

*Elaboración de cosméticos  
naturales para  
tratamientos capilares*

Isabel Fernandez Motilva

# INTRODUCCIÓN

## Tazas, tacitas, cucharadas, cucharaditas

La primera vez que cogen un libro de recetas de belleza natural, a muchas personas les choca y desagrada descubrir que los ingredientes se expresan en medidas aparentemente tan inexactas como una taza o una cucharadita. Probablemente se preguntan con frustración cuál de los muchos y diferentes modelos de tazas, tacitas y tazones que tienen en su cocina deberían usar. Querrían que las medidas se expresasen en gramos, porque ¿quién no tiene una pequeña báscula o vaso medidor en la cocina? Sin embargo, cuando descubren que las tazas y cucharas son medidas estandarizadas, unos útiles que no tienen nada que ver con el bol de cereales de los niños, y comprenden las razones de su uso, se dan cuenta de que son perfectas para su cometido. Todas las recetas llevan aceites y otros líquidos en su composición, los cuales se miden en litros. El litro es una medida de volumen, mientras que el kilo lo es de peso. Esta ya es una razón para darnos cuenta de que un peso de cocina es bastante inútil. Pero además consideremos las cantidades tan pequeñas con las que vamos a trabajar: unas pocas gotas de un aceite esencial, 7 mililitros de un aceite, 15 de otro... Las tazas y cucharadas que se usan para elaborar productos naturales son las mismas que se utilizan para hacer recetas de cocina y por tanto, se pueden comprar en cualquier tienda donde tengan utensilios de cocina. Por supuesto, también por Internet. Se fabrican en distintos materiales, acero inoxidable, plástico... Un conjunto de diez unidades, cinco tazas y cinco cucharadas, puede adquirirse desde algo menos de 10 euros. Las cinco tazas de un conjunto tienen tamaños diferentes para dar cabida a distintas cantidades. Así encontramos en ese conjunto la taza completa, la media taza, un cuarto de taza, un tercio de taza y un octavo de taza.

Equivalencias:

1 taza = 236 ml  $\frac{1}{2}$  taza = 118 ml  $\frac{1}{4}$  = 59 ml

1 cucharada = 15 ml  $\frac{1}{2}$  cucharada = 7 ml  $\frac{1}{4}$  cucharada = 3,7 ml

1 cucharadita = 5 ml  $\frac{1}{2}$  cucharadita = 2,5 ml  $\frac{1}{4}$  cucharadita = 1,2 ml

Gracias al uso de estos utensilios trabajaremos rápidamente y con exactitud.

Además de estas herramientas, para muchas de las recetas necesitarás un par de cuencos pequeños resistentes al fuego, una batidora eléctrica y un recipiente donde batir las mezclas. ¡Y, por supuesto, frascos y botes donde guardar tus creaciones!

## Reglas de Oro

1. Limpieza escrupulosa en el área de trabajo, desinfección de utensilios y de los recipientes donde guardemos los productos.

2. Precaución. Los cuencos pueden quemar al sacarlos del fuego. Tócalos antes para asegurarte de que puedes cogerlos sin peligro. Mucho cuidado al batir aceites calientes con la batidora eléctrica; ponlos siempre en un recipiente donde no te puedan saltar.

3. Los aceites esenciales no se aplican directamente sobre la piel, a excepción del de árbol de té y del de lavanda. Siempre se mezclan en pequeñas proporciones en aceites portadores (almendra, jojoba, coco, etc.). No excedas las cantidades aconsejadas. Los aceites esenciales tienen componentes químicos muy potentes. Considéralos un fármaco y asegúrate de que no están contraindicados para quienes vayan a usarlos. Por ejemplo, algunos están desaconsejados durante el embarazo, otros pueden causar fotosensibilidad y no deben utilizarse de día.

4. Recuerda que los productos, sobre todo si llevan agua, tienen una caducidad que puede ser bastante breve si no añades un conservante. Anota la fecha de caducidad en los envases.

