Click to prove you're human

Descargar el PDF Descargar el PDF Cada vez más hombres están descubriendo los beneficios del uso de aceites esenciales para acondicionar y cuidar sus barbas. Los aceites pueden suavizar, fortalecer y restaurar los nutrientes vitales para el vello facial, mejorando su aspecto y sensación general. Entre los aceites esenciales más célebres está el aceite de eucalipto, que también es reconocido por sus propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias. Aplicar aceite de eucalipto en la barba no puede ser más fácil: después de bañarte, simplemente frota unas gotas en las raíces del pelo y deja que los aceites naturales nutritivos se encarguen del resto. 1 Toma una ducha. El mejor momento para usar un aceite para la barba es cuando la piel y el pelo aún están húmedos. Empieza tomando una ducha tibia y limpiando la barba detenidamente con champú. El calor ayudará a abrir los poros, lo cual permitirá obtener más beneficios del aceite de eucalipto.[1] El vello facial debe estar húmedo, no empapado. Asegúrate de secarte con una toalla antes. Si ya te has bañado, simplemente lávate la cara con agua tibia para abrir los poros antes de empezar a aplicarte el aceite. 2 Exprime unas cuantas gotas de aceite de eucalipto en la palma de la mano. Para la barba nueva y corta, de 2 a 3 gotas deben ser suficientes. Para la barba más larga, usa una pizca del tamaño de una moneda de 10 centavos de dólar para garantizar la máxima cobertura. Frota el aceite entre las palmas de ambas manos.[2] Recuerda: menos es más. Los aceites esenciales son bastante potentes, por lo que solo necesitarás una pequeña cantidad.[3] 3 Aplica el aceite a la barba. Acaricia el pelo desde la raíz hasta la punta con la mano. Masajea el aceite directamente en la piel con las puntas de los dedos. Aquí es donde sus propiedades únicas harán su trabajo. Usa gotas adicionales según sea necesario para cubrir áreas donde la barba crece más gruesa.[4] Usa los dedos o un peine para barba para extender el aceite en lo profundo de la barba. Puedes experimentar una sensación de hormigueo cuando el aceite no diluido entra en contacto con la piel. 4 Deja el aceite al menos media hora. A medida que el aceite se asienta en la cara y el pelo, empezará a infiltrarse en los poros y los folículos, alimentándolos con sus nutrientes desde la raíz. Durante ese tiempo, evita rascarte, limpiarte o tocarte la cara. Alrededor de 30 minutos después de la aplicación, puedes darle toques a la barba con una toalla seca para eliminar el exceso de aceite, o puedes dejarlo y continuar con tu día. Con la excepción de las personas con piel sensible, el aceite de eucalipto es suave y seguro de usar por vía tópica sin la necesidad de enjuagarlo después de aplicarlo. Siéntete libre de dejar el aceite hasta la próxima ducha. 5 Peina la barba. Usa un peine de dientes finos (o mejor aún, un peine especialmente para la barba) para cepillarte el vello facial. Esto le dará a la barba una textura y apariencia más suave y completa al mismo tiempo que ayuda a distribuir mejor el aceite. Después de todo, la barba se verá y se sentirá mejor que nunca.[5] Al igual que el pelo en la cabeza, el vello facial se debe cuidar regularmente para que se mantenga saludable.[6] Un peine básico también funcionará para desenredar y peinar las barbas más largas. Anuncio 1 Diluye el aceite de eucalipto con un aceite portador. Si bien es totalmente natural y seguro de usar, el aceite de eucalipto puede ser un leve irritante para las personas que sufren de sensibilidad en la piel. Para remediarlo, añade unas gotas de aceite de eucalipto a aproximadamente 30 ml (1 onza) de un aceite no irritante como el aceite de oliva, aceite de coco o aceite de sésamo. Una vez que lo hagas, podrás disfrutar de los beneficios del aceite de eucalipto sin los efectos secundarios incómodos. Los aceites esenciales como el eucalipto son astringentes, lo que significa que aumentan la rigidez y la firmeza de la piel, pero pueden causar enrojecimiento, picazón o ardor en altas concentraciones. Los aceites como el de oliva o de coco también son conocidos por su capacidad para hidratar la piel y el pelo, lo que hace que la mezcla sea doblemente efectiva.[7] 2 Aplica menos aceite. En lugar de saturar la barba con mucho aceite, usa una cantidad conservadora y concéntrate en extender el aceite de manera más uniforme por todo el vello facial. Tómate unos minutos para acariciar y peinar la barba con los dedos hasta que el pelo esté cubierto con una ligera capa de aceite. Usa más aceite solo cuando sea necesario.[8] Para cubrir la mayor parte de la barba, aplica gotas individuales de aceite a lo largo de una sección de la barba a la vez. La barba no debe brillar, o sentirse apelmazada o pesada después de haberla tratado con aceite.[9] 3 Enjuágate para eliminar el aceite después de usarlo. Después de 30 minutos, salpica agua fría a la mitad inferior de la cara para eliminar el aceite que sigue en la piel. Si es necesario, vuelve a frotarte la barba con un jabón suave acondicionado aprobado para el vello facial. No tienes que preocuparte por limpiar el aceite, ya que los folículos lo han absorbido. Sécate la barba y la cara con una toalla. Dejar la piel húmeda por mucho tiempo puede empeorar la irritación. El agua fría ayudará a que los poros se contraigan, evitando el ingreso de otros posibles irritantes. Anuncio 1 Busca productos que contengan aceite de eucalipto. Muchos aceites y acondicionadores de barba empaquetados enumeran el aceite de eucalipto como el ingrediente principal. Tampoco es necesario que te limites a los aceites. Existe una amplia gama de champús, acondicionadores, pomadas y ceras disponibles que incluyen aceites esenciales. Con el uso frecuente, estos productos pueden darle un brillo ligero a la barba mientras la mantienen abultada y gruesa.[10] La mayoría de los productos están compuestos de una combinación de aceites, cada uno formulado para promover un conjunto específico de atributos. Reemplaza los productos que utilizan productos químicos fuertes por aceites esenciales más saludables. 