto que se supone viene a ayudar. Así es, utilizar productos químicos sobre la piel crea un ciclo muy difícil de dejar, pues si se decide no utilizarlo más el cabello responde liberando grasa extra. Al adquirir nuevos shampoos y acondicionadores debes leer las etiquetas de los productos, si lees más de diez o doce ingredientes en una de las etiquetas, lo más probable es que el producto contenga al menos algún material sintético.

Aparte de lastimar nuestro cuerpo, este tipo de productos son nocivos para la ecología. El agua que sale de nuestras casas tiene que llegar a algún lugar, que en la mayoría de los casos es a nuestros ríos y lagos. Toda la espuma que se lleva también termina en el patrimonio más importante de México, sus hábitats naturales. ¿Quieres comer pescado relleno de odorizantes y colorantes artificiales? Yo tampoco, pero no te preocupes, si quieres llevar un estilo de vida más saludable y en consonancia con el medio ambiente, existen opciones muy cerca de ti. El shampoo y los acondicionadores naturales pueden ayudar a revivir tu cabello y tu cuero cabelludo de los duros tratamientos causados por el uso de productos tradicionales de supermercado.

02



CUIDADOS DEL CABELLO

Cuidado del cabello

Para mantener el cabello saludable, primero es necesario cuidar el cuero cabelludo, que es donde el bulbo está implantado y donde las células se multiplican gracias al aporte indispensable de oxígeno, sustancias nutritivas y sales minerales. La higiene y el cuidado del cuero cabelludo deben elegirse con el objetivo de prevenir problemas eventuales como el picor, irritación, caída, cabello graso, seco o fino. El cabello puede ser muy distinto en cada persona, hay quienes lo tenemos más grueso mientras que otros/as lo tienen más delgado.

Una persona tiene entre 100,000 y 150,000 cabellos implantados en el cuero cabelludo; los pelirrojos hasta 200,000. Cada uno se construye de una raíz o bulbo piloso y de un tallo piloso, lo que conocemos como cabello. El cabello está formado esencialmente por queratina y melanina, el pigmento que le da su color natural. El crecimiento del cabello está relacionado con la multiplicación de esas células en el bulbo, que crecen hacia lo alto y forman el tallo. En este caso es muy importante que el cuero cabelludo, dicho de otra manera, el terreno donde se encuentra implantado el bulbo esté sano y aporte los nutrientes necesarios para la vida del cabello.

La vida de un cabello consta de 3 fases:

1) La fase anágena, que es un periodo de crecimiento del cabello que dura de 3 a 7 años a razón de 2 milímetros por semana aproximadamente. La raíz produce el tallo piloso de queratina, es decir, el cabello visible.

2) La fase catágena, un periodo corto de 1 a 2 semanas donde el cabello deja de crecer y muere.

3) La fase telógena, un periodo aproximado de 3 meses en la que el cabello muerto permanece fijo al cuero cabelludo antes de caer, tiempo en que las células bajan hacia la raíz para reiniciar un nuevo ciclo.

Como sea que lo traigas es bueno saber que las necesidades varían, pues una persona de cabello grueso no necesita lo mismo que una de cabello delgado. Empecemos por lo obvio, el lavado. No importa qué tipo de cabello tengas, es importante que tu shampoo tenga ingredientes orgánicos, pues de otra manera lo estás exponiendo a quedar limpio, irritado y maltratado. Eso sí, si eres de cabello grueso te recomendamos lavarlo todos los días rigurosamente. También, si usas mascarillas o acondicionadores que sea sólo de medios hasta puntas, prohibido tocar la raíz.

Si eres de cabello seco es ESENCIAL que lo hidrates constantemente, de preferencia con acondicionadores de origen natural que no lo reseque más con el paso del tiempo. También es buena idea peinarlo seguido para que circule la sangre, estimulando así la producción de grasa natural. Te recomendamos tener cuidado con usar calor para peinarlo, pues se resecará todavía más.

Así como las personas de cabello seco deben ser precavidas con el uso del calor, las personas de cabello delgado pasan por lo mismo. Es conveniente usar protectores de calor cada vez más populares si se quiere hacer algo extravagante con el peinado. Es difícil darle volumen a este tipo de cabello, así que a veces recurrimos a la plancha o a la secadora, es normal, ¡pero cuídalo!

En el cabello lacio se aconseja no pasarte con acondicionadores, pues le puede dar una apariencia grasa. Eso sí, dos o tres veces a la semana no le cae nada mal. Si lo rizas, de preferencia que sea con tubos y no con la plancha, pues se nota fácilmente cuando está maltratado.

Por el contrario, el cabello chino necesita de mascarillas, fijadores y geles para lucir los chinos. Te recomendamos, como siempre, buscar que sean de origen natural para no maltratarlo. También considera que entre más largo más pesado, así que pon en balance el estilo que quieres con el largo que prefieres.

¿Tú cómo cuidas tu cabello?

Mascarillas caseras para el cabello

Usar shampoo y acondicionador (de preferencia de origen orgánico) es una muy buena opción para tener cabello sano, brillante y suave. De cualquier manera, viviendo en una ciudad con contaminación en el aire o llevando un estilo de vida sedentario donde se tienda a comer fuera gracias a los trabajos que la mayoría desempeñamos, es buena idea hacer otras cosas por nuestro cabello.

Existen opciones costosas y llenas de químicos que a la larga empeoran más de lo que ayudan, pero las mejores soluciones muy probablemente se encuentran en tu casa. Aquí te compartiremos algunas, siéntete libre de hacer tus combinaciones e incorporar ingredientes que tú uses.

Desde la India antigua se reconoce el poder sanador de la miel sobre el cabello. Una mascarilla muy sencilla es poner directamente miel de abeja al cabello, de preferencia un poco húmedo para que se te haga más fácil expandirlo. Después de veinte minutos toca lavarlo con shampoo y abundante agua.

Otra opción es licuar la pulpa de la sábila y aplicarla sobre la cabeza, pues sus efectos tanto reparan los daños relacionados con sequedad como estimulan el crecimiento. Basta con dejarla veinte minutos y luego tomar una ducha promedio.

Una tercera “cabellira” (como mascarilla para cabello, ¿entiendes?) es un poco de yogurt con una cucharada de aceite de oliva. Esta es recomendada para cabello seco y sólo de medios para puntas, pues no debemos olvidar que el aceite de oliva es una grasa.

La que elijas, póntela veinte minutos antes de meterte a bañar, en lo que terminas de desayunar o ver una serie, enjuágate y usa shampoo de manera regular.

Plantas mágicas para el cuidado del cabello

Los usos y beneficios del nogal.

El fruto obtenido del nogal no solo permite potenciar nuestro cerebro, sino que además es utilizado para tratamientos asociados a belleza. Lo anterior, debido a que este alimento genera un gran aporte de vitaminas (más de 19) además de otorgar calcio, ácido fólico, fósforo, zinc y potasio.

