

HAZTELOS TÚ

Recetario

Curso "ALIMENTA A TUS RIZOS"

APRENDE A PREPARAR TUS
COSMÉTICOS CAPILARES



Esther Valero
www.cosmeticaidetrincheras.com

Bienvenida/o al recetario del curso "**Alimenta tus rizos**".

Aquí encontrarás todas las recetas que necesitas para elaborar los cosméticos que necesita tu cabello, desde un champú hasta un gel de definición, pasando por un refrescador o un serum para puntas. Desde ahora podrás hacerlo tú misma, incluso personalizarlos de la forma que más le convenga a tu melena. Por supuesto que puedes adquirirlos en una tienda, pero como potinguera que soy tenía que enseñarte más sobre este mundo tan divertido y gratificante que es la cosmética natural. Yo la llamo "**potingueterapia**".

Consideraciones previas

A pesar de que los productos que te presento en este dossier son, por lo general, inocuos, vale la pena realizar un pequeño test casero, para que, si resultas alérgica a algún componente, sea mucho más fácil de controlar. Bastará con poner un poco del producto a testear sobre la cara interior de tu muñeca o del codo. Lo ideal sería que dejaras el producto sin aclarártelo de 24 a 48 horas. Estate atenta ante cualquier reacción de tu piel: sarpullidos, comezones, rojeces, escamas... Si después de la prueba todo está bajo control, ya puedes empezar a preparar tus potingues.

1. MASCARILLA DE HIDRATACIÓN PROFUNDA

Infusiona 30 gramos de alguna de estas plantas en 300 ml de agua y dos cucharadas de avena.

- Manzanilla: si tienes el cabello rubio
- Romero: si tu cabello es oscuro
- Jengibre: si tienes el cuero cabelludo irritado o caspa
- Ortiga: si sufres de caída
- Cola de caballo: si tu cabello es débil y se cae
- Té verde: si quieres darle un empujón y que crezca más rápido.

También puedes mezclar varias plantas en la infusión. Una vez hayan infusionado, cuela y añade una cucharada de almidón de maíz (Maizena) y calienta de nuevo hasta que espese. Añade una cucharada de alguno de estos aceites:

- Hebra gruesa y mucho volumen: oliva, coco, almendra, aguacate.
- Tendencia a grasa: jojoba, coco fraccionado, pepita de uva, ricino.
- Hebra fina, caída, cabellos teñidos y dañados, psoriasis: argán.

Utilización:

No esperes a que enfríe. Puedes aplicarla tibia sobre el cabello seco y dejarla actuar de 30-60 minutos a una hora. Puedes cubrirte la cabeza con un gorro térmico para que no se pierda el calor y las cutículas queden abiertas. Luego lava tu cabello como de costumbre.

También puedes aplicarla con el cabello mojado, justo después del champú y antes del acondicionador, dejando actuar de 30-60 minutos.

2. CHAMPÚ DE ARCILLA

Las arcillas suelen funcionar en todo tipo de cabellos, ahora bien, la arcilla blanca suele ser más suave y no reseca. Mi preferida es la arcilla ghassoul (o rhassoul), porque me deja el cabello limpio, desintoxicado y acondicionado. A no ser que tengas el cabello muy grasoso, no utilices arcilla verde, pues es más astringente. La arcilla rosa, la arcilla rhassoul y la arcilla blanca o caolín te irán de maravilla. Si tu cabello es grasoso, puedes suprimir el aceite de la receta.

Realiza una infusión de hibisco y ortiga y cuélala. Mezcla la misma cantidad de infusión que de arcilla, aproximadamente una taza de café de cada cosa, pero irá en función de la densidad y largura de tu melena.

Añade una cucharadita de café de aceite de argán y mezcla hasta obtener una textura pastosa y manejable. Hay mucha gente que prefiere no utilizar instrumentos de metal para procesar arcillas. Si sois muy ortodoxas, utilizad una cuchara de madera.

Utilización:

Aplica la arcilla sobre el cabello húmedo o seco, como prefieras, y déjala actuar unos minutos. Aclara con abundante agua y alucina con los resultados. Te sorprenderá lo acondicionado que queda el cabello. Tanto que es posible que no necesites crema suavizante.

3. CHAMPÚ EN POLVO

Vas a crear un champú en polvo que además es muy fácil de conservar, puesto que no lleva ingredientes frescos ni agua. Es importante que todos los ingredientes estén en polvo. Si no lo has comprado en polvo, los puedes pulverizar con la ayuda de un molinillo de café o robot de cocina.

