

CABELOS DE  
RAINHA

# CABELOS LONGOS

*Dicas para o cabelo crescer mais forte, bonito e saudável*



\*\*\*  
E-BOOK DE COMEMORAÇÃO  
600.000 INSCRITOS  
NO YOUTUBE  
\*\*\*

POR JULIADOORMAN

# CABELOS LONGOS

Dicas para o cabelo Crescer forte, bonito e saudável

por Julia Doorman

## 1.1 - Introdução

Oi lindona,

tudo bem com você?

Primeiramente gostaria muito de agradecer por você fazer parte da minha vida, nossa para chegar aos 600.000 inscritos no Youtube não foi fácil, mas tenho que te confessar uma coisa, o esforço vale a pena.

Quando tudo começou nunca passava pela minha cabeça conseguir alcançar esse resultado, e agradeço muito a Deus por ter me dado essa oportunidade. E ainda mesmo de longe, consigo todos os dias, consigo ajudar as pessoas a recuperarem não apenas seus cabelos, mas também a sua auto estima.

Nesses mais de 3 anos de blog já recebi dezenas de depoimentos de mulheres que saíram da depressão e síndrome do pânico

depois que começaram a ver meus vídeos e seguir minhas dicas. Isso é muito feliz.

É muito legal quando eu vejo uma mulher falando que recuperou sua confiança, está mais motivada e que agora têm muito mais orgulho do seu visual. Afinal de contas o cabelo é a moldura do rosto.

E quando recebo esses depoimentos me sinto muito gratificada, pois quando era pequena meu sonho também era de ter um cabelo forte, comprido, brilhoso e saudável.

Eu quase nunca conto a história da minha vida no canal do Youtube, pois sentia muita vergonha, mas hoje vejo que ela inspira muitas mulheres, e acho que agora é meu dever.

Com uns 11 anos de idade, meu cabelo é bem curto, não passava do ombro, era super armado. Para você ter uma idéia meu pai passava óleo de cozinha no meu cabelo para baixar o frizz, eu ia fedendo óleo de cozinha para escola. kkk

E minha mãe dizia que para ter um cabelo bonito precisava ter uma genética boa, e eu cresci pensando que aquilo era verdade.

Pensando que eu nunca teria um cabelo bonito.

Com 17 anos, trabalhava e morava sozinha, e ai comecei a fazer progressiva no cabelo, quando saia do salão meu cabelo ficava lindo, uns dias depois ele ficava super ressecado e danificado. Pois eu não sabia cuidar do meu cabelo.

Quem já passou por isso?



É gente, essa ai na foto sou eu, ai que vergonha...kkkk

Mas pelo menos mostra que o que eu estou te falando é a mais pura verdade.

Meu cabelo não passava do ombro.

Nessa época meu cabelo começou a cair muito, fui em um médico tricologista, ele fez vários exames e detectou que faltava alguns nutrientes no meu sangue.

E isso era um dos motivos que faziam meu cabelo cair em excesso.

Tomando vitaminas meu cabelo melhorou um pouco mais estava longe de ser aquele cabelo que eu sempre tinha sonhado, foi ai que nasceu a paixão.

Comecei a pesquisar tudo sobre cabelos e foi ai que criei o blog.

Nesses 3 anos para você ter uma idéia testei mais de 150 receitas caseiras e 80 produtos.

Além disso entrevistei vários médicos e pesquisei muito sobre cabelos.

Recebi também mais de 20.000 comentários no blog no qual as mulheres me davam um feedback de tudo que estava dando certo para ela.

E hoje nesse livro digital, separei as top dicas que vão deixar seu cabelo longo, forte e saudável.

Vamos lá....



Bom, o cabelo cresce de 1cm a 1,5 em média, mas muitas pessoas sentem que o cabelo não cresce, porque ele quebra muito, assim perdem o comprimento e tem essa impressão que o cabelo não cresce.

Mas essas mesmas pessoas, sempre estão retocando a raiz, com tintura/ luzes, ou seja, seu cabelo cresce, mas você não percebe, você acaba perdendo comprimento, ficando com as pontas feias e ralas.

Por isso essas dicas vão te ajudar, vão fazer com que você consiga ter o cabelo tão desejado.

Essas dicas eu aprendi com a experiência no blog, também em consulta com médicos dermatologistas/tricologista, que são médicos especializados em cabelos e couro cabeludo.

## 1.2 - Pare de cortar os cabelos

É isso mesmo pare de cortar os cabelos!

Já esta mais do que comprovado que cortar as pontas não faz o cabelos crescer, por isso vamos apenas fazer o corte bordado para remover as pontas duplas e nada mais.

Digo isso, pois o cabelo cresce pouco por mês e acho difícil você cortar a cada 3 meses somente o que cresceu, você sempre vai acabar cortando a mais, parecendo assim que seu cabelo não sai do lugar.

Quando seu cabelo chegar no comprimento que você quer, te garanto que poderá cortar sempre que desejar.



## 1.3 - Químicas em Excesso

Cuidado com químicas em excesso, as químicas danificam demais o cabelo e assim o cabelo quebra muito.

Eu indico no máximo uma química, e claro, hidratar mais e fazer reconstrução a cada 15 dias para fortalecer os fios.

Para as loiras, a indicação é fazer ombre hair, com raiz apagada, assim você pode retocar a cada 6 meses e dá um tempo para o cabelo se recuperar.



## 1.4 - Corte Bordado

O corte bordado remove as pontas duplas e tira o aspecto de pontas ressecadas do cabelo.



Fazendo ele todo mês, você evita que o cabelo se quebre, tenha novas pontas duplas e assim, o cabelo vai "sair do lugar", ou seja, você vai conseguir ver um novo comprimento.