Beneficios del nogal

Previene la caída del cabello:

Las nueces, gracias a su alto contenido en L-arginina, son grandes aliadas para combatir y prevenir la caída del cabello. Este aminoácido favorece el flujo sanguíneo, incrementando la salud de las paredes de las arterias, lo cual es esencial para la estimulación del cuero cabelludo. Lo anterior se traduce en raíces más fuertes y una mejora considerable en cuanto brillo.

Estimula el crecimiento del cabello:

Una de las razones por las cuales el pelo comienza a caerse, tiene relación con la falta de hierro en el organismo. La nuez es rica en este ingrediente por lo cual, incorporarla a nuestra dieta, potenciará el crecimiento de cabello nuevo.

Ayuda a cubrir las canas:

Si las canas están comenzando a aparecer, pero no estás muy convencida de utilizar tinturas químicas, el uso del nogal podrá ayudarte.

Aunque son variados los motivos que pueden producir canas o pérdida excesiva de cabello, el nogal para el pelo será de gran ayuda para tratar estos problemas. Recuerda siempre complementar cualquier tratamiento natural, dirigido a mejorar tu cabello con una alimentación balanceada y el consumo adecuado de agua, ya que diversos factores internos también están relacionados con estos inconvenientes.

Beneficios de la sábila para el cabello

Es muy bien sabido que otra de las plantas más populares para el cuidado de la piel es la sábila, ¿pero, sabías que también es excelente con el cabello? No sólo propicia al crecimiento y limpieza profunda, sino que también puede ser de gran ayuda para problemas de cebo o caspa relacionados con resequedad.

Ahora bien, cada cabeza es un mundo, y también cada cabello lo es. Muchas personas tenemos la duda si podemos usar ese shampoo que nos recomendó la tía de nuestra vecina, pero muchas veces nuestro tipo de cabello requiere otros cuidados. Pon mucha atención para que sepas qué fórmula natural Ziloé puedes usar según las necesidades de tu cuero cabelludo.

Pelo graso:

Muchos se preguntarán por qué unos cabellos son más grasos que otros. Todo reside en el funcionamiento de las glándulas sebáceas, que se encuentran en la piel y también en el cabello. En el caso del cabello, estas glándulas producen, segregan y depositan sebo en los capilares. El sebo acumulado en el cuero cabelludo se produce de forma natural mediante ceras y grasas neutrales, con propiedades aceitosas.

El sebo es necesario para nuestro organismo pues la grasa se encarga de evitar la sequedad y proteger la piel de las agresiones externas. Es un buen lubricante y protector del cabello. En el caso de los cabellos grasos, las glándulas sebáceas están más activas y pueden producir más grasa de lo normal. Hay algunos factores que intervienen como el sexo y la edad. Este exceso de grasa puede ensuciar el cabello y el cuero cabelludo dejándolo más brillante, más untuoso, y con un aspecto más lacio y apelmazado. Una sensación de sucio que no es agradable para las personas con tendencia a pelo graso.

Este tipo de pelo se suele ensuciar fácilmente, por lo que necesita ser lavado por lo menos cada dos días, para equilibrar tu pH recuerda que debes dejar las grasas saturadas, hacer ejercicio con regularidad y lavarlo con un champú sin sulfatos ni siliconas, por eso tu mejor aliado es Shampoo Huichol.

Después de lavarlo a profundidad, no olvides usar acondicionador para tener el brillo y suavidad que quieres. El Acondicionador Huichol con rosa mosqueta y manzana silvestre suaviza y sella la cutícula (la parte más externa del cabello), restaurando la humedad perdida. Forma una película sobre la fibra capilar protegiéndola antes y después del uso del Shampoo. Necesitas aplicarlo únicamente en medios y puntas.

Cabello con caspa:

La caspa, también conocida como pitiriasis, es la descamación de la dermis del cuero cabelludo. Aparece cuando se produce un acortamiento del proceso de renovación celular debido a la existencia de la piel muerta de la cabeza: cuando hay un exceso de células muertas se produce la pitiriasis.

La caspa puede desencadenarse por usar muchos químicos que resecan nuestro cuero cabelludo y dermatitis seborreica. Para este tipo de cabello se recomiendan shampoos formulados a base de extractos naturales con efecto descongestionante, como el Shampoo de Sábila, verás que hidrata y descongestiona tus folículos. Sábila pura, ¡cultivada por nosotros!

La Sábila es una planta de excelentes propiedades, es el ingrediente principal de Shampoo de Sábila. Ayuda para el crecimiento rápido del cabello y mantiene humectado el cuero cabelludo. El uso continuo ayuda a recuperar el brillo del cabello, a la vez que elimina la resequedad.

Motivos para tener sábila en tu jardín

Conocida también como Aloe Vera, la sábila es un tipo de planta medicinal por sus propiedades para sanar, de color verde claro, perteneciente a la familia Asphodelaceae o de las liliáceas con más de 400 especies y siendo esta la más nutritiva. La sábila es conocida también como aloe de barbados, aloe barbadensis o aloe de curazao. Esta planta hoy en día se ha convertido en una de las más demandadas para uso medicinal y cosmética debido a sus infinitas propiedades y usos.

Muchas personas nos preguntan por qué insistimos en crecer nosotros mismos la sábila utilizada en nuestro shampoo, pues sería más fácil comprarla. Normalmente respondemos que es para asegurar la calidad de los ingredientes, pero realmente los motivos van más allá, y ahora los compartiremos con ustedes.

Para empezar, se trata de una planta hermosa que da una flor roja o amarilla varias veces al año. Está comprobado que los seres humanos necesitamos estar en constante contacto con la naturaleza, y esta flor es una excelente opción que cabe hasta en el más diminuto jardín. Como ya es bien sabido, las abejas (una de las especies más importantes del planeta) se encuentran en peligro de extinción, y el azúcar de esta flor les encanta. Eso no significa que tendrás un panal en tu cochera, sino que puedes ayudar al cambio climático con una acción tan simple como plantar una sábila.

También, la pulpa de la hoja ha sido utilizada dentro de la medicina alternativa desde hace siglos, es como tener un botiquín de emergencias en tu jardín. Sirve para quemaduras, sequedad y hasta geles. Tiene propiedades anestésicas por lo que es usada para calmar la picazón y ardor de ciertas afecciones, ayuda a mantener la piel sana, regenera los tejidos a nivel celular, y fortalece el sistema inmunológico, destruye las células cancerígenas.

¡Pero hay más! Gracias a sus propiedades laxantes y de antioxidantes, hacer bebidas con la pulpa ayuda a fortalecer los riñones y combatir la gastritis. Es mucho más fácil combatir enfermedades cuando no las tienes, y la sola pulpa mezclada con tu licuado de la mañana no cambiará el sabor, pero sí ayudará a tu organismo.

Como de seguro ya viste en nuestras recetas de mascarillas para cabello, el aloe vera tiene usos estéticos. Algunos especialistas también recomiendan usar su gel en la cara ya que es muy funcional contra espinillas y acné o mezclar un poco del gel con crema hidratante para fortalecer las uñas.

Por si no fuera suficiente, es una de las pocas plantas que producen oxígeno también de noche, así que te ayudará a mantener el aire de tu casa limpio y a dormir mejor. Si quieres hacer de tu hogar un santuario de aire fresco, plantas como el aloe vera y la cola de tigre (entre muchas otras) son la opción para ti.