2 Haz tu propio aceite para barba en casa. Mezcla de 15 a 30 gotas de aceite de eucalipto con el aceite portador que prefieras. Coloca la mezcla casera de aceite en un frasco o un atomizador y guárdalo en el baño donde te duchas para que la aplicación sea más fácil.[11] Además del aceite de eucalipto, puedes incluir otros aceites esenciales en tu propia mezcla. El aceite de argán, por ejemplo, puede fortalecer los folículos capilares, mientras que el aceite de árbol de té alivia la picazón. Por otro lado, los aceites de jojoba y semilla de uva suavizan e hidratan la barba.[12] Para tener un aceite para barba más suave que nutra y acondicione el vello facial, trata de agregar unos mililitros de aceite de coco, aceite de argán o aceite de árbol de té al aceite de eucalipto.[13] 3 Acondiciona la barba con aceite de eucalipto con regularidad. Hazte el hábito de frotar unas gotas de aceite de eucalipto en la barba después de cada ducha. Los aceites esenciales son lo suficientemente suaves como para usarlos como parte de tu rutina diaria de higiene, y te darán los beneficios que la mayoría de los champús y acondicionadores no te dan.[14] Abastecerte de un suministro de aceite de eucalipto evitará que se agote después de un par de semanas. Anuncio Usa aceite de eucalipto junto con champús y acondicionadores normales para darle a la barba todo lo que necesita para crecer abundante y saludable. Aplícate el aceite en lugares secos y con picazón para obtener un alivio inmediato. Lleva contigo una pequeña botella de eucalipto junto con tus artículos de tocador cada vez que salgas para que siempre puedas mantener la barba sana e hidratada. Infunde mezclas de aceites caseros con fragancias naturales como el limón y la menta para tener una barba de olor fresco. El aceite de eucalipto también puede ser útil para estimular el crecimiento del pelo y ocultar las cicatrices e imperfecciones que has estado tratando de cubrir con la barba. Anuncio aceite de eucalipto peine para barba de dientes finos aceite portador (para diluir) frascos o atomizador (para mezclas caseras de aceite) aceites esenciales adicionales Este artículo fue coescrito por Woody Lovell. Woody Lovell es el fundador de The Barbershop Club, un club de caballeros como barbería social arraigado en la barbería tradicional de 1990 con sede en el Hotel Normandie en Los Ángeles, California. También es el fundador de su propia línea de productos de arreglo de calidad. Tiene más de 20 años de experiencia en la industria del arreglo masculino y ha dado consultoría a clientes, entre ellos atletas profesionales, músicos y actores de primer nivel en toda el área de Los Ángeles. Este artículo ha sido visto 50 019 veces. Categorías: Vello facial Esta página ha recibido 50 019 visitas. Exfoliar el rostro, limpiar e hidratar la piel de la cara diariamente, hacerte masajes faciales y aplicar aceites naturales, como el de eucalipto, son cosas que pueden ayudarte a hacer que tu barba crezca más rápido y fuerte. Muchos hombres desean que su barba crezca rápidamente para lucir así la forma y la largura que más les favorezca. El crecimiento del pelo, tanto de la cabeza como de la cara depende de cada uno, hay hombres que les crece muy lento e incluso se encuentran con zonas en las que no tienen pelo, y, por el contrario, están los que continuamente tienen que estar afeitándose debido a un crecimiento muy rápido del vello facial. Si tú estás entre los primeros y quieres que tu barba crezca más rápido, debes saber que hay sencillas formas de conseguirlo con algunos remedios naturales. Presta atención a este artículo de unCOMO y descubre cómo tener una barba más bonita y qué hacer para que la barba crezca más rápido. Índice Ver más >> Para hacer crecer la barba donde no sale vello y lograr tener una barba completa y frondosa, es muy importante que no te afeites en las primeras 3 o 4 semanas de crecimiento del pelo. De esta manera, conseguirás que el pelo se vaya volviendo cada vez más grueso y tenga una mayor densidad.Al inicio, es posible que la piel se irrite y sientas algunos picores, lo mejor en este caso es evitar rascarse para no causar la aparición de erupciones cutáneas que puedan generar un crecimiento desigual del pelo. Para aliviar los picores, aplica sobre la piel un fluido líquido específico para el cuidado de la barba que sea hidratante y tenga un efecto antibacteriano.En el siguiente artículo de unCOMO, te mostramos buenos consejos para que puedas aliviar el picor de la barba de forma eficaz. Para que la barba crezca más rápido, también es importante que cuides al máximo de tu piel y, por ello, es altamente recomendable que te realices una exfoliación intensa una vez a la semana para eliminar cualquier suciedad que pueda estar obstruyendo el poro y, así, dejar que esté completamente libre para que el vello pueda crecer con naturalidad, fuerza y vigor.Puedes comprar un producto exfoliante en farmacias o tiendas de cosméticos aunque, si prefieres, también puedes hacer el tuyo en casa con un poco de sal y aceite de oliva, dos ingredientes que te ayudarán a limpiar tu piel en profundidad al mismo tiempo que se hidrata la piel. Para hacer este exfoliante casero, tan solo necesitarás:1 puñadito de sal de cocinar1 cucharadita de aceite de oliva.Cómo prepararlo y aplicarloÉchatelo en la yema de los dedos y restriega hasta que consigas una mezcla homogénea.Frota tu piel con ambos productos realizando movimientos circulares que te ayudarán a eliminar la obstrucción de los poros.Enjuaga bien tu piel con tu jabón habitual y aplícate tu hidratante.Repite 1 vez por semana este procedimiento y conseguirás que tus poros estén limpios y perfectos para que el vello crezca sin problema alguno.En este otro artículo de unCOMO, te contamos cómo hacer exfoliantes caseros para el rostro. Una barba cuidada y bien hidratada, además de ser más bonita estéticamente, crece más rápido. Es por ello que no debes olvidar