Añade al menos de 10 cucharadas soperas de alguna de estas plantas o una combinación de ellas:

- Shikakai: estimula el crecimiento, da brillo y acondiciona.
- Reetha o nueces del lavado: rica en saponinas. Ayudarán a que haya más espuma. Además, es anticasca y antimicrobiana.
- Saponaria: es la hierba del lavado. Gran agente limpiador

Ahora añade 7 cucharadas soperas de las siguientes arcillas en polvo:

- Arcilla rhassoul: como os he comentado, es fantástica y da muy buenos resultados. Eso sí, si tenéis el cabello decolorado o con mechas, substituid esta arcilla por otra más suave como la arcilla caolín o la rosa.
- Arcilla caolín o blanca: es la más suave y apta para todo tipo de cabellos.
- Arcilla rosa: mezcla de arcilla roja (más oclusiva) y blanca. Es idóneo para cabellos secos y cueros cabelludos sensible.

Ahora elige una de estas plantas para acondicionar y pon 3-4 cucharadas soperas:

Inulina: gran acondicionador capilar y buen humectante (retiene humedad).

- Amla: esta planta ayurvédica aporta un brillo increíble. Retrasa la aparición de las canas y la caída del cabello, además de acondicionarlo. Calma el cuero cabelludo.

- Cassia (o henna incolora): es uno de los mejores acondicionadores naturales para el cabello. Da brillo, volumen, suaviza y fortalece. También es seborregulador del cuero cabelludo y se usa en tratamientos antiopiojos.
- Azahar: acondiciona, tonifica, anticaspa y anticaída.

A continuación, añade 3 cucharadas extras de alguna de estas plantas y activos:

- Aloe vera en polvo: humectante
- Azúcar: humectante
- Jengibre en polvo: nutre y da brillo. Además, estimula el crecimiento.
- Alguna de las plantas que presento en el módulo 3.

Mezcla bien todos los ingredientes, preferiblemente con una cuchara de madera, y envásalos en un recipiente de vidrio. Las arcillas se inactivan si entran en contacto con metal.

Utilización:

Añade dos o más cucharadas de producto dependiendo de la longitud y densidad de tu cabello. Mézclalo con agua hirviendo hasta hacer una pasta más o menos de la textura del champú convencional. Cuando se entibie aplícalo sobre el pelo mojado y en el cuero cabelludo con un suave masaje y deja actuar durante 15 minutos. Enjuaga con abundante agua.

4. CHAMPÚ SÓLIDO

La receta que te he dado de champú en polvo es fantástica y muy efectiva, pero hay que disponer de un poco más de tiempo para prepararlo y dejarlo actuar. Como no siempre podemos disponer de este tiempo, recomiendo que te prepares un champú sólido por si necesitas algo inmediato o llevártelo al gimnasio. Si todavía no conoces los champús sólidos, no sabes lo que te pierdes. Son fantásticos y muy prácticos. Dejan el cabello súper limpio y, en mi opinión, con la receta que comparto aquí, te durará más tiempo limpio.

Hay miles de recetas de champús sólidos. Aquí os dejo una que me gusta especialmente y da muy buenos resultados. Con el tiempo, podrás modificar la receta. Si no estás familiarizada con la cosmética natural casera, los ingredientes te sonarán a chino, sin embargo, son todos de origen natural. Para acabar de convencerte, los champús sólidos no generan residuos plásticos. Una pastilla de 100 gramos puede durar hasta 80 lavados. Es fácil de transportar (incluso en aviones).

Para que la pastilla coja la consistencia y textura adecuadas, lo ideal es respetar estas proporciones:

80% ingredientes sólidos y 20% ingredientes líquidos

Entre estos ingredientes, debes tener en cuenta estos porcentajes aproximados:

- Tensioactivos (agentes limpiadores): entre el 50% y el 70%. Nosotras vamos a utilizar SCI, que es un tensioactivo de origen natural (del coco). Acordaos de comprarlo en polvo, y no en escamas.
- Aceite vegetal de vuestro gusto: en cabello seco hasta un 10%, en cabello normal del 3 al 5%, en cabello graso 0-3 %
- Agua destilada o hidrolato: hasta un 10%
- Extractos, proteínas hidrolizadas, vitaminas, etc.: entre un 5% y un 10%

Aquí tenéis una receta apta para todo tipo de cabellos:

INGREDIENTE	%	FUNCIÓN
SCI (en polvo)	72	TENSIOACTIVO SÓLIDO
COCOGLUCÓSIDO	8	TENSIOACTIVO LÍQUIDO
ARCILLA CAOLÍN	4	ACONDICIONADOR, ANTIENCRESPAMIENTO
AGUA DESTILADA	9	HIDRATANTE
COSGARD	0,5	CONSERVANTE
GEL ÁLOE VERA	4	HIDRATANTE
VITAMINA E	1	ANTIOXIDANTE
VITAMINA B5 (PANTHENOL)	1	NUTRICIÓN, REPARACIÓN
ACEITE ESENCIAL LAVANDA	0,5	CALMANTE, CICATRIZANTE CUERO CABELLUDO