Como hemos visto el Aloe vera es una planta que tiene muchos fines curativos. Que no sólo nos permite prevenir muchas enfermedades, sino también nos ayuda a mejorar el aspecto estético, convirtiéndose así en una planta muy comercializada. Por eso las grandes empresas han invertido grandes sumas de dinero para elaborar diversos productos naturales para el cuidado de la salud. ¿Qué estás esperando? Es una planta muy sencilla de cuidar y conseguir, ¡sal por la tuya!





Hábitos relacionados con la pérdida de cabello

Morderte las uñas, bañarte apenas te despiertas, mover el pie o golpear la pluma contra la mesa sin motivo alguno, son algunos de los tantos ejemplos de hábitos que los seres humanos compartimos. Nos parecen tan comunes que ya no nos preguntamos ¿Por qué los hacemos? o ¿Qué efectos pueden tener en nuestras vidas?

La formación de hábitos es el proceso mediante el cual las nuevas actividades o comportamientos se vuelven automáticos. Poco a poco sin darnos cuenta lo que hacíamos algunas veces se vuelve cada vez mas frecuente, y ¡pum! formamos un hábito. Como ya sabes, esta repetición hace que poco a poco el esfuerzo por realizar esa acción disminuya considerablemente, e incluso logres ejecutarla sin pensarlo.

Para que un hábito se repita constantemente requiere de dos factores; el primero es un recordatorio y el segundo una recompensa. Por eso, formar un nuevo hábito saludable, es un proceso que requiere de la constancia y de tiempo. ¿Por qué no empezar por tu cabello? Presta atención a los hábitos que aquí te presentamos. Tal vez hagas alguno(s) sin darte cuenta y podrán estar afectando tu salud.

Antes que nada está lo más básico, tu estilo de vida. Quizá por culpa de las prisas en el trabajo o escuela te ves obligad@ a no desayunar, tomar poca agua, dormir poco, mantener una dieta no balanceada o hacer insuficiente ejercicio. Se entiende que la vida moderna nos obliga a tomar decisiones, privilegiar ciertas actividades sobre otras, ¿pero qué es más importante que tu salud? Quizá la pregunta no es ¿Cómo podría darme el tiempo para preocuparme por mi cuerpo? sino más bien ¿Cómo podría no dármelo?

Si este no es tu caso y el sermón no resuelve tu duda sobre tus hábitos, aquí hay una pequeña lista que quizá te dé pistas:

-Peinados muy apretados. No significa que las trenzas te dejen calva, sino que quizá eres de cabello delgado, por lo que al apretar de más se puede romper el pelo. Normalmente no lo arranca de raíz (lo cual sería más grave), pero hace que se vea cada vez menos.

-Estrés constante. Si se te caen muchos pelos al día, ni te estreses, pues eso sólo lo empeora. Nuestras hormonas están fuertemente relacionadas con el cabello, así que cuando estás bajo demasiado estrés producen sustancias que afectan el buen crecimiento y mantenimiento del cabello. Te recomendamos, si es tu caso, practicar la meditación que se acomode contigo y tus creencias, hacer ejercicio y algún pasatiempo que te ayude a relajarte.

-Rascarse demasiado el cuero cabelludo. Puede irritarlo o incluso inflamarlo, lo cual reduce el espacio del folículo para crecer y nutrirse de manera saludable. Aparte, normalmente nuestras manos tienen suciedad de la calle, del camión, acariciar mascotas, etc. Esa suciedad puede contribuir a la grasa que se produce naturalmente en el cuero cabelludo, sofocando al folículo hasta que se ahoga.

-Tomar duchas con agua muy caliente. Quizá ya te has fijado en que muchas de tus cremas recomiendan ser aplicadas durante la ducha y con agua caliente, o si te has hecho alguna limpieza facial probablemente te aplicaron vapor. El motivo está en que se abren los poros cuando el vapor caliente les afecta, haciendo que puedan sacar fácilmente cualquier grasa que no le sirva, ¡está buenísimo! El problema es que los poros en nuestra cabeza también se dilatan, poniendo al folículo en una posición más vulnerable. Jamás te diríamos que te despidas de tu baño calentito* en la mañana, no somos monstruos, pero sí te aconsejamos que al terminar te des una pasada por un par de minutos por agua fría. Al contrario de la caliente, ésta se encargará de encoger los poros. Ayudarás a tu cabello y a lucir una piel tersa.

* Eso sí, tampoco te pongas a hervir en tu baño caliente, pues temperaturas muy extremas diarias podrían dañar al folículo y a tu piel en general.

Entre otras causas podría estar algún medicamento que afecte tu ciclo hormonal (pregúntale a tu doctor/a si es el caso y dile tus preocupaciones), una mala alimentación o causas hereditarias. Nuestro cabello nos dice mucho de nuestra salud, fíjate en qué tiene por decirte y qué cambios puedes hacer para ayudarlo.

Escoge el mejor shampoo

En la búsqueda por un estilo de vida más natural y sano, existe la teoría de dejar de usar shampoo a la hora de tomar un baño puede ser benéfico para el crecimiento del cabello. La creencia es que así como antiguos pobladores lavaban sus cueros cabelludos con intensos masajes y agua, la persona moderna también puede hacerlo.

Lo que estas tendencias no parecen tomar en cuenta es que nuestro planeta desgraciadamente ya no está en las mismas condiciones que entonces. Simplemente el aire que respiramos ya es suficiente para ensuciar nuestro cabello y piel, pero incluso el agua con la que nos bañamos está en cierto grado contaminada.

No significa que debemos dejar de respirar o de usar agua, lógicamente. Lo que quiere decir es que debemos tomar medidas que no eran necesarias antes, como el shampoo. Eso sí, si se quiere vivir de maneras más naturales se debe optar por productos adecuados a nuestros tiempos, pero que sean orgánicos.

Así que ahora ya lo sabes, la próxima vez que te recomienden no usar shampoo, tú recomienda el shampoo Huichol.

Mitos sobre la pérdida de cabello

Una de las muchas maravillas de los productos naturales es que ayudan a fortalecer el cabello y disminuir su pérdida. Calvicie es sinónimo de alopecia, nombre que recibe el proceso que produce la caída anormal de cabello, por lo general afecta al cuero cabelludo. Existen diferentes tipos de calvicie que más adelante te los mencionaremos. Una verdadera solución 100% comprobada es Shampoo Huichol ayuda a detener y prevenir la caída del cabello, por sus componentes naturales, fortalece la zona sana del área capilar y desintoxica los poros gracias a sus ingredientes: Palo de Coparche, Sábila, Espinosa, Cáscara de nogal y Ortiguilla.

Con el fin de romper algunas leyendas urbanas e iluminar el camino en torno a la alopecia, desvelamos algunos mitos sobre la calvicie.