lavar y acondicionar tu barba a diario mediante el uso de un champú específico para este tipo de pelo facial; los más recomendables son aquellos de fórmulas suaves que no causan irritación en la piel. Si estás buscando un champú específico para la barba, aquí puedes ver su precio. Además, en este artículo te contamos Cómo lavar la barba.Comprar champú para barba Además, puedes calmar los picores en la barba e hidratar la piel de la zona mediante la aplicación de algún aceite que también ayude a suavizarla y a darle más brillo. Entre las opciones naturales, los que pueden ofrecerte buenos resultados son el aceite de jojoba, el aceite de uva, el aceite de almendras o el aceite de argán. Aquí, puedes comprar un aceite para la barba.Comprar aceite para barba Una forma natural de ayudar a hacer crecer la barba más rápido es aplicar aceite de eucalipto, ya que este favorece el crecimiento del pelo. Aplícalo mezclándolo con un poco de agua tibia para que penetre mejor en la piel y hazlo frotando la cara con movimientos circulares y déjalo actuar durante 10 o 15 minutos. Otros aceites naturales que son buenas opciones para impulsar el crecimiento del pelo son el aceite de romero y el aceite de coco.Este aceite natural es posible adquirirlo en cualquier tienda de productos naturaleso bien en este botón, pero si deseas elaborarlo tú mismo, te invitamos a consultar nuestro artículo cómo hacer aceite de eucalipto.Comprar aceite de eucalipto para barba Masajea tu rostro frecuentemente para estimular el crecimiento de tu barba de una forma muy sencilla y natural. Cuando te haces masajes faciales, se reactiva la circulación de la sangre de la zona, lo cual ayuda a que el pelo crezca mucho más fuerte y sano. Hazte masajes circulares con las yemas de los dedos sobre la piel de la cara.Y si quieres saber cómo tener barba, tienes que procurar potenciar los efectos de estos masajes, entonces nada mejor que hacerlos mientras aplicas un aceite natural que ayude a que tu barba crezca más rápido, como el que hemos comentado de eucalipto o el de almendras, argán, jojoba o semillas de uva. La biotina es la mejor vitamina que existe para estimular el crecimiento del pelo, por lo que tomar un suplemento de ella es una excelente alternativa para favorecer el crecimiento de tu barba y para prevenir la caída del pelo, pues ayuda a mantenerlo fuerte y resistente.Si quieres saber como hacer crecer la barba tienes que saber que la dosis recomendada es de 2,5 mg al día, aunque también puedes incluir en tu dieta algunos de los alimentos que contienen importantes cantidades de esta vitamina, como los que te mostramos en el artículo Alimentos ricos en biotina, aunque si lo prefieres, puedes comprar cápsulas de biotina en este enlace.Comprar comprimidos de biotina No solo los cuidados externos te ayudarán a acelerar el crecimiento de la barba, es fundamental también que sigas una dieta equilibrada rica en vegetales verdes y proteínas. Te recomendamos que incluyas en tu dieta el consumo de aquellos alimentos que permiten fortalecer el pelo y conseguir que crezca de una manera saludable, como, por ejemplo, los que son ricos en vitaminas A y B, antioxidantes, zinc, hierro y ácido fólico.Asimismo, es conveniente evitar dietas extremas o pobres en nutrientes, ya que el crecimiento del pelo podría verse realmente afectado y suceder de forma mucho más lenta.No te pierdas estos artículos con los Alimentos ricos en antioxidantes y los Alimentos con ácido fólico. Si quieres saber cómo hacer crecer la barba tienes que tener en cuenta que beber agua en abundancia, además de mantener todo tu cuerpo bien hidratado y saludable debido a los muchos beneficios que este hábito le proporciona a nuestro organismo, favorece un crecimiento de la barba más rápido.Esto es así porque ayuda a mantener los folículos pilosos perfectamente hidratados, haciendo que el pelo crezca mucho más resistente, sano y rápido. Uno de los enemigos del crecimiento del vello es el estrés y, de hecho, muchas personas padecen alopecia o debilidad en el cabello por culpa de vivir con niveles demasiado elevados de estrés. Por tanto, en unCOMO, te recomendamos que procures alejarte de la ansiedad y que apuestes por una vida más relajada y tranquila.Por ejemplo, una buena idea es que realices algunas actividades que inviten al relax como, por ejemplo, hacer yoga, pilates, etcétera. También puedes dedicarte una tarde o una mañana a la semana que solo sea para ti, en la que leas, te regales un masaje, una sesión de spa, etcétera. Aprender a delegar también es básico para poder vivir sin estrés y que, así, todo tu cuerpo funcione con la naturalidad que necesita. Descubre los Tipos de yoga y sus beneficios.En el siguiente artículo, encontrarás otros consejos que te ayudarán a vivir sin estrés. Entre los mejores productos para hacer crecer la barba de forma natural, destaca la mezcla de canela y limón. Por un lado, la canela contiene niacina y tiamina, las cuales ayudan a acelerar el crecimiento del pelo, exfoliar la piel y a evitar la caída del cabello. El limón, por su parte, ofrece una limpieza profunda, actúa contra la caspa y también estimula el crecimiento del vello. Si quieres saber cómo tener barba en poco tiempo y, además, darle una apariencia sana y cuidada, no dudes en probar este tratamiento.Ingredientes2 cucharadas de jugo de limón1 cucharada de canela en polvoCómo prepararlo y aplicarloExprime el limón y viértelo en un recipiente.En ese mismo recipiente, agrega la canela y mezcla ambos ingredientes hasta obtener una pasta espesa.Aplica la pasta obtenida sobre la barba y realiza masajes circulares durante unos minutos.Deja que la mascarilla de canela y limón actúe durante unos 25 y 30 minutos.Cuando haya pasado ese tiempo, enjuaga la cara con abundante agua tibia o fría.Puedes ver este tratamiento con más detalle en el artículo Cómo hacer crecer la barba con canela y limón. Un remedio casero que puede serte útil para mejorar el crecimiento de tu barba es utilizar un poco de cebolla de la siguiente