

Projeto rapunzel

DICAS PARA CABELOS LONGOS, FORTES E COM MUITO BRILHO

Por: Aldine Azevedo

Um guia perfeito para um projeto cabelo no chão!

Apresentação



Olá, eu sou Aldine Azevedo e escrevi esse E-book para as minhas leitoras do blog que gostam de cuidar dos cabelos e querem fazer eles crescerem mais rápido com muito brilho e maciez.

O meu blog surgiu em dezembro de 2017 quando eu estava compartilhando no meu Stories uma dieta que eu estava fazendo de leite com ovo cozido e por muita gente estar me chamando no direct e perguntando como era o meu cardápio eu vi a necessidade de criar um artigo com aquela dieta para poder compartilhar o link. Logo depois eu postei um artigo sobre um shampoo bomba caseiro que continha uma receita indiana para crescimento capilar e que também bombou! Então eu me empolguei e comecei a postar diversos artigos sobre moda, beleza e customizações e mais.

Eu tenho 26 anos atualmente e sou sergipana. Nasci na cidade de Aracaju Sergipe no ano de 1991. Meu signo é virgem e eu sou uma pessoa muito detalhista e gosto de falar a verdade sempre.

O meu cabelo é bem longo e eu compartilhei nesse e-book várias dicas naturais para o fortalecimento capilar que funcionam muito comigo.

Eu já fiz muita química no meu cabelo como todo mundo e já passei por momentos que eu pensei em cortar o meu cabelo mas consegui recuperá-lo e não precisei tomar uma medida tão drástica que iria me entristecer muito pois eu mantenho esse meu cabelo com esse comprimento desde 14 anos.

Quando eu era criança a minha mãe disse que o crescimento do meu cabelo não era muito bom e que ela usou uma receita caseira com alho para estimular o crescimento dos meus cabelos e desde então ele não parou mais de crescer mas sempre usei alguns produtos caseiros e naturais para ajudar no crescimento do meu cabelo.

Já passei por várias fases com meu cabelo. Até 10 anos de idade ele era bem longo aí eu mesma resolvi cortar bem curtinho e quando foi com 12 ele já estava quase no bumbum de novo e eu resolvi cortar novamente e quando completei 14 ele já estava enorme outra vez e desde então eu não dei a louca pra cortar curto nunca mais e ele continua longo. Tem gente que pode achar um corte longo um pouco ultrapassado e nada moderno mas eu me sinto assim e acho que cabelo longo deixa a mulher mais feminina e bem mais bonita.

Dicas Para Evitar a Queda do Cabelo

1. Lave os cabelos pelo menos duas vezes por semana porque cabelos sujos prejudicam o crescimento pois a oleosidade em excesso entope os folículos pilosos e provoca muita queda de cabelo.
2. Uma alimentação rica em vitaminas e minerais vai fortalecer a raiz do cabelo por isso é importante incluir alimentos que sejam fontes desses nutrientes para fortalecimento capilar já que o principal componente do cabelo é a queratina que é uma proteína responsável pela estrutura dos cabelos.
3. Enxágue muito bem os seus cabelos após lava-los com shampoo e condicionador pois esse procedimento irá evitar a oleosidade da raiz e evita a queda.
4. Também é importante desembaraçar os cabelos ainda no banho quando passar a hidratação ou condicionador.
5. Só prenda os cabelos quando já estiverem secos pois prender os cabelos molhados cria fungos e bactérias que são os principais responsáveis pela queda de cabelo pois prejudica bastante a raiz. E jamais durma de cabelo molhado.
6. Outra dica muito importante é saber usar a hidratação e o condicionador pois esses produtos não podem ser aplicados na raiz. O ideal é aplica-los a uma distância de 4 dedos da raiz, somente no comprimento do cabelo.
7. Não use bonés ou toucas pois esses acessórios tendem a abafar a raiz do cabelo e provocam muita oleosidade ocasionando a queda.
8. Não lave os cabelos com água quente pois aumenta a oleosidade da raiz e provoca a proliferação de fungos

e bactérias responsáveis pelo aparecimento de dermatites e caspa e também enfraquecem a raiz provocando a queda.

9. Evite o estresse e pratique exercícios físicos pois a prática de exercícios aumenta a circulação sanguínea e melhora o crescimento e desenvolvimento capilar.
10. Evite usar produtos químicos com frequência e também evite secadores e chapinhas pois eles aquecem demais os fios e podem queimar a fibra capilar.
11. Massagear o couro cabeludo durante o banho com as pontas dos dedos para aumentar a circulação local. Pentear os cabelos durante alguns minutos também aumenta a circulação.
12. Prender os cabelos secos fazendo um rabo de cavalo ou trança pode ajudar no crescimento do mesmo desde que a pressão exercida pelo prendedor de cabelo seja moderada, pois se ficar muito apertado pode quebrar os fios e também provocar o desligamento da raiz.

Alimentos Que Fazem Os Cabelos Crescerem Mais Rápido

A dieta é fundamental para ter um cabelo bonito e saudável pois os cabelos necessitam de várias vitaminas e minerais para se renovarem e crescerem.

Amêndoas:

As amêndoas são ricas em biotina que é uma vitamina do complexo B utilizada por especialistas para combater a queda capilar.

