

Cabello Saludable

Por Luigi Gratton, M.D., M.P.H.



[More Sharing Services](#)[Share](#) | [Share on facebook](#) [Share on twitter](#)
[Share on digg](#)

El cabello es por lo general la primera cosa que notamos cuando conocemos a alguien. Es una importante manifestación de quiénes somos. Además sirve a un valioso propósito biológico; mantener tu cabeza templada y ayudar a regular la temperatura corporal. Pero ya que los factores ambientales con el tiempo pueden afectar nuestro cabello, es importante aprender formas saludables de proteger nuestro cabello.

Días malos

La exposición a los elementos puede hacerle mucho daño a nuestro cabello. En el invierno, la resequedad ocurre cuando la capa protectora externa, conocida como cutícula, se levanta y permite que valiosa humedad dentro de cada cabello se evapore. La exposición al sol también puede ser dañina al lastimar la capa protectora natural del cabello, haciéndolo lucir seco, opaco y quebradizo. La luz ultravioleta del sol rompe y debilita las proteínas de keratina, que son los ladrillos de construcción para nuestro cabello.

Fácil cuidado del cabello

Un estilo de vida saludable significa un cabello más saludable. Tomar suficiente agua y recibir frecuentes masajes al cuero cabelludo son sólo algunas de las maneras simples de mantener tu cabello sedoso y brillante. Pero el verdadero secreto viene desde adentro, ya que cualquier deficiencia nutricional puede conducir a efectos adversos en tu cabello. La dieta afecta profundamente la salud no sólo de los órganos y sistemas internos, también de los externos.

Recuerda nutrir tu cabello con un shampoo y un acondicionador saludables. El Shampoo Herbal Aloe de Herbalife puede ayudar a rehidratar tu cabello, y el Acondicionador Herbal Aloe protege tu cabello y controla el brillo con los beneficios reparadores de la sábila.

Dr. Gratton también sirve como vice presidente de asuntos médicos en Herbalife.

SALUD ES BELLEZA

Copyright © 20122012 ♦ 2012 No está permitida la reproducción total o parcial sin la autorización por escrito. Todos los Derechos Reservados. Todos los productos y nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.