forma: coloca un trozo de cebolla en la parte en la que quieres que crezca la barba y deja que actúe durante toda la noche hasta el día siguiente. Puedes usar una venda para que la cebolla no se mueva. Si lo prefieres, también puedes exprimirla y aplicar, en su lugar, el zumo de la cebolla sobre la barba.Si además de saber cómo hacer crecer la barba, quieres saber cuál es la forma o estilo que más le favorece a tu rostro, no dudes en visitar el artículo Tipos de barba según el rostro y podrás salir de dudas y sacarte mucho más partido. Además, también te puede interesar saber Cómo suavizar la barba. Si deseas leer más artículos parecidos a Qué hacer para que la barba crezca más rápido, te recomendamos que entres en nuestra categoría de Peso e imagen corporal. Consejos Consulta con un dermatólogo en el caso de que tu barba no crezca o lo haga de forma excesivamente lenta. Si te pica la barba, aplica una crema de hidrocortisona en la zona. Si desarrollas un sarpullido escamoso, lava la barba con un champú anticaspa. No apliques un producto de crecimiento para cabello sobre tu barba, pues podría causar una reacción en la piel. Si eres propenso al acné, una barba puede empeorar esta condición. Artículos relacionados Oscar 18/01/2020 Mi duda es si pudo usar exfoliante facial o el remedio de canela y limón en la barba, teniendola teñida con una coloración para cubrir las canas. Se puede usar no es contraindicado? Y si los 4 dias de usar dicha mascarilla de canela en la semana son seguidos o dias alternos? Espero vuestra respuesta Gracias Pablo Emilio Escobar Gaviria 05/06/2018 Les tengo dos noticias: Una buena y una Mala. La buena es que tiene dos opciones, la mala es que tiene que decidir ahorita. O ustedes me dan el producto gratis o yo le mato al papa a la mama a la tia maria al niño santiago y hasta su abuela y si su abuela ya esta muerta yo se la desentierro y se la vuelvo a matar, Si me entiende? Henry 31/03/2018 Me gusta mucho lo que escriben joe 23/09/2017 la mejor manera de que crezca y no la vas encontrar en muchos lados es cojer con alguien que te atraiga,, que la huelas,, en fin que te guste un chingo cuando empiezan a trabar tus hormonas es cuando mas barba te sale, es el mejor remedio de verdad mi familia es lampiña, mi hermano tuvo que usar minoxidil (lo cual no recomiendo) yo no me pongo mierda quimica en la cara.. en fin yo me fui a estudiar lejos y fue cuando vi mas progreso el estar con diferentes chicas y chicas bonitas, de verdad nada como la testosterona a su maximo nivel para que te crezca la barba daniel santamaria 28/08/2017 tengo 42 AÑOS y quiero saber si a mi edad ahun es posible hacer crecer una barba a pesar de haberla afeitado durante toda la vida y de ser de raza lampiña. jamer 09/04/2017 hasta cuanros años te crece la barba peter 10/08/2016 quiero saber como acelero el crecimiento de la barbara, me crece a un lado mas que al otro, y tambien pasa lo mismo en la parte del cuello y e querido tener una barbara mas abundante y pareja. FEDI 01/08/2016 TENGO VEINTICIETE ANOS Y AUN NO ME CRESE LA BARBA NI EL PENE. QUE HAGO? LA SEBOLLA ESTIMULA EL CRECIMIENTO PENIANO? TENGO MIEDO. Zadiel 15/11/2016 Y si mejor aprendes a escribir en vez de preocuparte del pene? fabian 06/04/2017 yo uso el minoxidil y es super efectivo lo malo es que tambien crecen las pestañas y las cejas carlos 30/06/2016 Hola buenas tardes¡ Cuantas veces al día o ala semana se debe aplicar el aceite de eucalipto y la cebolla? abde 29/06/2016 Hola quiero saber cómo puedo tener barba sólo me cresen muy pocos Pelios y tengo 22 años Por favor ayudarme fabian 06/04/2017 con minoxidil ami solo me salia la chivera y en dos meses me poblo las mejillas solo que ya lo an chiviado mucho barrabas 28/06/2016 Con el sobrante de mierda que queda en el ano cuando no te lo limpias bien del todo fabricas una crema o masilla sin olvidarte de mezclar el uento con orin, tan solo tendras que aplicartelo durante una semana y media cada 5 minutos. Consejos. Evitar dormir, masturbarse y tomar anfetaminas (esto ultimo por lo de masturbarse) Diego 05/06/2016 Hola quiero saber cómo puedo tener barba sólo me cresen los bigotes nomas, una ayuda Alexander Duarte 07/06/2016 Para eso es bueno la Aceite de mosca Una Roja David Mendoza Espinoza 04/05/2016 Tengo 17 me empiesa a salir barba poco a poco me empiesa a cerrar pero tengo areas donde no me sale barba que puedo aser para que me cierre mi barba ayuda por fabor pedro 23/04/2016 Como ago para que la varva me cresca tengo 24 años y solo tengo un poquito Armando Cova desArmando_ 12/07/2016 Deberías empezar por hacer un curso de ortografía!! Salvador 01/04/2016 Hay una loción para el crecimiento de la barba de llama Kraken (facebook:krakenmencare), también lo venden en Facebook:unidad de imagen corporal) tiene minoxidil, aceite de recinto, rábano macho, biotina y mas de 10 aminoácidos esenciales, muy efectiva. Fernando 17/03/2016 ¡Hola! bueno en principio tengo una duda, siempre me han dicho que no hay forma de hacer crecer la barba. A mi me crece la barba pero no del todo, tengo algunas partes que no me salen pelos y el bigote me crece bien pero hasta ay nomas. Yo siempre quise tener el candado pero no me crece y lo malo que encima yo tengo marcas de acné. Quisiera saber si dan resultado estos pasos para poder crecer la barba como quiero, es que me quedan las dudas por favor alguien si le dio resultado respondan. Gracias. fabian 06/04/2017 hola yo use un liquido que me dio un primo y es totalmente efectivo ami solo me salia la chivera y en dos meses me salio en las mejillas y el bigote lo unico malo es que tambien se poblan las cejas y le crecen un poco las pestañas tasco jorge 28/02/2016 quiero q me salga barba alos 48 años q ago por favor sin broma jorge tascon 28/02/2016 q remedios caseros son buenos para q salga la barba por primera vez a los 46 años se podra mil gracias Erick Godínez 27/02/2016 Prueba con el aceite de eucalipto, a mi me está funcionando bien! Adan 28/01/2016 Quiero saber el nombre del producto que tengo que utisar para que me cresca la barba Quiero ver más comentarios Al principio de tu viaje de crecimiento de la barba, estabas entusiasmado.Te has imaginado tu barba gruesa y larga y el espléndido aspecto que tendrás cuando alcance su máximo potencial. Incluso puede que ya hayas decidido el estilo que vas a llevar.Sin embargo, al cabo de un tiempo, te das cuenta de que crece demasiado despacio.Mientras tanto, la barba de ese amigo que empezó a dejársela crecer al mismo tiempo ya mide unos centímetros más que la tuya. Esto hace que te sientas frustrado, decepcionado, estresado y preocupado.