Peixes:

São ricos em Ômega 3 que é uma gordura saudável que faz bem para o organismo. O ômega 3 presente nos peixes fará o seu cabelo crescer mais rápido e saudável e com muito brilho.

Carnes Magras:

O cabelo é formado basicamente de proteínas e precisa repor esses nutrientes para se renovar mais rápido e assim crescer. As carnes magras como frango e peru são ricas em proteínas e possuem baixo teor de gordura.

Frutas ricas em vitamina C:

A vitamina C é indispensável para a absorção de ferro e é um poderoso antioxidante. A vitamina C também é responsável por produzir colágeno que é uma proteína essencial para o fortalecimento da pele e de vasos capilares que levam oxigênio e nutrientes aos fios.

Podemos encontrar vitamina C em frutas como laranja, morango, goiaba, mamão, entre outras.

Abacate:

O abacate também pode ajudar muito no crescimento dos cabelos isso porque a fruta é rica em vitaminas B e E, além de ácidos graxos essenciais que ajudam no fortalecimento do cabelo.

A vitamina E ajuda a recuperar os fios de vários danos.

Iogurte grego:

Esse iogurte é rico em proteínas e vitamina B5 que são dois nutrientes fundamentais para o crescimento rápido e fortalecimento dos cabelos.

Ovos:

Os ovos são fundamentais para o crescimento de novos fios e fortalecimento do cabelo pois são ricos em ferro, biotina e proteínas.

Batata Doce

A batata doce é rica em betacarotenos que são transformados em vitamina A pelo organismo. A batata doce ajuda a combater o ressecamento capilar.

Chás que fazem os cabelos crescerem mais rápido:

Chá de Alecrim:

Essa planta é ótima para ajudar no crescimento capilar pois quando aplicada diretamente no couro cabeludo estimula a sua circulação. Além de tudo, o alecrim diminui a oleosidade, fortalece os fios. Observação: Gestantes não podem usar alecrim.

Chá de Jaborandi:

Essa planta é anti-inflamatória, previne a queda de cabelo e estimula o crescimento capilar.

Chá de Hibisco:

O chá de hibisco quando aplicado diretamente no cabelo diminui a quebra e o frizz. Além de tudo o hibisco é um forte estimulante para o crescimento capilar. Observação: As loiras devem evitar aplicar chá de hibisco nos cabelos pois ele tem uma coloração avermelhada e pode pintar o seu cabelo.

Chá de Camomila:

O chá de camomila clareia os fios naturalmente, reduz a oleosidade e dá brilho.

Chá de Carqueja:

Ajuda no crescimento e fortalecimento dos fios além de combater a caspa de forma eficiente.

Chá de Folha de Amora:

Auxilia no tratamento da calvície, rejuvenesce e fortalece os cabelos.

Chá de Hortelã:

O chá de hortelã é ótimo para reduzir a oleosidade dos cabelos, ele também melhora a circulação dos folículos pilosos. Além disso, o chá de hortelã ajuda a manter o colágeno dos fios pois é um poderoso antioxidante.

Chá Verde:

Promove o crescimento rápido e hidrata profundamente os fios. É um antioxidante e anti-inflamatório poderoso sendo um forte aliado contra a queda capilar.

Chá Preto:

O chá preto além de estimular o crescimento produz uma coloração natural para os fios de cabelo.

Como aplicar chá nos cabelos?

A aplicação dos chás nos cabelos é bem simples! Prepare o chá convencional com folhas e água e esquente até ferver depois é só esperar esfriar e aplicar nos cabelos com um borrifador, massageando bem o couro cabeludo e deixar agir por 2h no mínimo. A aplicação pode ser feita com o cabelo sujo ou limpo. Depois você pode lavar o cabelo normalmente.

Se você for fazer o chá de saquinho siga as instruções da embalagem e vale colocar o chá num borrifador e seguir os mesmos passos acima.

Óleos vegetais que fazem os cabelos crescerem mais rápido

Óleo de abacate:

O óleo de abacate é extraído das sementes do abacate e tem o poder de hidratar os fios dos cabelos e estimula a produção de colágeno. Além disso ele é ótimo para fortalecer, estimular o crescimento e diminuir a queda capilar.

Óleo de mamona (rícino):

O óleo de mamona ou rícino é ótimo para aumentar a espessura dos fios e combater a queda. Ajuda a hidratar, fortalece e acelera o crescimento capilar. Combate o ressecamento e as pontas duplas de maneira eficaz.

Óleo de amêndoas doces:

Esse óleo é rico em vitamina E sendo ótimo para recuperar os fios danificados, acabar com pontas duplas e reduzir volume. Além de tudo, o óleo de amêndoas doces dá muito brilho e maciez ao cabelo. Para quem tem cabelos cacheados é ótimo para definir os cachos.

Óleo de côco:

O óleo de côco traz inúmeros benefícios para os cabelos pois é rico em vitamina E e ácidos graxos ele hidrata os fios em sua porção interna, reconstrói e fortalece. Promove brilho e maciez de maneira intensa.

Azeite de oliva extra virgem:

O azeite de oliva tem propriedades antifúngicas e antibacterianas e anti-inflamatórias. Combate a caspa e alivia a coceira o que é propicio para o crescimento mais rápido e saudável dos cabelos.