



¿Qué son los exfoliantes capilares y por qué debes usarlos?

Como sabemos, exfoliar nuestra piel y nuestro cuerpo nos permite tener una piel más brillante y luminosa, ya que eliminamos células muertas y ayudamos a que se regenere nuestra epidermis. Además, los productos que apliquemos después penetrarán y funcionarán mucho mejor.

Entonces, ¿por qué no hacemos lo mismo con nuestro cuero cabelludo? Al fin y al cabo, es piel a la que podemos exfoliar y cuidar para potenciar lo mejor de nuestro cabello. Exfoliarlo una vez a la semana o quincenalmente transformará por completo nuestro pelo, ya que esta acción le aportará numerosos beneficios.

Es por esto por lo que, desde [Cosmética Natural Casera Shop](https://www.cremas-caseras.es), te queremos explicar qué son los exfoliantes capilares y por qué debes usarlos, además de sus beneficios para que tu melena crezca sana y con más fuerza.

¿Qué son los exfoliantes para el pelo?

Que tengamos una buena rutina para el cabello es fundamental para que crezca sano, bonito y fuerte. En la actualidad, existe una gran variedad de productos que podemos incorporar en nuestras rutinas de cuidado capilar para mantener un cabello sano. Entre estos productos están los **exfoliantes capilares**.

La exfoliación capilar es un tratamiento que ayuda a eliminar las células muertas del cuero cabelludo, además consigue reducir el exceso de sebo facilitando la renovación celular de la piel de la cabeza.

Por lo general, esto no se suele conseguir con los productos de uso diario, por lo que los exfoliantes capilares son una gran opción para obtener un mejor resultado, siempre y cuando tengamos en cuenta que estos no son de uso diario y que existen diferentes



¿Qué son los exfoliantes capilares y por qué debes usarlos?

exfoliantes para cada tipo de cabello.



¿Para qué exfoliar el cuero cabelludo?

Como ocurre con los peelings que utilizamos para otras zonas del cuerpo, **la exfoliación capilar ayudará a desobstruir los poros de la piel de la cabeza consiguiendo así una mejor oxigenación.** Además, permitirá eliminar la película de suciedad que pueda estar acumulada en el cuero cabelludo como restos de polución u otras sustancias que se acumulan en el cabello.

Esto favorecerá el crecimiento del cabello y a mantener una buena salud capilar. También, activará la circulación sanguínea y reducirá los problemas de caspa o picores.

¿Quién necesita usar un exfoliante capilar?

Hasta los cabellos sanos que no están en constante exposición a los colorantes o a los aparatos de calor, generalmente, deben tratarse con un exfoliante capilar cada cierto tiempo. Pero, especialmente **los deben usar, aquellos cabellos con problemas de sebo o caspa** que a largo plazo pueden tener problemas de caída del cabello.



¿Qué son los exfoliantes capilares y por qué debes usarlos?

También, **es muy positivo que los utilicen cabellos muy secos y apagados** que necesiten reactivar la producción de las glándulas sebáceas.

Por otro lado, si tienes un cuero cabelludo muy sensible, lo mejor es que consultes con un especialista, ya que los exfoliantes pueden llegar a irritar tu cuero cabelludo.

¿Cada cuánto tiempo se pueden usar los exfoliantes capilares?

Cuando se habla de la frecuencia con la que se debe exfoliar el cuero cabelludo, esta **va a depender directamente del estado en que se encuentre tu cabello** y también del exfoliante que utilices.

Si utilizas la exfoliación capilar en casa, los productos que están indicado para esto, suelen incluir las indicaciones de uso en las que se detalla la frecuencia con la que se debe aplicar. No obstante, en general, **si tienes el pelo graso o con caspa, puedes exfoliar el cuero cabelludo una o máximo dos veces cada semana o si tienes el cuero cabelludo sensible, lo puedes exfoliar cada 15 días para conseguir resultados óptimos.**

Por otro lado, aquellos exfoliantes capilares que se suelen aplicar en los salones de belleza son más intensos, por lo que el tiempo recomendado entre sesión y sesión suele ser de un mes, aunque depende del tipo de tratamiento exfoliante.



¿Qué son los exfoliantes capilares y por qué debes usarlos?



Beneficios de la exfoliación capilar

Eliminas las impurezas del cuero cabelludo: Estas pueden ser las partículas de polución, restos de productos de styling como champús en seco, lacas y espumas, entre otros, que ahogan el bulbo piloso e impiden que el pelo se oxigene para que crezca fuerte y sano.

