

Aceite de Bhringaraj: usos, beneficios y más

Los beneficios del aceite de Bhringaraj para la salud



El aceite de Bhringaraj es un remedio natural que a menudo se usa para promover el crecimiento del cabello. Utilizado comúnmente en el [Ayurveda](#) (la medicina tradicional de la India), contiene una combinación de extractos de la planta bhringaraj (*Eclipta alba*) y un aceite natural (típicamente sésamo o coco). El aceite de Bhringaraj también se usa para tratar ciertos problemas de salud, como la dificultad para dormir.

También conocida como la falsa margarita, la bhringaraj crece en la India, China, Tailandia y Brasil. Los estudios preliminares sugieren que se muestra prometedor en el tratamiento de enfermedades como la **hipertensión arterial y la diabetes**. Sin embargo, es importante tener en cuenta que estos estudios probaron los efectos de la ingesta oral de bhringaraj, mientras que el uso estándar del aceite de bhringaraj implica aplicar el aceite al cuero cabelludo y la piel.

¿Para qué se usa?

De acuerdo con los principios de la medicina ayurvédica, el aceite de bhringaraj puede ayudar a tratar los desequilibrios en [pitta](#) (uno de los tres doshas). Dado que se cree que el exceso de pitta contribuye a los problemas con la salud del cabello, el aceite de bhringaraj se promociona como

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

una solución natural para la caída del cabello y para el cabello canoso prematuro. **El uso de aceite bhringaraj pretende aumentar el grosor y el brillo del cabello también.**

El aceite de Bhringaraj también se usa para estimular el crecimiento del cabello en personas con alopecia areata.

Debido a que se dice que el tratamiento de los desequilibrios de pitta aumenta la sensación de calma, a veces se utiliza el masaje del cuero cabelludo con aceite de bhringaraj para mejorar el sueño y aliviar el estrés.

Además, algunos defensores sugieren que el aceite de bhringaraj puede mejorar la salud de la piel.

Beneficios para la salud

Aunque actualmente no hay ensayos clínicos que prueben los beneficios potenciales del aceite de bhringaraj, algunas investigaciones preliminares indican que el extracto de la planta de bhringaraj puede ayudar a promover el crecimiento del cabello.

En un estudio publicado en el *Journal of Ethnopharmacology* en 2009, por ejemplo, las pruebas en ratones determinaron que el tratamiento con extracto de bhringaraj ayudó a estimular el crecimiento del pelo en los animales. Además, un estudio de 2008 de Archives of Dermatological Research encontró que el extracto de bhringaraj fue más efectivo que el minoxidil (una sustancia comúnmente utilizada en el tratamiento de la pérdida del cabello) para promover el crecimiento del cabello en ratas.

Si bien estos hallazgos sugieren que **el extracto de bhringaraj es prometedor como un tratamiento natural para la pérdida del cabello**, se necesita más investigación para determinar los efectos que promueven el crecimiento del cabello en los seres humanos.

Alternativas

Otros dos remedios ayurvédicos populares para mejorar la salud del cabello son el aceite de amla y el aceite de brahmi (un producto hecho de extractos de las hierbas bacopa monnieri y gotu kola, típicamente combinados con aceite de sésamo o aceite de coco). Sin embargo, como en el caso del aceite de bhringaraj, en la actualidad **faltan ensayos clínicos que prueben la efectividad del aceite de brahmi** o el aceite de amla para promover el crecimiento del cabello o tratar cualquier condición de salud.

Existe cierta evidencia de que ciertos aceites esenciales (una clase de aceites derivados de plantas comúnmente utilizados en la aromaterapia) pueden ser beneficiosos en el [tratamiento de la alopecia areata](#). Por ejemplo, un pequeño ensayo clínico publicado en Archives of Dermatology

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

en 1998 encontró que el masaje diario en el cuero cabelludo con una mezcla de tomillo, romero, lavanda, madera de cedro, jojoba y semilla de uva durante siete meses produjo una mejoría en los síntomas de los pacientes con alopecia areata .

Para obtener ayuda para dormir mejor, pruebe el auto-masaje con una mezcla de aceite de lavanda y un aceite portador antes de acostarse. La investigación muestra que el aceite esencial de lavanda puede poseer propiedades sedantes que podrían ser beneficiosas en el [tratamiento del insomnio](#).

Usando aceite de Bhringaraj para la salud

Si está considerando el uso de aceite de bhringaraj, hable primero con su médico. Tenga en cuenta que el aceite de bhringaraj no debe utilizarse como sustituto de la atención estándar en el tratamiento de ninguna afección médica.

Ananthi J, Prakasam A, Pugalendi KV. "[Actividad antihiper glucémica de la hoja de Eclipta Alba en ratas diabéticas inducidas por alloxan](#)". Yale J Biol Med. 2003; 76 (3): 97-102.

Datta K, Singh AT, Mukherjee A, Bhat B, Ramesh B, Burman AC. "[Extracto de Eclipta Alba con potencial para la actividad promotora del crecimiento del cabello](#)". J etnofarmacol. 2009 30 de julio; 124 (3): 450-6.

Hay IC, Jamieson M, Ormerod AD. "[Prueba aleatoria de aromaterapia. Tratamiento exitoso para la alopecia areata](#)". Arco Dermatol. 1998 Nov; 134 (11): 1349-52.

Rangineni V, Sharada D, Saxena S. "[Efectos diuréticos, hipotensivos e hipocolesterolémicos de Eclipta Alba en sujetos hipertensos leves: estudio piloto](#)". J Med Food. 2007 Mar; 10 (1): 143-8.

Roy RK, Thakur M, Dixit VK. "[Desarrollo y evaluación de la formulación de politerbal para la actividad de promoción del crecimiento del cabello](#)". J Cosmet Dermatol. Junio 2007; 6 (2): 108-12.

Roy RK, Thakur M, Dixit VK. "Crecimiento del cabello promoviendo la actividad de Eclipta Alba en ratas albinas macho". Arch Dermatol Res. Agosto 2008; 300 (7): 357-64.