

Nada como las plantas medicinales para cuidar tu pelo. Gracias a sus propiedades puedes combatir problemas como la caspa, la sequedad o la fragilidad.



Es increíble la diversidad de productos para el cuidado del cabello que se encuentran en droguerías y supermercados. Mejor dicho, la diversidad está en el diseño de las etiquetas, porque el contenido es muy similar: están repletos de los mismos **derivados del petróleo** y otras sustancias sospechosas.

Los champús convencionales hacen mucha espuma y huelen muy bien, pero contienen ingredientes que irritan el cuero cabelludo, lo resecan o lo traspasa y penetran en el organismo con **efectos perjudiciales**.

En cambio las preparaciones con **plantas medicinales** cuidan de verdad el cuero cabelludo y el pelo. Lo **fortalecen** y pueden acabar con problemas como la caspa y las irritaciones.

PLANTAS MEDICINALES PARA CUIDAR EL PELO

Estas **siete plantas** pueden hacer muchas cosas buenas por tu cabello, cada una a su manera:

HOJAS DE ABEDUL

Poseen un efecto calmante y refrescante, y se pueden emplear para combatir la caspa. Son especialmente adecuadas para el cabello fino.

Cómo utilizarla: prepara una decocción con 4 cucharadas de hojas secas en un litro de agua filtrada (deja que hiervan a fuego suave durante 2-3 minutos y luego deja reposar 10 minutos). Realiza fricciones con esta decocción sobre el cabello por la mañana al levantarte y antes de irte a la cama.

ORTIGA

Las hojas de ortiga frenan en muchos casos la caída del cabello. Mejoran la circulación del cuero cabelludo, tienen un efecto favorecedor del crecimiento, combaten la caspa, la seborrea y otras alteraciones.

Cómo utilizarla: macera 100 gramos de ortiga y romero secos en 1 litro de anís durante dos semanas. Realiza fricciones sobre el cuero cabelludo por la mañana y por la noche.

TUSÍLAGO

La farfara, uña de caballo o tusílago se emplea sobre el cabello que tiende a engrasarse fácilmente. También tiene un efecto regenerante en el cabello quebradizo.

Cómo utilizarlo: Puedes diluir el champú en un vaso de la infusión templada (prepara la como un té, con una cucharadita de tusílago) y aplícala sobre el cabello.

FLORES DE MANZANILLA

Ayudan a calmar el cuero cabelludo y las mucosas. Tiene un efecto calmante en picores y eccemas. Además la manzanilla aporta brillo y aclara ligeramente el color del cabello. Este efecto se potencia si se deja secar el cabello con la luz del sol.

Cómo utilizarla: pon a calentar una taza de agua y antes de que rompa a hervir sácala del fuego. Deja que infusione una bolsa con flores de manzanilla. Puedes enjuagarte el cabello con esta infusión después del lavado diario.

TILA

En medicina natural, las flores del tilo se utilizan por vía interna para fortalecer las defensas o atajar el principio de un resfriado. También se emplean para refrescar los ojos. Además calman el cuero cabelludo irritado y reduce la grasa en el cabello.

Cómo utilizarla: prepara una infusión con una cucharada sopera de tila en 300 ml de agua. utilízala para enjuagar el cabello después de lavarlo con un champú natural.

FLORES DE MILENRAMA

Regeneran el cabello y posee un efecto calmante sobre el cuero cabelludo irritado. También estimulan el crecimiento.

Cómo utilizarlas: puedes preparar una decocción con un puñado de sumidades florales en un litro de agua durante 15 minutos a fuego lento. Enjuaga el cabello con esta preparación. También puedes realizar frías del cuero cabelludo con el aceite esencial.

HOJAS DE MARGARITA COMÚN O CHIRIBITA

Todos conocemos las flores, pero no las hojas en forma de roseta que poseen indicaciones en el cuidado del cabello. Se emplean las hojas para tratar los picores, la caspa y el cabello graso.

Cómo utilizarlas: para preparar la infusión de margarita, necesitas una cucharadita de flores secas o frescas de margarita y una taza de agua. Calienta el agua hasta que entre en ebullición y entonces añade la cucharadita de margarita. Deja hirviendo tres minutos, luego apaga el fuego y deja en reposo otros 3 minutos con el cazo tapado. Finalmente cuela y utiliza la infusión para enjuagar el cabello con un masaje de unos 3-5 minutos.

FÓRMULA DE CHAMPÚ NATURAL CASERO

Ingredientes:

- 2 cucharadas de jabón de Castilla líquido
- 250 ml de agua
- 2 cucharadas de plantas secas (elige entre las que proponemos en este artículo)
- 1 cucharadita de aceite de almendras dulces o de aguacate
- 2 gotas de aceite esencial (por ejemplo, de lavanda, salvia o cedro).

Preparación:

1. Lleva a ebullición el agua y pon las hierbas. Déjalas en infusión durante 10-20 minutos.
2. Cuela el líquido y añádele el jabón de Castilla y el aceite de almendras. Remuévelo bien.
3. Agrega el aceite esencial y vuelve a remover.
4. Guárdalo en una botella de cristal o una reciclada de champú.
5. Utilízalo como cualquier otro champú.