Antes de nada, debes esterilizar todos los instrumentos que vayas a utilizar. Puedes hervirlos o desinfectarlos con alcohol de 70 grados. Mezclar los ingredientes sólidos con la ayuda de una mascarilla y unas gafas de protección (el SCI es muy volátil). A continuación, añadir los ingredientes líquidos y comenzar a mezclar con las manos hasta tener textura de plastilina. Si veis que cuesta, pulverizar agua destilada por encima hasta obtener esa textura. A continuación, darle forma de bola con las manos o poner en un molde si prefieres. Dejar reposar y endurecer durante 24 horas antes de usar. Si no puedes esperar, se puede enfriar unas tres horas en la nevera y estará listo para utilizar.

Utilización:

Moja tu cabello y tus manos y luego pasa tus manos por la pastilla hasta comenzar a obtener espuma. También puedes pasar directamente la pastilla por la raíz del cabello hasta sacar espuma.

5. MASCARILLA RECONSTRUCCIÓN INTENSA A LAS DOS PROTEÍNAS

Recuerda que la proteína debes aplicarla sólo si es absolutamente necesaria. En este caso, te invito a que pruebes a hacer esta mascarilla de huevo.

Como si hicieses una mayonesa, mezcla en un vaso:

- 1 huevo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 2 cucharadas soperas de gel de áloe vera
- 10 gotas de colágeno hidrolizado.

Utilización:

Con el cabello seco o mojado aplica esta mascarilla y déjala actuar unos 15 minutos. Luego lava tu cabello como haces habitualmente.

6. SERUM REPARADOR

Esta receta tiene varias funciones. Por un lado, podrás usarla para masajear el cuero cabelludo y así estimular el folículo para conseguir un cabello más fuerte y vigoroso. Por otro, también podrás usarla para reparar puntas. Pero eso no es todo. Te servirá para sellar la hidratación después de tu ritual de lavado.

- 2 cucharadas soperas de alguno de los aceites que te he indicado en el módulo 2, en función de si necesitas aportar un aceite más pesado o liviano. Puedes mezclar varios.
- 15 gotas de vitamina E
- 10 gotas de aceite esencial de tu elección. Te recomiendo romero, limón, árbol de té o lavanda.

Mezcla todos los ingredientes y envasa en un gotero o similar. Lo ideal es que entre el menor aire posible.

Utilización:

Ponte algunas gotas del serum en la palma de tu mano y úsalo en la zona que desees tratar.

7. PRE-POO DE LAVANDA

Con esta receta te enseñó a preparar un oleomacerado u oleato de lavanda. Necesitarás llenar aproximadamente dos tercios de un tarro de cristal previamente esterilizado con flores secas de lavanda. A continuación, rellena con aceite vegetal de tu preferencia. Deber cubrir absolutamente toda la planta con un par de dedos por encima para evitar que salga moho. Tapa y déjalo macerar en un lugar seco y a la sombra por un mes. Cada día tendrás que agitar un poco el tarro para que los principios de la planta se disuelvan en el aceite. Pasado el tiempo de maceración, cuévalo y guárdalo al abrigo del calor y la luz.

- 50 ml de oleato de lavanda
- 10 gotas de vitamina E
- 10 gotas de aceite esencial

Mezclar y envasar en un frasco previamente desinfectado.

Utilización:

Úsalo como pre-poo, extendiendo algunas gotas a lo largo de la hebra con la técnica de *praying hands*.

8. REFRESCADOR DE ORTIGA

Prepara una infusión de ortiga en proporción 1:10 (una parte de ortiga y 10 de agua). Cuela y deja enfriar.

- 95 gramos de infusión de ortiga
- 4 gramos de gel de aloe vera
- 20 gotas de extracto de semilla de pomelo (conservante)

Mezcla todos los ingredientes y envasa en un frasco pulverizador previamente desinfectado.

Utilización:

Cuando tu cabello se vea poco definido, puedes evitar un lavado utilizando un refrescado de plantas. Basta con que pulverices esta mezcla por todo el cabello, lo humedezcas ligeramente y defines con tu técnica preferida. Lo puedes utilizar también como tónico capilar.

9. **EXFOLIANTE DE AZÚCAR**

Esta receta es ideal si lo que quieres es eliminar las células muertas de tu cuero cabelludo para que las nuevas hebras puedan crecer sin obstáculos.