¿Cómo es posible? ¿No hay forma de acelerar el proceso?De hecho, la hay. De hecho, hay 15.Dejarse crecer la barba más rápido no debería ser ciencia nuclear.Por eso nos hemos asegurado de ofrecerte sólo los métodos y consejos más sencillos que realmente funcionarán y acelerarán el crecimiento de tu barba. Sigue esta guía paso a paso y verás cómo tu barba crece más rápido de lo que jamás creíste posible.¿Cuánto tarda en crecer la barba?Cuando se trata de dejarse crecer la barba, uno de los error más común es creer que el vello facial crece al mismo ritmo que el folículo piloso del cuero cabelludo.Para aclarar esto de una vez por todas, no es así. De hecho, la barba crece más rápido que el pelo, lo cual es muy positivo.A algunos les sorprenderá saber que el folículo del vello facial se desarrolla cuando eres un feto de 5 meses.Cuando finalmente llegues a la pubertad, tus hormonas se activarán y desencadenarán el crecimiento de tu vello facial. A partir de ese momento, podrás dejarte barba.Sin embargo, algunos hombres no podrán tener barba, o al menos, una barba completa.Las hormonas responsables de esto son la testosterona y la dihidrotestosterona (DHT). Los niveles de testosterona definirán el grosor de tu barba, y la DHT afectará a su densidad.Los hombres que no pueden dejarse crecer la barba, o que sólo pueden dejarse crecer una pequeña cantidad de vello facial, tienen niveles bajos de estas dos hormonas, por lo que no pueden estimular el crecimiento de la barba.Por otro lado, si tienes 20 años y tu barba sigue siendo irregular, eso no significa que tus niveles hormonales sean bajos.Simplemente significa que tu cuerpo no es lo suficientemente sensible a estas hormonas. Por otro lado, ser más sensible a la testosterona y DHT significa que tu barba probablemente crecerá más rápido y a una edad más temprana.Si estás luchando para que la barba te crezca más rápido, esta explicación científica te ayudará a entender el patrón de crecimiento de tu barba:1. La testosterona y la DHT viajan desde el torrente sanguíneo hasta los receptores de andrógenos y hasta los folículos de tu vello facial, mejorando el flujo sanguíneo.2. Tu cuerpo produce queratina utilizando algunos micro y macronutrientes, como vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas.3. Durante su crecimiento, tu vello facial pasará por tres fases de crecimiento del folículo piloso (anágena, catágena y telógena), al igual que el resto de los pelos de tu cuerpo.Todo esto está muy bien, pero probablemente aún te hayas preguntado si hay algo que puedas hacer para aumentar la producción de testosterona en tu cuerpo.De hecho, lo hay.Usted puede aumentar su nivel de testosterona de forma totalmente natural comiendo – cebollas. Incluso hay pruebas científicas y un estudio completo que apoya esta afirmación. [1]Si no eres fan de las cebollas, hay otras maneras.Afortunadamente, hay maneras de hacerlo, incluso sin el uso de suplementos.Hacer ejercicio de forma regular y una dieta adecuada son, sin duda, las mejores maneras de ayudar a que tu barba crezca más rápido.Además de eso, asegúrate de que estás incorporando suficientes proteínas, carbohidratos y grasas buenas en tu dieta.Hacer ejercicio, junto con reducir el estrés y dormir bien aumentarán los niveles de testosterona y ayudarán a tu cuerpo a hacer crecer la barba más rápido.Para entenderlo mejor, pregúntate lo siguiente: Si tu cuerpo no está en buena forma, ¿cómo puede crecer tu barba de forma más sana y rápida?Probablemente estés harto de que se hable constantemente de la importancia de la genética en el crecimiento general de tu barba. La razón por la que oyes esto tan a menudo es porque es cierto.Si a tu padre le crecía la barba y a ti todavía no, o te crece a parches, ten un poco más de paciencia.De una forma u otra, el tiempo y el compromiso son cosas cruciales que vas a necesitar para dejarte crecer la barba como es debido. Así es como funcionan las cosas.Aunque la naturaleza juega un papel muy importante en la rapidez y el grosor de tu barba, hay algunos pasos sencillos que puedes incorporar a tu día a día para ayudar a que te crezca la barba.Cómo hacer crecer la barba más rápido si eres un adolescenteComo ya se ha dicho, el tiempo y la paciencia son dos cosas esenciales en el viaje de la barba de todo hombre. Es por eso que los adolescentes luchan particularmente cuando se trata de crecimiento de la barba.Cuando tienes 14, 16 o 18 años, la paciencia es lo único que siempre te falta.Lo único que quieres es que tu barba crezca más rápido o, si es posible, inmediatamente.Sin embargo, las cosas no suceden así. El ritmo de crecimiento de la barba es diferente para cada hombre, al igual que cada persona llega a la pubertad en un momento diferente.En la época de la pubertad, algunos adolescentes pueden notar que les crecen algunos vellos faciales en la cara. Es entonces cuando empezarán a preguntar cómo hacer que su barba crezca más rápido.Sin embargo, tu barba empezará a crecer más cuando tengas entre 18 y 20 años. Pero, una vez más, esto no le ocurre a todo el mundo.Tal vez seas una persona tardía y tengas que esperar unos años más para que tu barba crezca más rápido o para tener una barba más espesa.Mientras tanto, deberías empezar a dejarte crecer la barba con lo que tienes ahora. Quizá tengas algo de vello facial en la barbilla o simplemente bigote sin barba. Y eso está bien.Puedes dejarte