Experimenta y crea por ti misma sin miedo. Ten en cuenta que si decides sustituir unos aceites por otros puedes dar lugar a cremas o lociones de muy distinta textura debido a la diferente densidad de los aceites. Aunque la textura no te encante seguirás teniendo una crema llena de extraordinarios nutrientes y, si sus efectos no te gustan, puedes usarla para nutrir bolsos, zapatos y prendas de piel, por ejemplo.

# COSMÉTICOS PARA TRATAMIENTOS CAPILARES Y SU ELABORACIÓN.

## 1. Champús.

- **Champú Natural.**

Este champú puede ser usado tal cual o añadir aceites esenciales y otros ingredientes adecuados a tu tipo de cabello para conseguir el champú perfecto.

Para unos 325 ml.

Ingredientes: • 1 taza de agua • 1/3 de taza de jabón de Castilla líquido

Proceso: 1. Combinar en una botella los ingredientes y agitar muy bien. Listo para usar. Agitar antes de cada uso.

### ***Añade aceites esenciales según tu tipo de cabello***

#### **Según el color:**

Cabello rubio: 10 gotas de aceite esencial de lavanda y 5 gotas de aceite esencial de limón.

Cabello moreno: 10 gotas de aceite esencial de sándalo y 5 gotas de aceite esencial de pachuli. Para pelo muy oscuro puedes añadir una gota de aceite esencial de clavo.

Cabello pelirrojo: 10 gotas de aceite esencial de naranja dulce y 2 gotas de aceite esencial de canela.

Cabello gris: 10 gotas de aceite esencial de lavanda, 2 gotas de aceite esencial de romero y 2 gotas de aceite esencial de salvia.

## ***Añade más ingredientes según el tipo de cabello***

Seco / dañado: 2 cucharadas de gel de aloe vera y ½ cucharadita de glicerina.

Grasiento: 1 cucharada de vinagre de sidra.

Caspa: 4 gotas de aceite esencial del árbol del té.

### **• Champú Herbal.**

Indicado para todo tipo de cabello, este espectacular champú dejará tu cabello sano y brillante. El aceite de jojoba y el aceite de semilla de y *Limnanthes alba* combinan sus propiedades para fortalecer los folículos pilosos. Los aceites esenciales de romero hierbabuena aportan salud al cuero cabelludo y un aroma maravilloso.

Para unos 350 ml.

Ingredientes:

- ½ taza de jabón de Castilla líquido
- ¼ de taza de gel de aloe vera
- ¼ de taza de agua floral de manzanilla
- 2 cucharadas de glicerina vegetal
- 1 cucharada de tintura de consuelda
- 1 cucharada de tintura de romero
- 1 cucharada de tintura de caléndula
- 1 cucharada de sal marina finamente triturada
- 1 cucharada de aceite de jojoba
- 1 cucharada de semilla de *Limnanthes alba*
- 1 cucharadita de aceite de vitamina E
- 40 gotas de aceite esencial de romero
- 20 gotas de aceite esencial de hierbabuena

Elaboración:

1. Verter los ingredientes en una botella de plástico o en un frasco reciclado de champú y agitarlo bien. Guardar en el frigorífico y usar en el plazo de dos semanas. Agitar antes de cada uso.

### **• Champú para Cabello Graso.**

Indicado para cabellos normales y grasos para dar volumen.

Para unos 250 ml.

Ingredientes:

- ½ taza de jabón de Castilla líquido • ¼ de taza de extracto de Hamamelis • ¼ de taza de agua floral de lavanda • 1 cucharada de sal marina fina • 2 cucharadas de tintura de romero • 60 gotas de aceite esencial de lavanda • 30 gotas de aceite esencial de pomelo

Elaboración:

1. Verter todos los ingredientes en el interior de una botella de plástico con un frasco reciclado de champú y a continuación agitarlo bien. Guardar en el frigorífico y usar en el plazo de dos semanas. Agitar antes de cada uso.

## • **Champú para Cabello Seco.**

Indicado para cabello seco, descamado o con picor. Limpia y revitaliza.

