

GUÍA PRÁCTICA NATURAL

La raíz real *de la* caída del cabello

Cómo entenderla, detenerla
y fortalecer tu cabello
desde dentro



REMEDIA

LA RAÍZ REAL DE LA CAÍDA DEL CABELLO

Cómo entenderla, detenerla y fortalecer tu cabello desde dentro

INTRODUCCIÓN

La caída del cabello no siempre es un problema externo.

No empieza en el shampoo.

No empieza en el cuero cabelludo.

Muchas veces... empieza mucho más profundo.

Y si solo trabajas lo que ves...

pero no lo que está pasando dentro de tu cuerpo...

el problema sigue repitiéndose.

Este mini protocolo no busca darte una solución rápida.

Busca ayudarte a entender **qué está pasando realmente en tu cuerpo**

para que puedas trabajar desde la raíz.

¿POR QUÉ SE CAE EL CABELLO?

El cabello es un reflejo directo del estado interno del cuerpo.

Cuando algo no está en equilibrio... el cuerpo lo muestra.
Y el cabello es uno de los primeros en manifestarlo.

Las causas más comunes incluyen:

- Estrés prolongado
- Desequilibrios hormonales
- Falta de nutrientes (hierro, zinc, proteínas)
- Problemas digestivos
- Mala circulación
- Inflamación interna

Pero hay algo más profundo...

👉 **El cuerpo prioriza sobrevivir, no mantener el cabello.**

Cuando hay estrés o desgaste...
los recursos se dirigen a órganos vitales
y el cabello deja de ser prioridad.

VISIÓN DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA (MTC)

En medicina tradicional china...
la caída del cabello no se ve como un problema aislado.

Se entiende como un **desequilibrio interno**.

El cabello depende de:

Riñón (Jing / esencia)

- Es la base de la vitalidad
- Relacionado con la fuerza, crecimiento y longevidad

Hígado (sangre)

- Nutre el cabello
- Permite que los nutrientes lleguen al folículo

¿Qué pasa cuando hay desequilibrio?

- Si el **Riñón está débil** → el cabello pierde fuerza
- Si la **sangre del hígado es insuficiente** → no nutre el folículo
- Si el **Qi del hígado está estancado** → la circulación se bloquea

👉 **Resultado:**

Cabello débil, caída, crecimiento lento o sin fuerza

EMOCIONES Y CAÍDA DEL CABELLO

Aquí está una de las raíces más ignoradas.
El cuerpo no separa emociones de biología.

- Estrés constante
- Tensión acumulada
- Emociones contenidas
- Sobrecarga mental

Todo esto afecta directamente al hígado...
y el hígado afecta la sangre...
y la sangre nutre el cabello.

👉 Es una cadena.

Cuando estás en estado de alerta constante:

- La circulación se altera
- El sistema nervioso se desregula
- La nutrición del folículo se ve afectada

Y entonces... el cabello responde.

ERRORES MÁS COMUNES

Muchas personas intentan resolverlo solo desde fuera:

- Usar productos capilares sin trabajar lo interno
- Cambiar shampoo constantemente
- Buscar soluciones rápidas
- Ignorar el estrés
- No nutrir el cuerpo

👉 Pero el cabello no se repara solo desde afuera.

PROTOCOLO REMEDIA — RAÍZ FUERTE

Un enfoque integral para trabajar desde la raíz:

- ✓ Nutrición interna
- ✓ Circulación
- ✓ Sistema nervioso
- ✓ Estimulación del folículo

1. INFUSIÓN BASE (INICIO SIMPLE)

Infusión fortalecedora hígado + cabello

Ingredientes:

- 1 cda de ortiga
- 1 cda de romero
- 1 trocito de jengibre

Preparación:

Infundir en agua caliente durante 10 minutos.

Uso:

Tomar 1 taza al día durante 2–3 semanas.

✦ ¿Por qué funciona?

Apoya la circulación, nutre la sangre y fortalece desde la raíz.