crecer una perilla o dar forma a tu bigote a medida que crecen.La clave está en trabajar con lo que tienes en ese momento, recortando las zonas que crecen de forma irregular o con las que no estás satisfecho.Es normal querer que la barba te crezca más rápido cuando eres adolescente, aunque es importante tener en cuenta cómo funcionan las cosas.Dicho esto, no existen judías mágicas que puedan hacer crecer tu barba más gruesa y más rápido a una edad temprana. Tampoco existen cuando eres mayor.No importa la edad, el elemento crítico para dejarse crecer la barba es siempre la paciencia, y el cuidado adecuado mientras tanto.No te desanimes si tu barba no crece tan rápido como te gustaría, simplemente sigue algunos de estos sencillos pasos sobre cómo hacer crecer la barba más rápido y mantente comprometido con el proceso.Paso 1: Cuidar tu cuerpoLa razón por la que es tan importante cuidar el cuerpo es que el estado de tu vello facial está en relación directa con la salud del cuerpo.Empieza por comer más alimentos ricos en proteínas como las legumbres, los huevos y el pescado.El estrés mata cuando se trata del crecimiento del cabello, provocando su caída en muchos hombres.Reduzca el estrés en su vida haciendo más ejercicio y dormir bien todas las noches.El ejercicio mejorará la circulación de la sangre en el cuerpo, lo que ayudará a promover el crecimiento del vello facial.Utiliza un exfoliante una vez a la semana para eliminar las células muertas de la cara. Esto ayudará a estimular el crecimiento de vello nuevo en la barba.Procura mantener la cara lo más limpia posible cada día, aclarándola con agua tibia y jabón suave al menos cada mañana y cada noche.Una piel facial limpia favorece el crecimiento de pequeños folículos pilosos.Tenga en cuenta que no hay nada mejor que unos hábitos alimenticios sanos y equilibrados. Los alimentos de la siguiente lista garantizan un rápido crecimiento del vello de la barba.33+ Alimentos que le ayudarán a crecer la barbaPROTEÍNAS: aves de corral (pollos, pavos, gansos, patos..), huevos, pescado, carne roja, alubias, yogur, leche, quesoFRUTOS Y SEMILLAS: almendras, nueces, cacahuetes, anacardos, avellanas, pistachos, pipas de girasol, semillas de lino.FRUTAS: manzanas, naranjas, arándanos, fresas, uvas, papayas, limones, limas, kiwis, granada, aguacate, piña.VERDES: col, lechuga, berza, espinacas, brócoli, col rizada, coles de BruselasPaso 2: Comprometerse con el procesoUna de las razones por las que muchos hombres luchan por dejarse crecer la barba rápidamente es que a menudo se rinden justo en el punto en el que se está progresando.Cuando intentas dejarte crecer la barba rápidamente, llega un momento en el que la piel te pica hasta el punto de rascarte la barba día y noche.Esta incomodidad es normalmente cuando aquellos que no se toman en serio el dejarse crecer la barba simplemente se la afeitan.Para empezar a dejarte crecer la barba, tienes que estar dispuesto a dejar pasar al menos cuatro semanas para que el folículo piloso se active.Durante estas cuatro semanas, vas a pasar por muchos periodos de picores incontrolables.Si evitas la tentación de afeitártelo cuando el picor sea insoportable, llegarás a un punto en el que el vello se ablandará y el picor remitirá. Una vez que el vello facial se ablande, el crecimiento del vello será menos irritante.Paso 3: Minerales y vitaminasAdemás de alimentarte mejor, puedes ayudar a que tu barba crezca más rápido complementando tu dieta con los minerales y vitaminas adecuados. minerales y vitaminas.Hable con su médico sobre la conveniencia de tomar al menos 2 mg de biotina al día.Este suplemento está disponible en tiendas naturistas y de vitaminas y le ayudará a aumentar tanto el crecimiento de sus uñas como el de su vello facial.Si prefieres un enfoque más natural, empieza a incorporar una solución de aceite de menta al 3% a tu rutina de aseo.Un estudio de investigación ha demostrado que un masaje regular del aceite de menta en el vello facial y la piel subyacente estimula y acelera el crecimiento del vello.Lo hace potenciando la fase anágena del crecimiento, lo que significa que hará que tu barba crezca más rápido desde el principio, dado que la fase anágena es la primera fase del crecimiento. [2]Empieza a incorporar más verduras y frutas en tu dieta, son ricas en minerales y vitaminas que el folículo piloso necesita para crecer más rápidamente.Sin los nutrientes adecuados en tu cuerpo, empiezas a ralentizar la producción del cabello.Intenta aumentar tu ingesta diaria de vitamina B6, betacaroteno, vitamina C, aceite de linaza, vitamina E y ortiga.En tu esfuerzo por hacer crecer la barba más rápidamente, no te excedas con estos suplementos.Habla con tu médico y explícale qué vas a tomar para que pueda trabajar contigo en la creación de una rutina de suplementos completa y segura.Paso 4: Dejar la barba en pazDurante el primer mes de intentar dejarte crecer la barba, te darás cuenta de que parece un bosque salvaje creciendo en tu cara. Es entonces cuando querrás recortarla y empezar a darle forma para que tenga un aspecto más limpio.Por difícil que te resulte durante las primeras semanas, debes resistir la tentación de acicalar el pelo.No recortes, no des forma ni cortes ningún pelo de la barba. Aunque te cueste entenderlo, la barba crecerá más rápido si la dejas en paz.Una vez que llegues a la marca de las 4 – 6 semanas, entonces puedes empezar a dar forma y limpiar la región tanto como quieras. Olvídate del viejo cuento de que recortar el pelo hace que crezca más grueso, más oscuro y más rápido.Actualmente, no existe ninguna prueba científica que respalde estas afirmaciones.El pelo va a estar tieso esas primeras semanas, sólo tienes que esperar hasta el punto en que se ablande, entonces puedes limpiarlo como prefieras.Paso 5: Bebe más aguaNo sólo tu cuerpo, sino también tu barba necesita suficiente agua para crecer más rápido y con más volumen. Aunque suene obvio, la mayoría de los hombres lo descuidan y no se hidratan correctamente.El agua, junto