Para unos 265 ml.

Ingredientes:

- ½ taza de jabón de Castilla líquido • ½ taza de vinagre crudo de sidra • 1 cucharada de semillas de bardana molida • 2 cucharaditas de jengibre recién rallado • 2 cucharadas de aceite de argán • 30 gotas de aceite esencial del árbol del té • 10 gotas de aceite esencial de palmarosa • 10 gotas de aceite esencial de amaro • 5 gotas de aceite esencial de menta piperita

Elaboración:

1. Verter el vinagre de sidra crudo, la semilla de bardana y el jengibre rallado en una cacerola pequeña con una tapa que ajuste bien.
2. Cocer a fuego muy bajo durante una hora.
3. Retirar del fuego y dejar la tapa puesta mientras el líquido se enfría hasta alcanzar la temperatura ambiente, durante una hora aproximadamente.

4. Separar el líquido de las hierbas empleando un colador y verterlo en una botella de plástico o en un frasco reciclado de champú.

5. Añadir el jabón de Castilla líquido, el aceite de argán y los aceites esenciales. Agitar bien y ya está listo.

## 2. Acondicionadores.

### • **Acondicionador Capilar Básico.**

Para unos 160 ml.

Ingredientes: • 2 cucharadas de aceite de jojoba • 2 cucharaditas de cera emulsionante • ½ cucharadita de ácido esteárico • ½ cucharadita de lecitina líquida • ½ taza de agua destilada • 30 gotas de aceite esencial de lavanda

Elaboración:

1. En un bol mezclar el aceite de jojoba, la cera emulsionante, el ácido esteárico y la lecitina líquida. Ponerlo al baño María a fuego suave.

2. Poner en otro bol al baño María el agua destilada a fuego suave.

3. Cuando la cera y los aceites se hayan fundido bien, retirar los dos boles del fuego y mezclar los contenidos en un recipiente donde se batirán bien.

4. Una vez a temperatura ambiente añadir el aceite esencial de lavanda y seguir batiendo unos minutos más.

5. Poner en un frasco, guardar en el frigorífico y utilizar en el plazo de dos semanas. Utilizar tras el lavado, dejando actuar de dos a cinco minutos antes de aclarar.

### • **Acondicionador Capilar Voluminizador de Cerveza.**

La cerveza añade cuerpo, volumen y fuerza mientras que el aceite de jojoba le proporciona brillo. El olor de la cerveza desaparece cuando el pelo se seca.

Para unos 245 ml.

Ingredientes: • 1 taza de cerveza templada, sin espuma • 1 cucharadita de aceite de jojoba

Proceso: 1. Abre la cerveza, viértela en algún recipiente y déjala a temperatura ambiente durante un par de horas para que pierda la espuma. 2. Mezcla la cerveza con el aceite de jojoba.

Después de lavar y aclarar el cabello vierte la mezcla y masajea para que llegue de la cabeza a las puntas. Déjala actuar durante 2 ó 3 minutos, luego aclara bien con agua templada y finalmente agua fría para maximizar el brillo.

### 3. Mascarillas.

#### • Mascarilla Capilar de Aguacate.

Mascarilla muy hidratante perfecta para dejar unos rizos preciosos y para reparar el cabello seco y dañado.

Para un uso.

Ingredientes:

• ¼ de taza de aguacate triturado • 2 yemas de huevo. • 20 gotas de aceite esencial de limón

Elaboración:

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol.

Aplicar sobre el cabello mojado y masajear. Cubrir con una gorra de baño y dejar actuar durante una hora. Luego lavar con champú.

## • **Mascarilla Capilar de Leche de Coco**

Para todo tipo de cabello. La nutritiva leche de coco dejará suave y sedoso tu cabello.

Para unos 215 g.