El uso frecuente del champú debilita el cabello

FALSO. De la misma forma que la piel no se cae a tiras si te duchas todos los días, lavarse el pelo con mucha frecuencia es un ejercicio inocuo para la salud del mismo. Si mantienes unos hábitos de higiene regulares el cuero cabelludo te lo agradecerá, así que no temas lavártelo a diario. Al igual que ocurre con el gel de ducha, el problema en todo caso residiría en la calidad del champú: debe ser suave y para uso diario.

El exceso de sol favorece la calvicie

FALSO. Los extremos nunca son buenos, pero los relacionados con el sol se llevan la palma. Exponer el cuero cabelludo a la radiación solar puede convertirse en un deporte de riesgo: el 90% de los cánceres de piel están estrechamente relacionados con la exposición a los rayos ultravioletas (UV). Estos se dividen en tres categorías: UVA, UVB y UVC, siendo los primeros los más comunes. Sin embargo, sus efectos perniciosos no afectan a la salud del folículo.

Cortarse el pelo a menudo fortalece el cabello.

FALSO. Se trata de una leyenda urbana construida sobre una certeza: cuando te cortas el pelo es normal que lo percibas más grueso porque el tallo capilar suele ser más ancho cuanto más nuevo es. En resumen, los filamentos son más fuertes en la raíz que en las puntas. Tal vez por eso has oído hablar alguna vez de este mito tan extendido. Dicho de otra forma: ¿Has observado que las uñas crezcan más fuertes cuando te las cortas? Pues eso.

El uso de gorros es perjudicial

FALSO. Hay quien dice que el uso de gorros y cascos ahoga el pelo, pero es solo un mito ya que estos productos solo afectan al aspecto estético del cabello y no al desarrollo del pelo en sí mismo. Si te gustan los complementos en la cabeza estás de suerte porque no hay evidencias de que su uso regular favorezca la pérdida de cabello.

Los tintes y fijadores provocan la caída

FALSO. Estos productos no llegan a la raíz y por tanto no aceleran la calvicie. Por ese mismo motivo, los champús anticaída no paralizan la pérdida de pelo aunque sí ayudan a fortalecerlo.

Podemos aumentar los folículos del cabello

¿Estaría genial, verdad? Pero no, por desgracia nacemos con un número determinados de folículos y no se pueden incrementar ni sustituir.

Cortarse el cabello hará que crezca más rápido

La velocidad de crecimiento no depende de las veces que te cortes el pelo, aunque superficialmente parecerá más saneado.

Los productos naturales son los más recomendados para el cuerpo, por eso cuidamos cada uno de los componentes de Shampoo Huichol. Nosotros no solo incluimos Coparche en la formula sino que la perfeccionamos añadiendo Sábila, Romero, Espinosilla, Cáscara de Nogal y Ortiguilla. ¡Únete al movimiento natural!

Dieta para la caída del cabello

Dicen que somos lo que comemos, pero eso no significa que necesites comer un montón de bombones para tener la cabellera que quieres. Es normal perder cabello, sucede por procesos hormonales y hasta es necesario para que se regenere el cuero cabelludo, pero puede ser molesto. Aquí te recomendamos que nutrientes debes asegurar en tu dieta diaria y dónde puedes encontrarlas.

-Vitaminas A, B, C:¹ Claro que puedes conseguirlas en cápsulas, de seguro las venden en la farmacia de tu colonia, pero no lo recomendamos si no te lo dicta un doctor. Cuando nuestro cuerpo funciona de manera adecuada absorbe las vitaminas que necesita. Basta con comer alimentos como vísceras de animales (por ejemplo hígado), kiwi, manzana, toronja, lácteos, arroz, trigo, avena, entre otros. No sólo está bien consentirte con un rico licuado de leche, avena y kiwi, sino que le estás haciendo un favor a tu cabello. Eso sí, ponerle hígado al licuado ya será decisión de cada quien...

-Zinc: Fácil de encontrar en espárragos, germen de trigo, berenjenas, plátano, etc.

-Hierro: Ayuda a mantener los folículos sanos, y lo puedes encontrar en cualquier carne y en leguminosas, como frijoles, garbanzos, lentejas, etc.

TIP: Existen dos tipos de hierro, el de la carne y el de las leguminosas. El primero lo absorbemos con facilidad, pero el segundo necesita ayuda de la vitamina C. Eso significa que echarle limón o chile (altos en vitamina C) a tu taquito de frijoles (alto en hierro) ayuda a descomponer los nutrientes para que se le haga más fácil a tu cuerpo absorberlos.

-Cobre: Excelente antioxidante que ayuda a detener la caída del cabello. Lo encontramos en nueces (avellanas, nueces de la india, almendras, etc.) , leguminosas, champiñones y soya.

-Ácido fólico: No solamente es muy recomendado para la salud del feto en mujeres embarazadas, sino que es esencial para la salud del cabello y uñas. Una manera fácil de obtenerlo es por medio de comer aguacate, naranjas, espárragos, betabel y brócoli.

-Biotina: También es muy importante para el cuidado de las uñas, la piel y el cabello. Se encuentra en los derivados de la leche, la levadura de cerveza y la fresa.²

A su vez, así como debes considerar que sí comer, piensa en lo que ya comes que quizá deberías dejar (o aunque sea bajarle). El azúcar, según la nutrióloga Jessica Wu, puede ser uno de los muchos agentes responsables del adelgazamiento de folículos. El alcohol puede impedir la absorción adecuada de nutrientes necesarios para el cabello, al igual que la cafeína y la teína. Nunca te pediríamos que dejaras tu cafecito de la mañana, pero si te lo vas a tomar, que sea una hora después de comer.

Como en todo lo relacionado con tu salud, nos importa mucho saber que estás en manos de algún(a) especialista. Si te preocupa la salud de tu cabello, te recomendamos ir con un(a) nutriólogo(a) y contarle sobre este artículo. Él/ella te dirá qué comer según tus necesidades y metas.



03



**LO QUE NECESITAS SABER
SOBRE LA CALVICIE**

La caída del cabello es algo natural, ya que forma parte de su proceso de crecimiento y es necesario que el pelo caiga para que otros nuevos sustituyan. Sin embargo, el problema de la alopecia surge cuando esta regeneración no se produce al ritmo, provocando que los afectados pierdan el pelo de forma total o parcial. A pesar de ser una enfermedad que no provoca graves consecuencias físicas, la alopecia es uno de los problemas más comunes de la actualidad.

La calvicie (alopecia) se ha vuelto tema de preocupación, pues en culturas como la nuestra donde el cabello es tan importante, perderlo puede ser doloroso. Para evitar que ocurra necesitamos conocer a profundidad los tipos de alopecia y sus motivos, pues sólo así se pueden tomar acciones preventivas.

La clasificación de la alopecia suele basarse en las causas, ya que éstas explican sus efectos físicos. Ahora vamos a hablar sobre la androgenética, difusa, areata y cicatricial, pero existen otras con características que no son todavía claras para la ciencia.

La primera, androgenética, es la más común de todas. Suele estar más presente en varones y sus motivos son principalmente genéticos, pues se ocasiona por la presencia de la enzima 5-alfa-reductasa y la hormona dihidrotestosterona.³ La hormona afecta a la testosterona, reduciendo el número de folículos que pueden crecer pelo. Este proceso activa glándulas encargadas de producir sebo, adelgazando el pelo nuevo.