2. TRATAMIENTO INTERNO (LA RAÍZ)

◆ Raíz Interna – Tintura fortalecedora capilar

Sistema: Hormonal

Etiquetas

caída del cabello · fortalecimiento capilar · estrés · hormonas ·
circulación · nutrición profunda

Tipo de preparación

Tintura

¿Para qué sirve?

Ayuda a reducir la caída del cabello desde la raíz, fortaleciendo el organismo, regulando el impacto del estrés y aportando soporte mineral y hormonal para un crecimiento más sano.

Ingredientes

- 30 ml de tintura total
- Ortiga (*Urtica dioica*) — 8 ml
- Cola de caballo (*Equisetum arvense*) — 6 ml
- Romero (*Rosmarinus officinalis*) — 5 ml
- Ashwagandha (*Withania somnifera*) — 6 ml
- Jengibre (*Zingiber officinale*) — 5 ml

Preparación

- Tener las tinturas madre de cada planta previamente elaboradas (relación 1:5 en alcohol al 30–40%)
- Medir cada extracto según la proporción indicada
- Mezclar en frasco ámbar de 30 ml con gotero
- Agitar suavemente para integrar

Forma de uso

- **Dosis:** 15–20 gotas
- **Momento del día:** Mañana y tarde (evitar por la noche)
- **Duración:** 4 a 8 semanas

¿Por qué funciona?

La ortiga y la cola de caballo aportan minerales esenciales como hierro y silicio, fundamentales para la estructura del cabello. El romero mejora la circulación hacia los folículos, mientras que la ashwagandha ayuda a regular el estrés y el eje hormonal. El jengibre activa la circulación y mejora la absorción de nutrientes, potenciando el efecto de toda la fórmula.

Enfoque energético (MTC)

Actúa sobre Riñón, Hígado y Bazo.

Elemento: Agua + Madera + Tierra.

Nutre la esencia (Jing), fortalece la sangre y mejora la distribución de nutrientes hacia el cabello.

Precauciones

- No usar en embarazo
 - Precaución en hipertensión no controlada
 - Puede aumentar ligeramente la energía corporal
 - Consultar en caso de condición hormonal diagnosticada
-

3. TRATAMIENTO EXTERNO (EL FOLÍCULO)

◆ Raíz Fuerte – Tónico capilar herbal anticaída

Sistema: Piel

Etiquetas

caída del cabello · crecimiento capilar · fortalecimiento · circulación
· folículos · cuero cabelludo

Tipo de preparación

Tónico capilar (loción herbal)

¿Para qué sirve?

Estimula la circulación en el cuero cabelludo, fortalece los folículos y ayuda a reducir la caída del cabello, favoreciendo el crecimiento más fuerte y saludable.

Ingredientes

- Romero seco (*Rosmarinus officinalis*) – 2 cucharadas
- Ortiga seca (*Urtica dioica*) – 2 cucharadas
- Cola de caballo (*Equisetum arvense*) – 1 cucharada
- Jengibre fresco rallado – 1 cucharadita
- Agua – 250 ml
- Tintura de romero – 10 ml (opcional pero recomendado)
- Aceite esencial de romero – 10 gotas

Preparación

1. Hervir el agua y añadir romero, ortiga y cola de caballo.
2. Bajar el fuego y dejar infusionar durante 10–15 minutos.
3. Apagar el fuego y agregar el jengibre rallado.
4. Dejar reposar hasta que enfríe completamente y colar.
5. Añadir la tintura de romero y el aceite esencial.
6. Transferir a un frasco con atomizador y conservar en refrigeración (máx. 5–7 días).

Forma de uso

- Dosis: aplicar directamente en cuero cabelludo (10–15 atomizaciones)
- Momento del día: diario, preferentemente por la noche o después del baño
- Duración: mínimo 3–4 semanas

¿Por qué funciona?

El romero activa la circulación y estimula los folículos capilares. La ortiga aporta minerales esenciales como hierro y silicio que fortalecen la raíz del cabello. La cola de caballo contribuye con silicio estructural, clave para la firmeza y crecimiento. El jengibre incrementa el flujo sanguíneo local, potenciando la absorción y activación del folículo.

Enfoque energético (MTC)

Actúa sobre Riñón e Hígado.

Elemento: Agua + Madera.