con los minerales, las vitaminas y los alimentos ricos en proteínas, es esencial para que tu barba crezca más rápido. Todo lo contrario, la insuficiencia de agua hará que tu barba crezca más despacio.Esto sucede porque cuando no bebes tanta agua como tu cuerpo necesita, la cantidad de sangre que fluye a tu cara también se reducirá, y tu barba no crecerá rápido.Sin la cantidad adecuada de agua cada día, las células no se regenerarán tan rápido como deberían porque no recibirán los nutrientes necesarios para ello.El resultado es un vello facial más áspero y seco que no puede crecer con la rapidez deseada.Los científicos afirman que entre 64 y 80 onzas de agua diarias es la cantidad óptima de agua que un hombre adulto debe beber para que la barba le crezca más rápido.Paso 6: Deje de fumarAunque la ciencia aún no ha desvelado todos los efectos que el humo del tabaco tiene sobre el crecimiento de la barba, de momento hay algunas conclusiones.Se está descubriendo que fumar afecta al vello facial igual que envejecer. Sólo unos pocos cigarrillos al día desactivan la circulación sanguínea adecuada hacia la raíz del vello.De este modo, las células del vello facial no reciben suficiente sangre, necesaria para un crecimiento sano del pelo, y el resultado es una barba que crece lentamente o no crece en absoluto.Al hacerle sentir que ha consumido suficiente comida, aunque no lo haya hecho, el tabaco le impedirá ingerir las vitaminas y minerales que se encuentran en los alimentos y que necesita para que la barba crezca más rápido.Y como si eso no fuera suficiente, fumar con regularidad puede hacer que tu vello facial se vuelva gris prematuramente.Combina eso con que tu barba no crece lo suficientemente rápido, y te lo pensarás dos veces antes de fumar otro cigarrillo si quieres que tu barba crezca más rápido.Paso 7: Hidrata tu barbaMantener la piel y el vello facial limpios e hidratados no solo hará que tu barba parezca más poblada con el tiempo, sino que también crecerá más rápido.El aceite para barba elaborado con ingredientes naturales hará que tu vello facial no se reseque ni se irrite.Una barba seca y quebradiza es más propensa a romperse. Además, puede sufrir puntas abiertas, lo que en la mayoría de los casos lleva a dañar y cortar la barba.Sin embargo, con tantos aceites para barba hoy en día, puede que te encuentres confundido a la hora de elegir el adecuado. Al fin y al cabo, no todos son de la misma calidad.Algunos estudios sugieren que los productos con eucalipto pueden ayudar a que la barba crezca más rápido que otros.Paso 8: Acondiciona tu barbaEl acondicionador y el champú para barba van de la mano. La mejor forma de combinarlos es lavar primero el vello facial con un champú para barba.Es preferible elegir un champú para barba elaborado con aceite de árbol de té porque está demostrado que este aceite elimina las células muertas de la piel y las acumulaciones de grasa y previene los vellos faciales encarnados y la caspa.Después del champú, es hora de aplicar un buen acondicion

crecimiento de la barba. Consumir alimentos ricos en proteínas, como carnes magras, pescado, huevos y legumbres, es esencial ya que el cabello está compuesto principalmente de proteínas. Otro nutriente clave es el hierro, ya que promueve la oxigenación del folículo piloso y ayuda al crecimiento. Puedes encontrarlo en alimentos como carne roja, espinacas, legumbres y frutos secos. Además, no olvides incluir vitaminas A, C y E, presentes en frutas y verduras, que fortalecerán tu vello facial. Por último, es importante mantenerse hidratado. Beber suficiente agua diariamente ayudará a mantener una piel sana y un vello facial hidratado, lo que favorecerá su crecimiento. Cuidados diarios para estimular el crecimiento de la barba Para estimular el crecimiento de la barba, es necesario tener una rutina de cuidado diario adecuada. Lavar tu barba regularmente con un champú especializado eliminará la suciedad y los residuos acumulados, permitiendo que los folículos pilosos respiren y crezcan de forma más saludable. El uso de aceites o bálsamos para barba también es muy recomendable. Estos productos hidratan y nutren profundamente el vello facial, promoviendo su crecimiento y evitando la resequedad y la irritación. Además, cepillar tu barba regularmente con un cepillo o peine adecuado ayudará a estimular la circulación sanguínea en la zona, lo que favorece el crecimiento del vello facial. No olvides recortar y dar forma a tu barba regularmente para evitar que se rompa o se vea descuidada. Productos especializados para el crecimiento de la barba Existen en el mercado una amplia gama de productos especializados para el crecimiento de la barba. Entre ellos, los serums o tónicos capilares son muy efectivos para estimular la circulación sanguínea en los folículos pilosos y promover el crecimiento del vello facial. Asimismo, los suplementos vitamínicos para barba pueden ser una excelente opción para aquellos hombres que deseen acelerar el crecimiento de su barba. Estos suplementos suelen contener vitaminas y minerales específicos que fortalecen los folículos pilosos y mejoran la salud del vello facial. Recuerda que cada persona es única y los resultados pueden variar, pero siguiendo una alimentación adecuada, cuidando diariamente tu barba y utilizando productos especializados, estarás brindándole a tu vello facial las mejores condiciones para crecer de forma saludable y robusta. Preguntas Frecuentes ¿Cuáles son los mejores productos naturales para estimular el crecimiento de la barba? Hay varios productos naturales que se pueden utilizar para estimular el crecimiento de la barba: 1. Aceite de ricino: El aceite de ricino es conocido por sus propiedades estimulantes del crecimiento del cabello. Masajear unas gotas de aceite de ricino en la barba todas las noches antes de acostarse puede ayudar a promover un crecimiento saludable. 2. Aceite de jojoba: El aceite de jojoba es similar al sebo producido por la piel humana, lo que lo convierte en un excelente hidratante natural para la barba. También puede ayudar a fortalecer los folículos pilosos y promover el crecimiento de la barba. 