Si tu melena de los dieciocho años se convierte en entradas a los treinta, tranquilo, le pasa al 90% de los hombres mayores de 21 años. ¿Quieres prevenirlo? Es un proceso genético, entonces quizá necesites tratamientos especializados, pero puedes reducir y retrasar notablemente los efectos usando shampoo anticaída que se ocupe de limpiar

3 The Patient Education Institute, X-Plain, Alopecia, consultado el 29/07/2019
versión web: <https://web.archive.org/web/20120926170952/http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/alopeciaspanish/dm0291s3.pdf>

la grasa a profundidad. Es recomendable usar productos de origen orgánico, pues trata a tu cuero cabelludo de manera más suave, previniendo así otros tipos de patologías.

Otro caso muy distinto es la difusa, donde hay una pérdida significativa del cabello que no produce calvicie total. Ésta es tan común en hombres como en mujeres, pues sus causas están más relacionadas a una mala alimentación, problemas hormonales, medicamentos fuertes (como es el caso de la quimioterapia), etc.

Las personas con anorexia suelen presentar este tipo de alopecia, pues si el cabello no tiene los nutrientes necesarios se comenzará a caer. Es por eso que te recomendamos llevar una dieta sana y balanceada, así como te alentamos a buscar ayuda si por motivos personales tienes una mala relación con la comida. Nunca es muy tarde.

Similar a la difusa, la alopecia areata ⁴ se trata de “parches” en forma circular donde suele haber cabello. Éstos se presentan en la cabeza o en otras partes del cuerpo, son uno o varios y de no ser cuidada puede escalar hasta la calvicie total. El motivo está relacionado con la genética, pero también puede suceder por estrés e hipersensibilidad. Los tratamientos suelen ser corticoides y minoxidil, y tranquilo, el 80% de los casos suele presentar buenos resultados después de un año. ⁵

Uno de los casos más raros de alopecia es la cicatricial, donde los folículos pilosos tienen alguna malformación o daño, siendo sustituidos por un tipo de tejido cicatricial donde ya no puede crecer cabello. Puede aparecer como consecuencia de una infección, procesos físicos como radioterapias o simplemente ser hereditario. Se recomienda consultar a un especialista en cuanto se muestren síntomas, sobre todo para detener el daño a otros folículos. ⁶

⁴ R. Pedragosa, *Alteraciones del cabello*, Asociación Española de Pediatría, versión web: http://www.hispasante.hispagenda.com/documentacion/guias/medicina/dermatologia/pdtdp/23_Alteraciones_cabello.pdf

⁵ *The patient education... op.cit.*

⁶ *Ibidem.*

Para evitar cualquiera de estos casos es recomendable usar productos que actúen de manera suave con tu piel aunque los factores genéticos y hormonales tenga un rol importante. Aprender a cuidar tu cabello según sus necesidades es básico para tener el brillo, suavidad, grosor y cantidad de cabello que quieres.

¿Cómo detectar la calvicie?

Muchos hombres, en especial después de cumplir veinticinco años, desarrollan entradas en el cabello. Es normal y existen personas a las que les gusta cómo se ven, pero si no se tratan de manera adecuada se pueden convertir en calvicie. Para saber qué se les debe hacer, es importante aprender a reconocer cómo se ven las entradas en promedio y qué las distingue de la alopecia temprana.

Para ello, párate frente al espejo y descubre tu frente. Levanta las cejas como si algo te sorprendiera y fíjate en la última arruga pronunciada. ¿Qué tan lejos está de la línea de inicio de tu cabello? Si apenas parecen ser un par de centímetros, no pasa nada. ¿Y las entradas dónde están? Si se extienden unos dos o tres centímetros de la línea, ¡todo bien!

Ahora, si por el contrario la última arruga y tu línea de nacimiento están separadas por tres centímetros (o más) de distancia, preocúpate, es un signo de alopecia. También, si la arruga y el inicio de tu cabello están cerca, pero las entradas son muy largas en relación al inicio de tu cabello... aguas, también es un signo de calvicie.

Eso sí, tengas o no entradas pronunciadas, es una buena idea usar un shampoo anti calvicie en cuanto veas que comienzan. Aunque se trate de apenas un par de centímetros, conseguir shampoo de tensioactivos suaves y de origen natural te ayudará a mantenerlas de ese tamaño.

Debilidad, quiebre y alopecia

Ya hemos hablado antes sobre las causas principales de calvicie, los tipos que existen y cómo tratarlas, pero hay una distinción que a veces no es clara, pero que es muy importante. Se trata de la diferencia entre calvicie, quiebre y debilitamiento, y saber qué distingue a cada una puede ser el inicio de todo un nuevo tratamiento capilar para ti.

El cabello, al igual que cualquier otra parte de nuestro cuerpo, cumple ciclos. Necesita nacer fuerte y sano, crecer lo más que le sea posible (aunque te lo estés cortando, sigue creciendo) y caer. Aunque nos pueda asustar ver dos o tres pelitos en la almohada, si no es excesivo no tienes nada de qué preocuparte.

Cuando se nos rompe mucho el cabello, la fase en la que crece se ve interrumpida. Si es necesario que se caiga para poder volver a crecer, una caída prematura e incompleta (una ruptura) altera el ciclo. Es por eso que se procura que el cabello crezca fuerte desde la raíz, ¿pero por qué a veces no es así?

En la fase en la que crece cabello nuevo se deciden muchos factores relacionados a su salud. Si por motivos hereditarios, de nutrición o higiene no crecen de manera adecuada, cuando estén largos comenzarán a quebrarse con facilidad.

La diferencia con la calvicie y estos dos padecimientos es que en ambos se sigue produciendo pelo, sólo que no tan sano como nos gustaría. La alopecia es cuando se produce menos del 50% de lo que se espera normalmente y la mayoría de los pelitos que sí nacen son delgados y crecen poco.

Ahora lo sabes y puedes trabajar tu caso, sea quiebre, debilidad o calvicie.





Cabello seco, factor de riesgo

Existen muchos tipos de cabello y es bueno saber cuál se tiene para tratarlo de manera adecuada. También es buena idea saber qué riesgos corre nuestro cuero cabelludo según su tipo, pues tanto el cabello graso como el seco pueden contribuir a la calvicie.

El motivo por el que el cabello seco está relacionado a la alopecia es que tiende a ser mucho más quebradizo, por lo que interrumpe los ciclos de generación capilar. Cuando el cabello no logra completar sus ciclos de manera adecuada, es de esperar que llegue la calvicie.

Aparte, tener el cabello seco da comezón. Patologías como la caspa suelen venir acompañadas de la resequedad, pues se trata del exceso de piel muerta en el cuero cabelludo. El problema con rascarse la cabeza es qué puede irritar al folículo, quitándole espacio para crecer y nutrirse.