- 2 cucharadas soperas de oleato de lavanda (receta 7)
- 1 cucharada soperas de azúcar blanco

Utilización:

Mezclar en un bol y aplicar sobre el cuero cabelludo con un ligero masaje. Lavar como de costumbre.

10. **BIFÁSICO PARA CUERO CABELLUDO**

Si tienes el cuero cabelludo graso este bifásico es ideal para ti porque no contiene tanta proporción de aceites.

- 50 mililitros de oleato de lavanda o serum reparador (receta 6 o 7)
- 50 mililitros de refrescador de ortiga (receta 8)

En un frasco pulverizador previamente desinfectado, añade primero el refrescador y luego el oleato. Verás que el aceite, al ser menos denso, quedará arriba.

Utilización:

Agita antes de usar para mezclar las dos fases. Aplica sobre tu mano y luego masajea el cuero cabelludo.

11. **MASCARILLA CON PROTEÍNA LIVIANA DE ARROZ**

Si crees que puedes necesitar proteína, pero no quieres pasarte, puedes prepararte esta mascarilla. Necesitas media taza de arroz blanco por 4 tazas de agua. Hiérvelo como de costumbre. Cuélalo y reserva.

- 1 taza de agua de arroz
- 1 cucharada soperas de gel de áloe vera

Utilización:

Después de usar el champú, aplica esta mascarilla de medios a puntas y déjala actuar durante 10 minutos. Enjuaga bien. Probablemente no necesites acondicionador.

12. GEL DE DEFINICIÓN CON AGAR AGAR

Esta es de las recetas más vistas y repetidas de mi blog www.cosmeticadetrincheras.com. De modo que no he podido evitar incluirla en el recetario. Este gel aporta mucho volumen y sobre todo suavidad e hidratación. La textura de gel se la confiere el agar agar. Esta alga, además de ser súper útil para preparar postres que no lleven gelatina animal, sirve para gelificar cosméticos. No solo actúa como texturizadora, sino que crea una película que protege a la hebra de la deshidratación y además suaviza el cabello. Ya sabéis que el gel de áloe vera es uno de los ingredientes estructurales de mis fórmulas. En este caso, lo utilizo por su gran poder hidratante. Como además se aplica en forma de gel sin enjuague, me aseguro de que las hebras permanezcan hidratadas por más tiempo. El áloe o sábila tiene una composición química similar a la queratina, con lo cual también aporta proteína al cabello.

La malva es una planta de las number one en lo que al tratamiento del cabello se refiere. Al ser rica en mucílagos, actúa como emoliente y suavizante del cabello, aportando elasticidad. Otro tesoro de la fórmula es la inulina vegetal, otro ingrediente que aportará hidratación y suavidad. Recordad que si no queréis poner el conservante que os sugiero, deberéis mantenerlo en la nevera por unos pocos días.

INGREDIENTES	GRAMOS
infusión de malva	49
gel de áloe vera	43,5
inulina	2
oleato de malva (o un aceite de vuestra elección)	3
vitamina E	1
agar agar en polvo	0,25
cosgard	0,7
aceite esencial de vuestra elección (opcional)	10 gotas

Comenzamos preparando 100 ml de infusión de malva. Colamos y volvemos a verter la infusión en un cazo para calentarla con el agar agar. Sin llegar a que hierva, tenemos que remover constantemente durante 4 minutos. En este paso, también podemos añadir la inulina para que se deshaga bien. Pasado ese tiempo, la cantidad de líquido se habrá quedado a la mitad. Necesitaremos 49 gramos. Cuando haya entibiado, añadir el resto de los ingredientes y mezclar bien. Si es necesario, podemos utilizar una batidora. Envasar y dejar que gelifique durante unas horas. Ya estará listo para aplicar en vuestros caracolillos.

Utilización:

Puedes usarlo como cualquier crema o gel de peinado. A mí me va muy bien usando la técnica de *praying hands* para extenderlo y luego hacer scrunch. Después lo dejo secar al aire o con *plopping*.

13. ACONDICIONADOR SÓLIDO

Si hay un producto que cuesta encontrar cuando queremos eliminar las siliconas ése es el acondicionador. Por eso, os comparto esta receta de acondicionador que te prometo que será tu preferida desde el primer momento en el que la pruebes.

