

- Medio: Mi Herbolario
- Fecha: 03-10-2021
- Título: Tres hábitos naturales para cuidar tu pelo, piel y uñas en otoño, según COFENAT
- Autor: Mi Herbolario
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio- Abad, presidente de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT)
- Foto:



Noticia del: 03-10-2021

### Tres hábitos naturales para cuidar tu pelo, piel y uñas en otoño, según COFENAT

Con la llegada del otoño no sólo comienza la caída de las hojas, también se nota -aún más si cabe- la caída del cabello. Pero no sólo ocurre en esta época del año; también sucede en primavera, ya que son dos épocas del año en las que nuestro cuerpo siente con más intensidad los cambios en la temperatura y en la presión atmosférica

“Además de notarlo en la fragilidad capilar, lo llegamos a notar en la fragilidad de las uñas, así como también podemos encontrarnos con una piel más seca. Esta relación se debe a que nuestro pelo, piel y uñas están compuestos principalmente de queratina, una proteína que evita todos esos problemas”, explica Roberto San Antonio-Abad, presidente de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT).

En este sentido, el experto nos habla de tres hábitos que cuidarán nuestro pelo, piel y uñas este otoño:

1. **Alimentación natural:** Lo mejor es añadir alimentos ricos en vitaminas B6, B12 y B7 -como Biotina-, ya



Roberto San Antonio Abad, presidente de Cofenat

- Link:  
<https://miherbolario.com/actualidad/noticias/1350/tres-habitos-naturales-para-cuidar-tu-pelo-piel-y-unas-en-otono-segun-cofenat>
- Texto:

## Tres hábitos naturales para cuidar tu pelo, piel y uñas en otoño, según COFENAT

Con la llegada del otoño no sólo comienza la caída de las hojas, también se nota -aún más si cabe- la caída del cabello. Pero no sólo ocurre en esta época del año; también sucede en primavera, ya que son dos épocas del año en las que nuestro cuerpo siente con más intensidad los cambios en la temperatura y en la presión atmosférica

“Además de notarlo en la fragilidad capilar, lo llegamos a notar en la fragilidad de las uñas, así como también podemos encontrarnos con una piel más seca. Esta relación se debe a que nuestro pelo, piel y uñas están compuestos principalmente de queratina, una proteína que evita todos esos problemas”, explica Roberto San Antonio-Abad, presidente de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT).

En este sentido, el experto nos habla de tres hábitos que cuidarán nuestro pelo, piel y uñas este otoño:

**1. Alimentación natural:** Lo mejor es añadir alimentos ricos en vitaminas B6, B12 y B7 -como Biotina-, ya que son precursoras de la queratina. Las nueces, cebollas y la trucha son algunos de los alimentos ricos en estas vitaminas. Por otro lado, es importante la vitamina A, que podemos encontrar en las zanahorias o espinacas. Y, por supuesto, no debemos olvidarnos de los minerales como el hierro o el zinc. “Este último facilita el crecimiento y la reparación del pelo ayudando a mantener en buen estado las glándulas sebáceas que rodean los folículos pilosos”, asegura San Antonio-Abad. Estos minerales los podemos encontrar en la soja, los huevos o las lentejas.

“Si no queremos preocuparnos de si la cantidad que comemos es suficiente aporte para suplir las deficiencias, lo más sencillo sería añadir a nuestro desayuno una cucharada de levadura de cerveza y germen de trigo, empezando a tomarlo 21 días antes del cambio de estación y 21 días después”, explica el presidente de COFENAT.

**2. Equilibrio emocional:** Un factor importante que desencadena la caída del cabello, tal y como señalan estudios científicos, es el estrés. El exceso de tensión mantenida en el tiempo causa fragilidad capilar y, por consiguiente, la caída del pelo. En este sentido, la meditación o el Yoga nos pueden ayudar a equilibrar los desajustes emocionales que provoca nuestra vida laboral o personal.

“Debemos buscar un tiempo para nosotros y marcarnos pequeños objetivos. Por ejemplo, hoy voy a dedicar tres minutos a sentarme cómodamente, escuchar una música que sea agradable para mis sentidos, cerrar los ojos y ser consciente de mi respiración. Esta actividad suele ser la más conveniente para personas que sufren un mayor desgaste físico. Sin embargo, si nuestro desgaste es más mental debemos de buscar una actividad que nos aporte un pequeño desgaste físico, por ejemplo, salir de casa y caminar a paso ligero hasta que rompamos a sudar, esta señal es la que nos advierte de que nuestro cuerpo ha empezado a activarse. Al principio sólo nos harán falta unos pocos minutos, pero, pasado un tiempo, nuestro cuerpo nos pedirá más y dedicaremos más tiempo. Hay que escuchar al cuerpo. En cualquiera de los dos estados el exceso de estrés mental o físico podremos combatirlo con estos consejos que, a medida que vayamos practicando, se irán consolidando como algo tan esencial como el de la necesidad de beber agua”, aconseja el experto.

**3. Fitoterapia:** Aplicando unas gotas con un masaje de aceite esencial de romero o usando la infusión de té verde como tónico capilar conseguiremos fortalecer el pelo. “También podemos hacer nuestra propia loción capilar cociendo dos cucharadas soperas de cola de caballo, una de bardana y ¼ de orujo durante dos minutos, dejar enfriar, colar y, posteriormente, aplicarlo. No nos olvidemos de que un equilibrio nervioso es fundamental para evitar la caída del pelo. En Fitoterapia podemos apoyarnos con la avena, la melisa o la pasiflora”, apunta San Antonio-Abad.

El presidente de COFENAT concluye recordando las palabras del poeta Leopoldo Lugones: “*No temas al otoño si ha venido. Aunque caiga la flor, queda la rama. La rama queda para hacer el nido*”.