Entre los motivos de resequedad capilar está el uso constante de aparatos con calor para peinar (sí, eso de usar la plancha todos los días no es tan buena idea). También puede haber factores como una mala dieta o incluso vivir en lugar de clima frío. Otro motivo CLAVE para el cabello seco es el uso constante de productos químicos en el cabello, desde el shampoo hasta la crema que se supone te va a hidratar. Funcionan la primera o la segunda vez, claro, pero a la larga es mayor el daño que hacen.

No te preocupes, sí es posible hidratar al cabello reseco. La clave está en consultar a un profesional para que te recomiende una dieta que se ajuste a tus necesidades, usar tratamientos para el cabello de origen natural ricos en vitaminas, evitar a toda costa la plancha, los tubos de calor, la secadora y cualquier aparato que use temperaturas extremas para peinar.

Tú puedes hacerlo, es una inversión pequeña para algo que vale mucho la pena.

¿Qué shampoo usar para la calvicie?

La tecnología moderna nos ha permitido hacer y deshacer todo tipo de problemas humanos, desde inventos muy benéficos, como curas a peligrosas enfermedades hasta objetos más relacionados con ocio, como celulares que nos permiten comunicarnos más rápida y eficazmente. Sin embargo, no todo invento tecnológico es “bueno”, pues a veces causan mas daño de lo que pretendían solucionar.

Un ejemplo claro de los problemas que pueden causar los productos mas sintetizados se da en la higiene personal. Para centrarnos en un tema, hablemos de la relación qué hay entre calvicie y shampoo.

Como ya explicaremos más adelante, es muy importante lavarse el cabello. Existen agentes nocivos para el cuero cabelludo en el aire y en el agua misma con la que nos bañamos gracias a la contaminación del mundo actual. PERO OJO, eso no quiere decir que cualquier manera de lavar tu cuerpo vaya a ayudarte.

Un shampoo es bueno cuando y sólo cuando tenga tensioactivos suaves que atiendan las necesidad que necesitas. Tensioac...¿qué? Muy simple, se trata de los encargados de arrastrar y sacar la suciedad de tu cabello y dejar al folículo limpio. Sucede que tenemos glándulas encargadas de producir grasa capilar, pero cuando ya es demasiada grasa ahoga al folículo hasta matarlo, perdiendo así el cabello. Los tensioactivos sacan esa grasa del folículo y le dan espacio para nutrirse de manera adecuada.

El problema es que así como existen tensioactivos suaves de origen orgánico, existen otros mucho más rudos con el cabello hechos en laboratorios. Sí, ambos van a limpiar, pero los segundos van a irritar tu cuero cabelludo, lo van a dejar frágil y propenso a otras enfermedades como la caspa. Si esas nuevas enfermedades no son tratadas y detenidas, terminarán en alopecias de otros tipos.

No te preocupes, ya existen muchas opciones de productos higiénicos que sólo usan componentes naturales de alta calidad, como el lauril o el aloe vera. Ya sabes qué hacer la próxima vez que compres shampoo: ¡revisa la etiqueta! Si ves nombres de plantas, estás a salvo.

Cepillado y calvicie, ¿ayuda o es parte del problema?

El cepillado es una parte esencial de la rutina diaria para la mayoría de las personas, es algo que se practica de manera casi inconsciente sin realmente fijarnos en cómo lo hacemos. Es interesante entender que no son casualidad los fósiles encontrados alrededor del mundo de cepillos hechos con madera, piedra o lo que hubiera a la mano en el momento de su creación. Desde que hay pelo nos preocupa cuidarlo.

Yo en lo personal recuerdo una vez en secundaria que una compañera me aconsejó no cepillarme el cabello para que creciera más rápido, ¿a ti te han dicho algo similar alguna vez? Existen muchos mitos alrededor del cómo, cuánto y cuándo cepillarse; aquí te ofrecemos una serie de tips para tener un cabello más sano por medio del cepillado.

Antes que nada, se necesita encontrar el punto medio con el tema de la intensidad. Cuando está muy enredado tendemos a querer terminar rápido con la tarea de cepillarlo y lo maltratamos con el cepillo, raspando hasta las más oscuras profundidades de nuestra melena con toda la fuerza que poseemos aplicada sobre el cepillo. ¡Basta! Estás quebrando tu cabello, maltratando el cuero cabelludo y arrancando pelo del folículo.

Cuando te veas en la terrible situación de tener nudos sobre nudos, te recomendamos usar un buen acondicionador, de preferencia de origen orgánico para asegurar un buen trabajo. Luego cepillar de puntas hacia arriba, deshaciendo los nudos de hasta abajo primero.

En días más tranquilos donde tu cabello no esté terriblemente enredado, también te recomendamos cepillarlo con calma y cuidado. Necesitas que las cerdas del cepillo rasquen tu cuero cabelludo sin que duela, mas bien que se sienta como un masaje ligero. El motivo es que al cepillar nuestro cabello a profundidad arrastramos basuras o cebo hacia afuera, permitiéndole al folículo tener más espacio para nutrirse y crecer. También ayuda a estimular el flujo sanguíneo entre la piel y el cráneo, lo cual repercute de manera positiva en la apariencia de tu cabello.

De preferencia cepíllate una vez que el cabello esté húmedo, no mojado. Cuando acabas de salir de la ducha, el calor abre los poros y pone al folículo en una posición vulnerable, haciendo que sea más fácil arrancarlo por accidente. También intenta tener en cuenta que según tu tipo de cabello necesitas un tipo de cepillo; si tu cabello es lacio busca uno plano, mientras que si es rizado busca uno con cerdas anchas.

Haz el experimento clásico de cepillarlo cien veces al día y cuéntanos cómo te fue, si notaste alguna diferencia o simplemente se sintió bien el masaje. Conviértelo en una costumbre o hábito positivo, experimenta con tu cabeza y busca la mejor manera de cepillarte para ti.

04

The image features a solid pink background. On the left side, there is a white geometric shape consisting of a vertical line and a square at the bottom, resembling a stylized 'L' or a corner element.

VIVIENDO CON CÁNCER

¿Cómo afecta el Cáncer a tu cabello?

Uno de los temas más delicados y que más amenazan a nuestra sociedad en esta época es el cáncer. Como los apasionados por el cabello que somos, queremos saber cuál es la relación que hay entre esta enfermedad y la pérdida de cabello, pues es uno de los símbolos físicos con los que más se suele asociar.

Empecemos con lo básico, ¿qué es el cáncer? A grandes rasgos se trata de una célula mutada que se rehúsa a seguir su ciclo de vida, el cual necesita la muerte. Todas las células de nuestro cuerpo están siendo creadas, creciendo, viviendo un periodo útil y muriendo para dar pie a la siguiente, este ciclo es necesario para su buen funcionamiento. Un tumor es simplemente una célula que por alguna mutación no sigue con ese ciclo, creciendo y dividiéndose rápidamente.