Limpia en profundidad el cabello graso: Si tienes el cabello graso, puedes usar un exfoliante capilar con regularidad, una o máximos dos veces a la semana, esto te ayudará a mantener tu cabello limpio por más tiempo.

El pelo fino ganará más volumen: Al eliminar residuos, la exfoliación capilar aligerará el cabello por lo que la fibra capilar se verá más gruesa y el cabello ganará más volumen.

Mantienes la caspa a raya: Si te preocupa la caspa, un exfoliante capilar será tu mejor aliado para eliminarla, porque detoxificará y ayudará a eliminar la caspa más incrustada. Puedes utilizar fórmulas que incluyan agentes antifúngicos y purificantes, como el árbol de té, e ingredientes que calman y aportan sensación de frescor, como el mentol.

Disminuyes la caída del cabello: Eliminar las células muertas o los residuos que pueden



¿Qué son los exfoliantes capilares y por qué debes usarlos?

obstruir los folículos pilosos ayudará a que crezca cabello nuevo con fuerza. La oxigenación del cuero cabelludo es fundamental para un correcto crecimiento del cabello.

¿Cómo exfoliar el cuero cabelludo sin dañarlo?

Los exfoliantes capilares se pueden usar como cualquier otro champú. Aplícalo sobre el cabello húmedo y masajea el cabello, especialmente en la zona del cuero cabelludo, con suaves movimientos circulares que puedan llegar hasta la raíz. Déjalo actuar durante 1 o 2 minutos y acláralo con agua.

Contraindicaciones del peeling capilar

Existen una serie de casos en los que está contraindicado el uso de exfoliantes capilares como, por ejemplo, si eres alérgico a algún componente del exfoliante, no debes usar este tipo de tratamiento.

Por otro lado, si tienes el cuero cabelludo sensible, normalmente provocado por algún problema en el mismo, tampoco debes recurrir a la exfoliación capilar.

No obstante, es importante que ante cualquier duda, acudas a un especialista capilar que determine cuál es el mejor tratamiento de limpieza y si es recomendable el uso de exfoliantes capilares.



¿Qué son los exfoliantes capilares y por qué debes usarlos?



Los mejores productos para un tratamiento de peeling capilar natural

Masajeador de cuero cabelludo:

Se trata de un cepillo de masaje manual que puedes usar en tus rutinas de cuidado capilar. Te ayudará a limpiar en profundidad la raíz de tu cabello y a exfoliarlo para de esta forma eliminar la caspa.

Además, reduce la caída del cabello, promoviendo su crecimiento y mejora la circulación sanguínea, reduciendo el estrés de manera natural.

¡Mi cabello necesita el masajeador de cuero cabelludo!

Flor de Hibiscus BIO molida (Polvo de Hibisco)

La Flor de Hibiscus BIO contiene propiedades exfoliantes, hidratante y suavizantes. Estimula la renovación celular y puede ser usada en mascarillas capilares, faciales y lociones, entre otros productos.



¿Qué son los exfoliantes capilares y por qué debes usarlos?

[¡Quiero ver más información sobre la Flor de Hibiscus BIO!](#)

Yogur en polvo

Es un producto ideal para elaborar mascarillas caseras, geles de ducha, jabones, peelings, polvos de baño, etc.

[¡Quiero probar el Yogur en polvo!](#)

Pétalos de rosas rojas molidas

Los Pétalos de rosas rojas molidas se pueden utilizar para la elaboración de mascarillas faciales, exfoliantes suaves y otros cosméticos caseros como mascarillas para el cabello.

[¡No me pierdo los pétalos de rosas rojas molidas!](#)

Semillas de Amapola BIO

Este es un estupendo producto muy recomendado para utilizar en mascarillas capilares, mascarillas faciales y champús sólidos. Es perfecto para usar como exfoliante en cosméticos caseros o añadirlo a jabones caseros.

[¡Quiero ver más sobre las Semillas de Amapola Bio!](#)

Por último, recuerda que, si tienes dudas sobre los exfoliantes capilares, te animamos a que nos escribas. Nuestro equipo estará encantado de ayudarte. Además, puedes seguirnos en nuestros perfiles de redes sociales para estar al día de todas las novedades:

[Facebook](#), [LinkedIn](#), [YouTube](#), [Pinterest](#) e [Instagram](#).