3. Aceite de almendra: Rico en vitamina E y nutrientes esenciales, el aceite de almendra también puede ayudar a estimular el crecimiento de la barba. Masajear unas gotas de aceite de almendra en la barba regularmente puede nutrir y fortalecer los folículos pilosos. 4. Aceite de eucalipto: El aceite de eucalipto tiene propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias, lo que puede ayudar a mantener la piel de la barba saludable y estimular el crecimiento. Además, su aroma refrescante puede proporcionar una experiencia agradable durante el cuidado de la barba. 5. Aceite de coco: El aceite de coco contiene ácidos grasos que pueden penetrar en el cabello y ayudar a fortalecerlo desde adentro. Esto puede contribuir al crecimiento de una barba más fuerte y saludable. Recuerda que la genética juega un papel importante en el crecimiento de la barba, por lo que estos productos pueden ayudar a fortalecerla y mejorar su apariencia, pero no garantizan resultados milagrosos. Es importante mantener una rutina de cuidado regular y tener paciencia para ver los resultados deseados. ¿Cuáles son los pasos clave para promover el crecimiento saludable de la barba? Para promover el crecimiento saludable de la barba, es importante seguir algunos pasos clave: 1. Mantén una buena higiene facial: Lava tu cara diariamente con agua tibia y utiliza un limpiador facial suave que elimine la suciedad y el exceso de aceite. Esto ayudará a mantener los poros limpios y favorecerá el crecimiento adecuado de la barba. 2. Aliméntate de manera equilibrada: Una dieta rica en nutrientes es esencial para el crecimiento saludable del cabello, incluyendo la barba. Asegúrate de consumir suficientes proteínas, vitaminas (especialmente vitamina A, C y E) y minerales como el zinc y el hierro. Estos ayudarán a fortalecer los folículos pilosos y promoverán un crecimiento óptimo de la barba. 3. Evita el estrés: El estrés puede afectar negativamente a la salud en general y también puede ralentizar el crecimiento de la barba. Intenta llevar un estilo de vida equilibrado, practicando técnicas de relajación como el ejercicio físico, la meditación o el yoga. 4. Utiliza productos específicos para el cuidado de la barba: Los productos adecuados pueden marcar la diferencia en el crecimiento y apariencia de tu barba. Utiliza un buen aceite para barba, que nutra y suavice los vellos faciales, y un bálsamo o cera para dar forma y controlar el frizz. Además, un peine o cepillo de cerdas naturales ayudará a distribuir los productos y estimular el crecimiento. 5. Permítele tiempo a tu barba para crecer: El crecimiento de la barba requiere paciencia. No todas las barbas crecen a la misma velocidad, por lo que es importante que le des tiempo a tu vello facial para que se desarrolle adecuadamente. Evita recortarla o darle forma durante las primeras semanas o incluso meses, y luego podrás darle el estilo que desees. Siguiendo estos pasos clave, podrás promover un crecimiento saludable de tu barba y lucir una apariencia cuidada y atractiva. ¿Existen técnicas de masaje o cepillado específicas que puedan ayudar a acelerar el crecimiento de la barba? Recuerda que el crecimiento de la barba varía de persona a persona, por lo que es importante tener paciencia y ser constante en el cuidado diario. Si bien no existen técnicas de masaje o cepillado específicas que puedan acelerar el crecimiento de la barba, hay algunas prácticas que pueden ayudar a mejorar su aspecto y estimular el crecimiento saludable. 1. Exfoliación: Exfoliar la piel de la cara una vez por semana puede ayudar a eliminar las células muertas y estimular el crecimiento de nuevos vellos. Utiliza un exfoliante suave y masajea suavemente la piel en movimientos circulares. 2. Cepillado regular: Cepillar la barba regularmente con un cepillo de cerdas naturales puede ayudar a estimular el flujo sanguíneo en los folículos pilosos y distribuir los aceites naturales de la piel. Esto puede promover el crecimiento y dar una apariencia más completa y ordenada a la barba. 3. Hidratación: Mantener la barba hidratada es fundamental para su crecimiento saludable. Aplica aceites específicos para barba, como el aceite de jojoba o de argán, que nutren los vellos y la piel debajo de la barba. Masajea el aceite en la barba y la piel para estimular el crecimiento y mantenerla suave. 4. Alimentación: Una dieta balanceada y rica en vitaminas y minerales puede favorecer el crecimiento de la barba. Asegúrate de consumir suficiente proteína, vitamina B, vitamina E, zinc y hierro, ya que estos nutrientes son importantes para el crecimiento saludable del vello facial. 5. Evita el estrés: El estrés crónico puede afectar negativamente el crecimiento de la barba. Intenta reducir el estrés en tu vida a través de técnicas de relajación como el ejercicio, la meditación o actividades que disfrutes. Recuerda que el crecimiento de la barba es un proceso individual y puede tardar varias semanas o incluso meses en notarse cambios significativos. La constancia en el cuidado diario y la paciencia serán clave para obtener una barba saludable y con buen aspecto. En conclusión, el crecimiento de la barba es un proceso natural que puede ser influenciado por distintos factores como la genética, la edad y los cuidados adecuados. Para lograr un crecimiento óptimo, es importante tener en cuenta algunos consejos clave. Primero, se recomienda mantener una alimentación balanceada, rica en proteínas, vitaminas y minerales, para fortalecer los folículos pilosos. Además, es fundamental mantener una buena higiene facial, utilizando productos específicos para la barba que ayuden a nutrir y promover su crecimiento. Por último, hay que tener paciencia y no desanimarse, ya que el crecimiento de la barba puede llevar tiempo y cada persona tiene un ritmo diferente. ¡Recuerda, una barba bien cuidada y saludable es el resultado de la constancia y dedicación!