Para combatir esa división veloz, los fármacos se dedican a matar las células de rápido crecimiento. Tiene sentido, claro, pero es imposible que sólo ataquen a las células cancerígenas, terminan afectando muchas más. Entre ellas se encuentran las ubicadas en los folículos pilosos, pues éstas también son de crecimiento rápido. Es por eso que los tratamientos para combatir el cáncer afectan al pelo, están hechos para matar células en general. 7 Claro que la salud va primero que la belleza, pero para algunas personas puede ser difícil ver cómo pierden progresivamente el cabello, así que deciden raparse desde antes de comenzar con el tratamiento.

Si te encuentras en esta condición, no te preocupes. Más adelante hablaremos de qué pasa después del tratamiento, qué alternativas y consejos hay durante, cómo lavar el cabello que todavía queda, etc. A productos Ziloé le importa que vivas de la mejor manera posible esta etapa de tu vida, que te guste tu

imagen y te sientas feliz en tu propio cuerpo. ¡Te apoyamos en tu recuperación!

Fuente: Dr. Tango Inc. ¿Cómo hacer frente al cáncer? Medline plus web, <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000914.htm>

¿Cómo cuidar el cabello mientras se trata el cáncer?

Es bien sabido que varios de los tratamientos más importantes para tratar el cáncer están relacionados con la pérdida de cabello, por lo que muchas veces se toma la decisión de raparse antes de empezar con la medicina. Asusta ver cómo progresivamente se va cayendo, pero también es bueno saber que no siempre se ven afectados todos los folículos pilosos. Eso significa que no necesariamente va a haber una alopecia total en todos los casos. Si esa es tu situación o la de algún ser querido, aquí te dejamos algunos tips para cuidar lo que quede, lucirlo y disfrutarlo.

Para empezar, la base de la mayoría de las rutinas higiénicas, el shampoo. Como quizá ya hayas visto en este libro, uno de los factores mas importantes del jabón para cuerpo y cabello son los tensioactivos. Ellos son los encargados de limpiar a profundidad los poros, sacar la grasa y basura del folículo para darle espacio de crecer y nutrirse. Si tienes el cabello delgado y en una situación delicada (como el que queda durante los tratamientos relacionados con el cáncer) te recomendamos sólo usar shampoo proveniente de ingredientes naturales. Los tensioactivos naturales son suaves y cuidan de tu piel, mientras que los químicos irritan la piel, inflamándola y poniendo en riesgo el folículo.

Otro hábito relacionado con la higiene es hacer la excepción de la regla y no bañarte todos los días, sino entre tres o cuatro veces. El motivo es que a pesar de sí necesitar lavar el cabello diario, cuando se tiene que usar medicina de este tipo se tienen que tomar medidas fuera de lo común. Masajear el cuero cabelludo lo estimula, pero cuando el poro está vulnerable podemos arrancarlo con facilidad, más si el agua

caliente lo dilata. Cómo ya hablamos en otro artículo, la dieta y el cabello están muy relacionados. Te recomendamos preguntarle a tu doctor qué régimen alimenticio más te puede ayudar, asegurándote de incluir nutrientes como zinc, hierro, y otros. Un dato curioso es que el ácido fólico sirve para regenerar células de rápido crecimiento, por lo que las personas con cáncer NO deben consumirlo en grandes cantidades.

También puedes cuidarte del sol y verte muy a la moda usando pañuelos, sombreros, gorras, etc. Es un MITO que el contacto directo con el sol causa calvicie, pero cuando tenemos poco cabello no se puede proteger el cuero cabelludo igual que cuando está completamente cubierto. Aparte, si seguimos en un proceso que lo daña, evitar cualquier tipo de inflamación y/o irritación en la piel de la cabeza ayuda a mantener lo que quede. Junto con cambiar la rutina higiénica, también es conveniente replantear los hábitos de belleza. Tintes, químicos fijadores para peinados, rizados o planchados con cabello, etc. Claro que te van a dar un estilo increíble, pero mientras esté tan vulnerable la zona es mejor evitar tratamientos que la lastimen.

¿Conoces más consejos para mantener el cabello durante un tratamiento contra el cáncer? ¡Déjalo en los comentarios!

Cuidado del cabello después de la quimio

Después de perder el cabello por necesitar un tratamiento contra el cáncer no hay que temer, ¡vuelve a crecer! Sabemos que el motivo por el que se cae es que los fármacos relacionados con la quimioterapia atacan las células de rápido crecimiento como los folículos pilosos, debilitando así la base del pelo y haciendo que se caiga fácilmente en dos o tres semanas después de iniciar el proceso.

Es reconfortante saber que crece sano, fuerte, brillante y suave si se le da el cuidado necesario. Sólo se necesita ser paciente durante dos o tres meses y el folículo va a recuperar su fuerza, pero si es recomendable estimularlo para que le sea más fácil

crecer. Por ejemplo, mientras comienzas a ver cambios en tu cabeza o a sentir las puntitas del cabello nuevo es una buena idea sólo lavarlo con shampoo de origen natural masajeándolo con las yemas de los dedos sin ser muy rudos con la piel. Quizá al principio cambie la apariencia de tu cabello, como el color, textura o estilo, tal vez crezca exactamente igual a como lo recuerdas e incluso cabe la posibilidad de que al principio sea distinto, pero luego vuelva a su apariencia anterior. De cualquier manera va a volver a crecer tan largo y sano como lo quieras y cuides.

Así que si estás por empezar la quimioterapia, no te preocupes. El cabello volverá, la salud es primero.

Fuente: Dr. Tango Inc. ¿Cómo hacer frente al cáncer? Medline plus web, <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000914.htm>

Los químicos que podrían tener relación con el cáncer.

El mundo actual nos hace sentir una constante paranoia ante la amenaza del cáncer, pues desde la comida que comemos hasta el aire que respiramos parece ser cancerígeno. Es muy difícil poder evadir cada probable causa de cáncer publicada a diario en Internet, televisión o artículos científicos, pero sí podemos cambiar hábitos simples para prevenir en la medida de lo posible. Es decir, no podemos dejar de respirar el aire contaminado de las grandes ciudades si vivimos en una, pero sí podemos bajarle a la comida rápida y comer más en casa, por ejemplo.

Un cambio muy sencillo que podemos hacer para cuidar de nuestra propia salud y las personas que queremos es revisar los productos que usamos diariamente y buscar alternativas más naturales, pues parece ser que sí hay una relación entre químicos aplicados en la piel y el cáncer. Actualmente se están realizando estudios para entender mejor las implicaciones de los parabenos (utilizados en esmaltes, geles, productos de cuidado de cabello, etc.) y ftalatos (utilizado en esmaltes para uñas y fijadores de cabello) en el cáncer de mama.

También, parece ser que las personas que trabajan en estéticas o barberías están en mayor riesgo de contraer cáncer de vejiga que las personas en otros oficios, debido a su constante relación con todo tipo de productos químicos.

A pesar de tantos estudios sobre sustancias específicas y sus efectos en la salud, es muy difícil saber qué consecuencias vendrán por el uso constante de cada producto. El problema es que cada crema, cosmético, shampoo, acondicionador o gel es una compleja mezcla de todo tipo de sustancias químicas. Un simple shampoo puede tener algunas que no causan ningún impacto en el cuerpo aparte de su función estética mientras que otras son nocivas.

