

Cuáles son los 3 ingredientes de cocina que ayudan a tapar las canas y fortalecer el pelo

09/10/2024



Las canas son uno de los signos más visibles del envejecimiento, aunque el correr de los años no sea su única causa ya que las situaciones estresantes y la genética también tienen incidencia en su aparición. En este sentido, muchas personas buscan soluciones para taparlas sin dañar el cabello.

La tintura es el método más elegido y uno de los más efectivos, aunque puede tener consecuencias secundarias como el debilitamiento del pelo. Sin embargo, los estilistas recomiendan otras **alternativas naturales** que también ayudan a fortalecerlo y mejorar su apariencia.

Se trata de tres ingredientes que son fáciles de conseguir: **té verde**, **salvia** y **romero**, los cuales aportan propiedades antioxidantes, revitalizantes e hidratantes.

El té verde favorece la salud del cuero cabelludo gracias a sus propiedades **antioxidantes**, fortaleciendo los folículos capilares y **reduciendo la caída del pelo**. La salvia, por su parte, tiene propiedades que ayudan a **oscurecer el cabello** y su uso regular puede aportar una cubrición para las canas. Por último, el romero **mejora la circulación sanguínea** y nutre el pelo fortaleciéndolo.

El truco para tapar las canas con 3 ingredientes de cocina

1. Colocar 1 litro de agua en una olla y calentarla a fuego medio hasta su hervor.
2. Añadir un saquito de té verde, una hoja de salvia y una de romero.
3. Dejar hervir durante 5 minutos y luego apagar el fuego.
4. Tapá la olla y dejala reposar durante 24 horas.
5. Aplicá el producto sobre el cuero cabelludo y todo el pelo, priorizando la parte de las canas.
6. Dejá actuar durante 1 hora.
7. Enjuagá con abundante agua.



El té verde es uno de los ingredientes que ayuda a tapar las canas. (Foto: Adobe Stock)

Cuáles son los alimentos que pueden retrasar la aparición de canas

Marta Hermosín, especialista española en nutrición y dermocosmética, dio a conocer qué nutrientes previenen o retrasan el desarrollo de las canas y en qué tipos de alimentos podemos encontrarlos:

- **Vitaminas del grupo B.** La B5, la B6 y, especialmente, la B12 van a ser clave para el cuero cabelludo y el cabello mismo. De esta forma, “es fundamental que busquemos alimentos que sean ricos en este grupo de vitaminas, presentes en las proteínas, en concentrado de proteínas animales (carne de aves, huevo, pescado) o en legumbres (garbanzos, lentejas, etc.)”, indicó la nutricionista.
- **Vitamina D.** Está presente en alimentos como setas o champiñones.
- **Calcio.** Lo encontramos en los productos lácteos.
- **Vegetales.** “Tenemos que tener una ingesta adecuada de

hojas y brotes verdes, como son las espinacas y el brócoli”, señaló la experta, quien destaca que, entre las frutas, hay que consumirlas crudas y aquellas que tengan mucha fibra.

- **El omega 3.** Es un ácido graso poliinsaturado que colabora a evitar el proceso de envejecimiento e inflamación previo al propio envejecimiento celular, por lo que ayudará a que las canas aparezcan más tarde. “Hablamos de los pescados azules (salmón, sardinas, boquerones, etc.) y la palta, entre otros”, afirmó la especialista.
- **Alimentos ricos en hierro,** como son las vísceras (especialmente el hígado).
- **Cereales,** especialmente, la cebada y el trigo.
- **Alimentos antiinflamatorios** como son la cúrcuma, jengibre, alfalfa, romero, ajo, azafrán, etc.
- **Minerales** como el zinc, selenio, manganeso, presentes en mariscos pequeños, como el camarón, berberechos, ostras, nueces de Brasil, avellanas, almendras, semillas de girasol y mostaza, cereales integrales y ananá.

Qué alimentos favorecen la prematura aparición de las canas

Hermosín aseguró que es básico **evitar alimentos procesados,** hidratos de carbono de asimilación rápida, alimentos ricos en grasas saturadas y en azúcares, productos que no están correctamente conservados, tabaco, alcohol y aquellos alimentos que tienen muchos oxidantes.

Además, dijo que hay que tener en cuenta aquellas dietas que restringen este tipo de alimentos, por ejemplo, las que se emplean cuando una persona tiene sobrecrecimiento bacteriano o las que se utilizan para algún tipo de intolerancia o **sensibilidad.** “Esto puede hacer que las canas aparezcan en edades más tempranas (cuya media de aparición normal es en

torno a los 40 años)", expresó.

Fuente: TN