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$  de taza de leche de coco sin edulcorar
- 3 cucharadas de hojas de romero recién picadas
- 1 cucharadita de aceite de vitamina E

Elaboración:

1. Poner la leche de coco y las hojas de romero en una cacerola pequeña con tapa. Dejar cocer a fuego bajo durante 25 minutos removiendo frecuentemente.
2. Colar la leche de coco, desechar las hierbas, y verterla en un frasco de cristal.
3. Añadir el aceite de vitamina E.

Dejar enfriar a temperatura ambiente. Guardar en el frigorífico y usar en un plazo de 10 días.

Una vez lavado el cabello masajear la mitad de la mascarilla y peinar el cabello para que penetre bien hasta las puntas. Cubrir con un gorro de ducha y dejar actuar durante al menos una hora. Aclarar con agua templada.

## 4.Reparadores.

### • **Suero Reparador de Puntas y Antiencrespamiento.**

Indicado para cabellos secos dañados y encrespados, este suero repara las puntas abiertas y controla el encrespamiento, dejando un cabello suave y sedoso tras un solo uso.

Para unos 30 ml.

Ingredientes: • 3 cucharaditas de aceite de jojoba • 1 cucharadita de aceite de oliva • 1 cucharadita de aceite de onagra • ½ cucharadita de aceite de linaza • ¼ de cucharadita de aceite de ricino • 2 gotas de aceite esencial de lavanda • 2 gotas de aceite esencial de cedro • 2 gotas de aceite esencial de Romero

Elaboración:

1. Mezclar todos los ingredientes en un frasco y agitar bien.

Al usar, calentar unas gotas del suero en las manos y masajearlo sobre el cabello mojado o seco. Aplicar una gota más a las puntas del cabello si es necesario.

## • **Aceite Capilar Nutritivo para Cabello Seco**

Indicado para cabellos secos dañados tratados y encrespados, este maravilloso aceite capilar nutritivo está repleto de vitaminas A, D y E, por lo que mantiene el cabello joven y con aspecto saludable, nutriendo a fondo tu pelo y tu cuero cabelludo.

Para unos 60 ml.

Ingredientes:

• 1 cucharada de aceite de aguacate • 1 cucharada de aceite de hueso de albaricoque • 1 cucharada de aceite de germen de trigo • 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra • 10 gotas de aceite esencial de ylang ylang • 10 gotas de aceite esencial de petitgrain • Cinco gotas de aceite esencial de neroli

Elaboración:

1. Mezclar todos los ingredientes en un frasco y agitar bien.

Masajear unas pocas cucharaditas sobre el cabello. Peinarlo bien y dejar actuar durante 15 minutos. Luego lavar con champú y acondicionar como de costumbre.

## 5. Tratamientos especiales.

### • **Loción Anti Eccemas ó ptiriasis.**

Esta loción contiene muchas vitaminas y ayuda a sanar una piel con eccemas más rápidamente.

Para unos 125 ml.

Ingredientes: • ¼ de taza de aceite de coco • ¼ de taza de manteca de Karité • 15 gotas de aceite esencial de lavanda • 5 gotas de aceite esencial del árbol del té

Proceso:

1. Mezclar el aceite de coco con la manteca de Karité y poner al baño María hasta que se derrita.
2. Sacar del fuego y remover. Cuando se haya enfriado añadir los aceites esenciales y remover bien.
3. Ponerlo en un frasco en la nevera hasta que adquiera consistencia y estará listo para usar.

### • **Exfoliante de Avena.**

Todas las pieles pueden beneficiarse del uso de esta suave exfoliante que renueva la piel dejándola radiante.

Para dos o tres usos.

Ingredientes: • 1 cucharada de aceite de almendras dulces • 1 cucharada de aceite de semillas de cáñamo • 1 cucharada de glicerina vegetal • 1 cucharada de avena finamente triturada • 1 cucharada de azúcar glas o azúcar muy fina • 5 gotas de aceite esencial de ylang ylang

Elaboración:

1. Poner todos los ingredientes en un bol y mezclar bien para que se combinen. Guardar en un envase hermético.

Aplicar masajeando sobre la piel humedecida, con movimientos circulares, evitando el contorno de los ojos. Aclarar con agua templada.