Nutre la esencia (Jing), fortalece la raíz del cabello y moviliza la sangre hacia el cuero cabelludo.

Precauciones

Evitar contacto con ojos.

No usar en cuero cabelludo irritado o con heridas abiertas.

Suspender en caso de irritación.

Uso externo únicamente.

4. ESTIMULACIÓN MECÁNICA (CLAVE)

El folículo necesita circulación.

Indicaciones:

- 3–5 minutos diarios
- Con dedos o cepillo de madera

Beneficios:

- Activa la circulación
 - Lleva nutrientes al folículo
 - Mejora absorción del tónico
-

5. SOPORTE NUTRICIONAL (BASE REAL)

Sin nutrición... no hay cabello fuerte.

Recomendado:

- 1 cucharada diaria de mezcla tipo *Magna Blend*
- Verduras verdes
- Proteína suficiente

Claves:

- Hierro
 - Zinc
 - Silicio
 - Grasas saludables
-

6. REGULACIÓN DEL ESTRÉS

El estrés es una de las causas principales.

Opciones:

- Infusión nocturna relajante
- Tintura **Calma Profunda**

◆ Calma Profunda – Tintura nervina reguladora

Sistema: Nervioso

Etiquetas

ansiedad · estrés · insomnio leve · sistema nervioso · relajación · mente inquieta

Tipo de preparación

Tintura

¿Para qué sirve?

Ayuda a calmar la mente, reducir la ansiedad y favorecer un estado de relajación sin causar sedación pesada. Ideal para personas con sobrecarga mental o dificultad para desconectar.

Ingredientes (30 ml)

- Toronjil (*Melissa officinalis* o toronjil morado) – 8 ml
- Pasiflora (*Passiflora incarnata*) – 7 ml
- Lavanda (*Lavandula angustifolia*) – 5 ml
- Manzanilla (*Matricaria chamomilla*) – 5 ml
- Valeriana (*Valeriana officinalis*) – 5 ml

Preparación

1. Tener las tinturas madre previamente elaboradas (relación 1:5 en alcohol al 30–40%).
2. Medir cada extracto según la proporción indicada.
3. Mezclar en un frasco ámbar de 30 ml con gotero.
4. Agitar suavemente para integrar completamente.

Forma de uso

- **Dosis:** 10–20 gotas
- **Momento del día:** tarde/noche o en momentos de ansiedad
- **Duración:** uso puntual o durante 2–3 semanas

¿Por qué funciona?

La pasiflora y la valeriana actúan directamente sobre el sistema nervioso reduciendo la hiperactividad mental. El toronjil estabiliza el estado emocional, mientras que la lavanda y la manzanilla relajan sin apagar el sistema. La fórmula equilibra sedación suave con regulación emocional.

Enfoque energético (MTC)

Actúa sobre Corazón e Hígado

Elemento: Fuego + Madera

Calma el Shen, libera estancamiento del Qi del hígado y armoniza emociones

Precauciones

- Puede causar somnolencia
 - No combinar con alcohol ni sedantes
 - Evitar en embarazo
 - No usar antes de manejar
-

ENFOQUE ENERGÉTICO (MTC)

Este protocolo trabaja en:

- Nutrir la esencia (Riñón)
- Fortalecer la sangre (Hígado)
- Mejorar la circulación
- Regular el sistema nervioso