INGREDIENTES	%
BTMS	50
Alcohol <u>cetílico</u>	10
Manteca de <u>Karité</u>	7
Manteca de cacao	25
Aceite de Jojoba o ricino	4
Pantenol	2
Vitamina E	1
Aceite Esencial	1 (20 gotas)

Esterilizar todos los utensilios y moldes. Calentar al baño maría todos los ingredientes menos el pantenol, la vitamina E y el aceite esencial. Cuando haya fundido todo, incorporar los tres ingredientes que faltan. Mezclar bien y verter inmediatamente en un molde. Llevar a la nevera hasta que solidifique.

Utilización:

Usar como un acondicionador líquido. También es apto para cowash.

14. MASCARILLA DE HIDRATACIÓN PROFUNDA DE PLÁTANO Y AGUACATE

Probablemente se trate de una de mis mascarillas preferidas para hidratar el cabello.

- ½ plátano o banana
- ½ aguacate
- 1 cucharada soperas de sirope de agave o miel
- 1 cucharada soperas de gel de áloe vera
- un poco de agua si es necesario para conseguir la textura deseada
- unas gotas de aceite de argán

Elimina las hebras del plátano para que no queden residuos en tu cabello. Tritura todos los ingredientes con la ayuda de una batidora.

Utilización:

Con el cabello seco o mojado aplica esta mascarilla y déjala actuar unos 15 minutos. Si puedes ponerte el gorro de calor. Luego lava tu cabello como haces habitualmente.

15. CHAMPÚ EN SECO PARA CABELLO OSCURO DE NARANJA Y CACAO

- 1/4 tacita de cacao en polvo
- 1/4 tacita de arrurruz o maicena o harina de arroz
- 2 cucharadas soperas de arcilla caolín
- 2 cucharadas soperas de bicarbonato sódico
- 10 gotas de aceite esencial de naranja

Mezcla bien todos los ingredientes y envásalos.

Utilización:

Espolvorea una cucharadita sobre el cabello seco. Masajea con las yemas de los dedos partiendo del cuero cabelludo. Luego peina tu cabello para que la mezcla quede bien repartida y se eliminen los restos.

16. CHAMPÚ EN SECO PARA CABELLO CLARO CON ALOE VERA

1/4 tacita de arcilla caolín
1/4 tacita de arrurruz o maicena o harina de arroz
2 cucharadas soperas de aloe vera en polvo
2 cucharadas soperas de bicarbonato sódico
10 gotas de aceite esencial de limón

Mezcla bien todos los ingredientes y envásalos.

Utilización:

Espolvorea una cucharadita sobre el cabello seco. Masajea con las yemas de los dedos partiendo del cuero cabelludo. Luego peina tu cabello para que la mezcla quede bien repartida y se eliminen los restos.

SOBRE LAS MATERIAS PRIMAS

Una de las frustraciones que aparecen cuando una decide comenzar en el mundo de la cosmética natural es la dificultad de hacerse con todos los ingredientes y materiales. Lo más probable es que no dispongas de la mayoría de materias primas. Puede ser que te desanimes cuando comiences a añadir productos en el carrito de alguna tienda online y que te eches las manos a la cabeza cuando veas que se te dispare la factura. Probablemente, se te pase por la cabeza que esto de la cosmética natural casera no vale la pena, ni resulta rentable. Pero nada más lejos de la realidad.

Es cierto que, en un primer momento, deberás hacerte con un pequeño fondo de despensa de potingues, pero créeme que les vas a sacar mucho partido. Yo abogo siempre por el comercio de proximidad, así que puedes recurrir siempre a tu herbolario más cercano para algunos de los ingredientes más accesibles: las hierbas secas, la manteca de cacao, el gel de aloe... El resto de ingredientes, los encontraréis sin problema en cualquiera de estas tiendas online que os recomendamos. En todas ellas, encontraréis multitud de principios activos e ingredientes para hacer vuestros cosméticos, además de información adicional sobre dosis y recomendaciones de uso.

www.cremas-caseras.es
www.granelada.com
www.jabonariumshop.com
www.ladespensadeljabon.com

Tiendas físicas:

www.arkebcn.com (Barcelona, junto a Sagrada Familia)
www.drogueriaboter.es/ (Badalona)

PROTECCIÓN DE CONTENIDO

El contenido de este taller está protegido por derechos de autora a favor de Esther Valero y ha sido registrado en Safe Creative con todos los derechos reservados. No podrá ser cedido, distribuido, reproducido, vendido, expuesto a terceras personas sin el consentimiento de Esther Valero. Tampoco podrá ser compartido de forma alguna sin la debida autorización de su autora. Se prohíbe la venta por terceros de su contenido como tal, así como de los cosméticos realizados siguiendo las recetas aquí expuestas. Para cualquier información al respecto, contactar con hola@cosmeticadetrincheras.com

COSMÉTICA DE TRINCHERAS

JULIO DE 2020