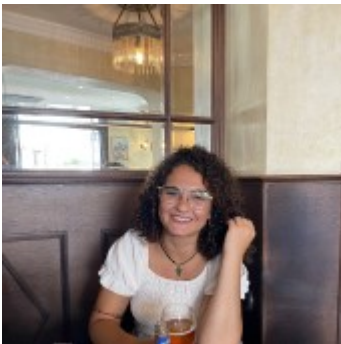




## Cuándo es mejor cortarte el pelo según la luna

### Descripción



Para muchas la influencia de la luna es determinante a la hora de tomar decisiones. Las creencias populares respaldan la teoría de que las fases de la luna afectan desde los estados de las mareas hasta el momento de dar a luz de una mujer embarazada. Pero el poder que se le atribuye a este cuerpo celeste va mucho más allá y hay quienes defienden que hasta para programar un cambio de look es fundamental tenerla en cuenta.

Esta creencia está tan arraigada en algunas personas que existen, incluso, salones de belleza que se rigen por el calendario lunar. Sus defensores afirman que el estado del satélite afecta desde el tiempo en el que el pelo tarda en crecer hasta el brillo o la densidad de la melena. Pero, ¿hasta qué punto tiene validez este argumento?

La realidad es que no existen evidencias científicas que respalden esta teoría. El crecimiento del pelo, que es de aproximadamente un centímetro al mes, depende, principalmente, de factores genéticos. Las cuestiones hormonales, hábitos como la alimentación o el sueño o la rutina de cuidado capilar que llevemos tienen mucho más que ver con la salud y el estado de nuestra melena que las fases de la luna.

Sin embargo, no es fruto de la casualidad que esta creencia siga vigente después de tanto tiempo. El

crecimiento de las mareas o el comportamiento de los animales están directamente relacionados con las fases lunares. Pero no solo los elementos de la naturaleza, la influencia sobre la biología humana también es considerable.

El ciclo menstrual, el estado de ánimo o los ritmos circadianos se ven especialmente afectados con la luna llena. Por eso, aunque no incida directamente sobre el cabello, al alterar en mayor o menor medida estos factores que sí que guardan una relación directa con la salud capital podría respaldarse la teoría de que las fases de la luna juegan un importante papel en el estado del pelo.

Mujer con la luna de fondo/PEXELS

Mujer con la luna de fondo/PEXELS

## **Cuándo es el mejor momento para un cambio de look según la luna**

Las propias fases de la luna dan pistas sobre cómo van a repercutir en nuestro pelo. Los días de luna llena son el mejor momento para aplicar tratamientos de cuidado y reparación. También es momento de cortar por lo sano si lo que buscas es un saneamiento de la melena y un crecimiento más fuerte del cabello.

En cuanto al momento de cortarlo, la fase de luna creciente es la adecuada si lo que buscas es un crecimiento rápido del cabello, mientras que cortarlo en luna menguante te ayudará a mantener el corte durante más tiempo. En cualquier caso, no deja de tratarse de una creencia popular sin ningún fundamento científico que la respalde y que, por tanto, te asegure que estos patrones se cumplan.

## **Otros mitos beauty relacionados con la luna**

El pelo no es el único aspecto del mundo de la belleza que la tradición ha relacionado con la influencia lunar. Hay quienes afirman que la depilación es más duradera y efectiva si se realiza en luna menguante porque, al igual que con el cabello, el crecimiento del vello se realentiza. Este momento es también el indicado para realizarse tratamientos de cuidado facial, como peelings o mascarillas.

El cuidado del cuerpo también se marca por ella. Según la tradición, el mejor momento para iniciar una dieta de depuración o a un plan detox completo es la luna nueva. Astrológicamente, se trata de una etapa de renacimiento y nuevas oportunidades, un estado del universo que proponen aprovechar también para el cuerpo.

## **Fecha de creación**

febrero 2024