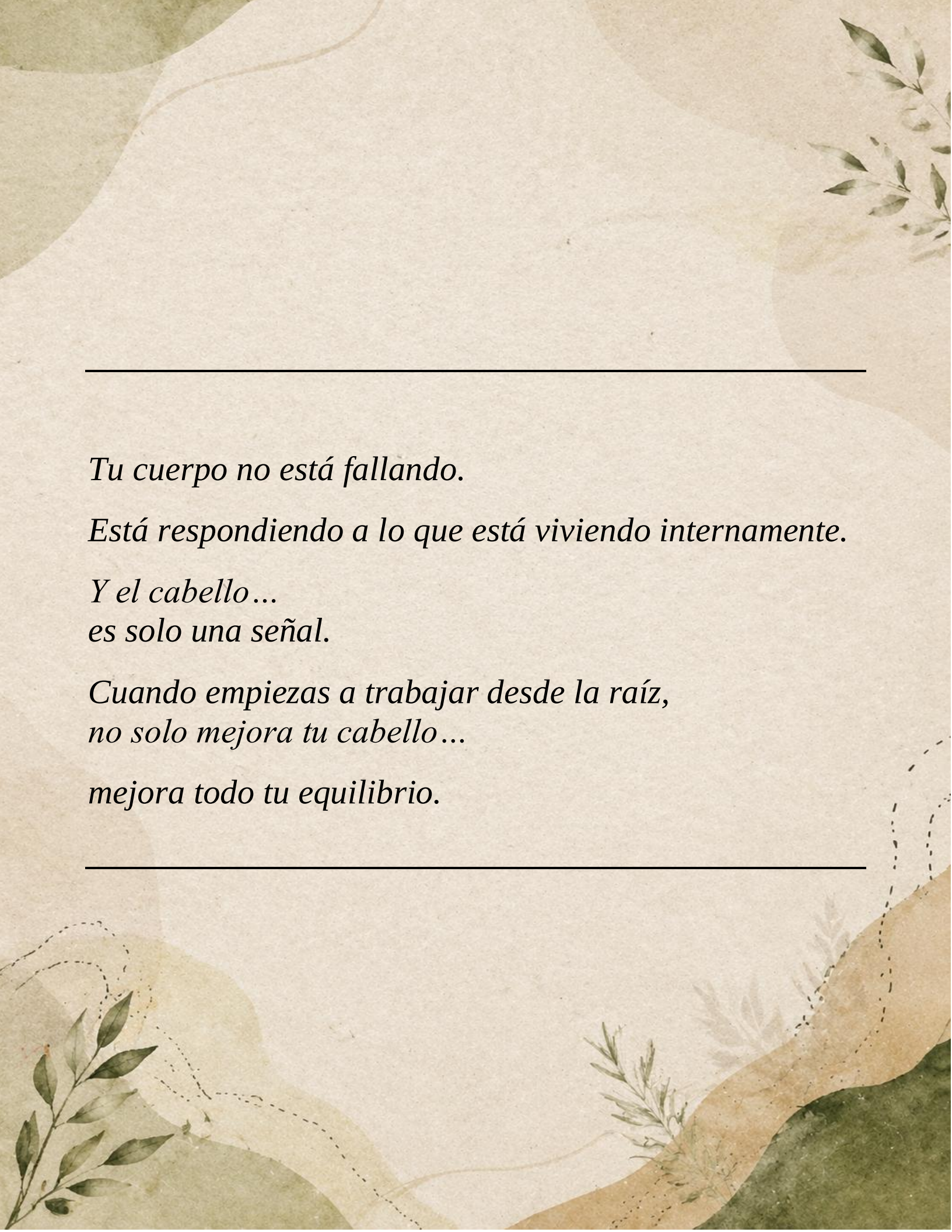
👉 No es solo crecimiento...
es restaurar el equilibrio interno.

¿CUÁNDO VER RESULTADOS?

- Semana 2–3 → disminución de caída
 - Semana 4–6 → cabello más fuerte
 - Semana 8 → crecimiento visible
-

PRECAUCIONES

- No usar en embarazo sin supervisión
 - Evaluar causas médicas (tiroides, anemia, etc.)
 - La constancia es clave
-



Tu cuerpo no está fallando.

Está respondiendo a lo que está viviendo internamente.

*Y el cabello...
es solo una señal.*

*Cuando empiezas a trabajar desde la raíz,
no solo mejora tu cabello...*

mejora todo tu equilibrio.

CONECTA CON REMEDIA



Si deseas seguir explorando el camino de la herbolaria práctica, puedes encontrar más contenido, recetas y recursos aquí:

Haz clic en los iconos y acompáñanos en este camino de herbolaria y bienestar.



WhatsApp



Instagram



Facebook



Únete al Canal



Sitio Web



TikTok

REMEDIA

Online Joos

Herbolaria práctica para la vida cotidiana



Remedia