## 1.5 - Tônicos e Shampoo de crescimento

Eles dão um suporte na hora de fazer o cabelo crescer. Principalmente se forem aliados a massagem capilar. Mas no caso do shampoo, a dica é deixar ele agir por pelo menos 2 minutos, para que o couro cabeludo consiga absorver pelo menos uma parte desses nutrientes, presentes no shampoo.

Para que as pontas não fiquem ressecadas, eu aplico óleo vegetal nas pontas antes do banho. Assim o cabelo fica protegido da ação brusca do shampoo, fica mais bonito depois e com as pontas alinhadas.



## 1.6 - Cronograma de Cuidados

Não adianta fazer de tudo para o cabelo crescer e não cuidar dos fios.

Crie uma agenda de cuidados e tire um tempinho pra cuidar do seu cabelo, pois se ele estiver ressecado, ele até cresce, mas quebra muito.

Fiz um video do meu cronograma, que é de manutenção, ou seja, para manter os fios hidratados. Mas se você quiser, pode adicionar mais hidratações nesta agenda capilar. Clique nos links abaixo e veja os vídeos sobre Cronograma Capilar.

<https://www.youtube.com/watch?v=oOvvWb5F02k>

**Meu Cronograma Capilar**

<https://www.youtube.com/watch?v=-vBhgvmFFnA>

## 1.7 - Massagem Capilar

A massagem é muito recomendada pelos médicos, pois ativa a circulação sanguínea e com isso os nutrientes são levados para o bulbo capilar, fazendo cabelo ficar mais forte e saudável.

Pode ser feita toda vez que você lavar os cabelos, sempre em movimento leves, sem as unhas, de cima pra baixo e circulares.

## 1.8 - Beber água e Alimentação

Essa dica todo mundo sabe, mas ninguém leva a sério.

Comer bem com frutas e verduras, é importante para manter a saúde do corpo em geral e dos cabelos também.

Beber pelo menos 1,5 litros de água todos dos dias é muito importante.

A água faz nosso corpo funcionar perfeitamente, leva os nutrientes e os distribui. Comece beber mais água e você sentirá a diferença em poucos dias, na pele e nos cabelos.

Chega até ser chato, o médico falar isso toda vez, mas é a mais pura verdade.

Eu não gosto de tomar muita água, por isso deixo a garrafa ao lado da mesa de trabalho, pois se eu tiver que levantar para beber água, eu não tomo rsr, essa é uma dica para quem não tem hábito de beber muita água.

## 1.9 - Pentear menos os cabelos

Toda vez que você penteia o cabelo, você ativa a circulação sanguínea, mas acaba também fazendo mais tração nos fios, isso faz com que seu cabelo quebre mais.

Por isso de manhã, passo um reparador de pontas e os dedos no cabelo e não penteio, assim evito quebrar mais cabelos. Deixo para

ativar a circulação com a massagem na hora do banho.



## 1.10 - Peeling Capilar

O peeling serve para remover células mortas, excesso de produtos e sujeira que ficam acumuladas no couro cabeludo.

Essa "crosta" que vai se formando, impede o crescimento, causa queda e impede que tônicos e produtos que ativam o crescimento façam efeito, pois não deixa que



eles penetrem no couro cabeludo.

Pelo menos uma vez por mês, esse processo fará muita diferença no seu crescimento. Já ensinei como fazer passo a passo no canal.



## 1.11 - Vitaminas de Cabelo

Os médicos sempre dizem que é melhor repor nutrientes para pele e cabelos de dentro

pra fora, por isso não fico sem vitaminas de cabelos.

Quem me acompanha aqui no blog, lembra dessa vitamina Hair Skin Femme da Maxinutri, já testei várias e ela sempre acaba voltado para minha rotina.

Tem várias resenhas de vitaminas no menu queda e crescimento, mas voltei a usar essa, porque acho ela bem completa.

Ela tem vários componentes bons, que fortalecem os fios, deixam a pele mais bonita e as unhas fortes. O preço é outro atrativo, custa em torno de R\$53,00...bem mais barata que muitas vitaminas caras de nomes conhecidos, que inclusive tem menos componentes que essa bonitinha ai.

Você encontra em casas de produtos naturais, farmácias e lojas que vendem dermocosméticos.

O tratamento com vitaminas deve ser de pelo menos 3 meses, com 6 meses pode fazer uma pausa de um mês e retornar a tomar.

Se você tem queda em excesso, esta grávida ou amamentando, procure um médico para receber orientações.

A vitamina **Hair Skin Femme** tem na Beijo Pink que vocês sabem que é parceira do blog a muitos anos, clique no link abaixo para para ver:

<http://www.bejopink.com.br/products/Hair-Skin-Nails-Femme-Maxinutri-%252d-90-C%E1psulas.html>

Meu cabelo esta precisando de corte, mas esta saudável, corto a cada 3 meses, porque já esta no comprimento que eu queria.

Então é isso meninas...espero que tenham gostado das dicas!

Tenho certeza que se você começar a seguir essas recomendações, seu cabelo vai crescer e ficar cada dia mais lindo.

Fiquem ligadas no canal, pois



temos passo a passo de cabelo todo domingo, se inscreva para não perder nenhum vídeo.

Um grande beijo, fiquem com Deus e se vemos mais lá no canal do youtube.

Julia Doorman

**Canal do Youtube:** <https://www.youtube.com/c/juliadoorman>

**Facebook:** <https://www.facebook.com/juliadoormanoficial/>

**Snapchat:** juliadoorman

**Instagram:** @juliadoorman