Aparte de las sustancias que hoy entendemos con claridad y sabemos cómo dañan al cuerpo, siempre cabe la posibilidad de hoy no comprender los daños de productos que usamos diariamente. Un ejemplo clásico es el cigarro, el cual en los cincuenta no había sido tan estudiado como para saber todo lo que sabemos sobre él hoy. La gente fumaba sin entender lo que hacían a su salud a largo plazo, mientras que hoy cualquier persona sabe más o menos los efectos de fumar. De la misma manera fue hasta los setentas que se entendió el rol del colorante para cabello en el desarrollo del cáncer de mama, vejiga y leucemia. Muchos de los químicos descubiertos entonces ya fueron descontinuados y prohibidos, pero sólo demuestra que luego se podría investigar más sobre los que hoy pensamos que no dañan.

Es por eso que te recomendamos hacer pequeños cambios en tu vida diaria de manera preventiva, desde comer menos comida rápida hasta usar productos higiénicos de origen natural. No significa que todo shampoo basado en sustancias sintéticas vaya a ser causa de alguna gran enfermedad, pero evitarlos puede aportar a la prevención.



Medicina alternativa en la cura del cáncer

El cáncer no es solamente una de las enfermedades más difíciles de tratar en esta época, sino que su cura también es bastante dura con el cuerpo humano. Como ya hemos dicho en otros artículos, los fármacos relacionados con la quimioterapia se encargan de destruir células de rápido crecimiento, pues así se aseguran de atacar a las células cancerígenas. Esto puede desembocar en efectos secundarios como la pérdida de cabello, cansancio constante, dificultad para comer, etc.

Es claro que se trata de sacrificar cosas por un bien mayor, pues vencer el cáncer es un reto gigante, y sacrificar unos meses o incluso años de malestar puede valer la pena para varias personas. De cualquier manera, buscar medios alternativos para sentirse bien durante el tratamiento siempre es una buena idea. Antes de pasarte algunos consejos te recomendamos hablar primero con tu doctor, pues parece ser que la medicina alternativa y la tradicional pueden no siempre ser compatibles.

Ahora sí, para tratar los efectos secundarios de la quimioterapia te recomendamos primero aclarar puntualmente qué sientes. Una vez que conozcas tus síntomas, prueba alguna de las siguientes técnicas naturales para conseguir bienestar:

-Acupuntura. La antigua técnica china que consta de insertar agujas muy delgadas en puntos estratégicos conocidos por profesionales para aliviar dolor y náuseas. No es recomendada para personas que toman anticoagulantes, así que asegúrate de preguntar primero a tu médico, quizá hasta te pueda recomendar a algún/a profesional.

-Aromaterapia. Utilizar distintos olores para calmar el estrés, dolor y náuseas. Una de las formas más seguras de tratar los efectos de la quimio, relajar los pensamientos y el miedo que puede traer el cáncer e incluso se puede hacer junto con seres queridos sin ningún problema.

-Meditación. Quizá tienes miedo, es normal. Una buena forma de hacer frente a los sentimientos mientras que se relaja el cuerpo es meditando, ya sea por medio de rezar, después de una sesión de yoga o simplemente respirando a conciencia. Hay personas que incluso salen a dar largas caminatas mientras se concentran sólo en su respiración, entrando así en un estado similar al de la meditación.

Acompañado de una buena dieta y ejercicio constante, tu proceso de curación será mucho más llevadero. Te insistimos en hablar con tu médico antes de buscar cualquier alternativa, es muy probable que hasta te recomiende técnicas que ni nos imaginamos.

Productos Ziloé te desea lo mejor a ti y a tus seres queridos, este tipo de retos vuelven más fuertes a las personas.

Tendencias y modas actuales en el cabello.

Ahora ya sabes cómo tener un cabello más sano de manera totalmente natural, ¡es momento de divertirse! Una buena opción es pintarlo, plancharlo o incluso tatuarlo de ser necesario. Eso sí, hay que saber cómo tratar a nuestro cabello incluso cuando ya está sano, pues terminarás maltratándolo si lo planchas frecuentemente y no lo haces con cuidado. Para lucir un cabello brillante y saludable sin importar cuál sea tú look sigue éstos consejos.

El primer paso es contar con las herramientas necesarias: significa que debes conseguir la plancha adecuada para tu tipo de cabello. Si tienes mucho cabello, utiliza una plancha ancha y pesada. Si tienes poco, una de 1.5 cm funcionaría.

Nunca planches tu cabello húmedo porque lo maltratarás, asegúrate que esté totalmente seco y limpio. Asimismo antes de iniciar, cepíllalo y aplica un producto termal para protegerlo de las altas temperaturas.

No pongas al máximo de temperatura tu plancha y realiza el planchado mechón por mechón a una velocidad lenta, para que solo tengas que pasar la plancha una sola vez y evitar exponerlo temperaturas muy calientes.

Recuerda que por mucho que te guste llevarlo planchado, no es recomendable hacerlo a diario, altas temperaturas muy frecuentemente puede maltratarlo. Aparte de todo utiliza champú y acondicionador para alaciado, tu cabello te lo agradecerá.

¡Por último no olvides cepillarlo y ponerle un poco de brillo!

Fuente: <https://goo.gl/nsHhwT>



CONCLUSIONES

Con base en lo que ya hemos visto, es claro que los productos de belleza que utilizamos diariamente no deberían ser una decisión que se tome a la ligera. Para saber qué shampoo, acondicionador y cremas usar hay que conocer nuestro tipo de cabello y sus necesidades. Escucha a tu cuerpo, es la única manera de tener el cabello que deseas.

Sea cual sea tu caso (calvicie, cabello graso o seco, pérdida de cabello por quimioterapia o simplemente la búsqueda de un cuero cabelludo más sano) puedes asegurar que usar químicos reseca y daña tus folículos, sin mencionar el impacto ambiental que este tipo de químicos implican.

Por eso te invitamos a buscar otro tipo de cosméticos para tu rutina de belleza. Tu piel, tu cabello y tu cuerpo necesitan el trato delicado que sólo la naturaleza puede darles. Para poder nutrirllos de manera adecuada, necesitas buscar opciones libres de químicos.

Una solución milenaria está en la naturaleza misma, ¡usar shampoo orgánico! Dale a tu imagen el cuidado que merece, dale productos Ziloé.

¿Cómo podemos cuidar nuestro cabello mientras que cuidamos del planeta y nuestras raíces culturales? Este libro fue creado para hablar de las tres grandes pasiones del Shampoo Huichol, la belleza y salud capilar, el medio ambiente y la cultura mexicana.

Atrévete a conocer mejor tu cabello y sus necesidades, descubre consejos que jamás imaginaste, aprende sobre remedios naturales... ¡y más!

Sobre la autora: Zara de los Ángeles Berrueta es licenciada en filosofía y ciencias sociales, apasionada por las costumbres mexicanas y la biología.

Estudia actualmente filosofía de la ciencia en la universidad de París (la Sorbonne) y usa el Shampoo Huichol todos los días.

CUIDA TU CABELLO
Con los secretos de la naturaleza

Shampoo Huichol