

El Hilo Verde

Gwendoline & Lionel Clergeaud

# Tintes Naturales para el Cabello

**75**  
RECETAS  
CASERAS  
DE BASE  
VEGETAL



## ADVERTENCIA

Macro Ediciones no dispone de noticias o datos diferentes a los publicados. Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuanto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso. Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles.

Para más información sobre los autores y sobre esta misma colección,  
visita nuestra página web: **[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)**

Título original: Coloration naturelle des cheveux

Copyright © Éditions Dangles, 2016

Publicado en el idioma original por Éditions Dangles

Groupe éditorial Piktos

Z.I. de Bogues – rue Gutenberg – 31750 Escalquens - Francia

coordinación editorial

traducción

revisión

maquetación

portada

impresión

Simona Empoli

Silvina Dell'Isola Urdiales

Miriam Montoliu

Gloria Riceputi

Gloria Riceputi, Roberto Monti e Matteo Venturi

Tipografia Lineagrafica, Città di Castello (PG) - Italia

Primera edición en español 2018

Colección: El Hilo Verde

© 2018 Macro Ediciones

Macro Ediciones a/c Libros Preciosos

Av. del Carrilet 219, 2º 4ª

08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

Macro Chile

Suecia 0142

Providencia, Santiago de Chile

ISBN 978-84-17080-32-7

Depósito legal

B 21763-2018



La celulosa usada para producir el papel con  
el que se imprimió este libro deriva de selvas.



La celulosa empleada para producir el papel  
de este libro ha sido blanqueada sin usar cloro  
(ECF). Papel reciclable.

Las tintas usadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, de base vegetal, sin aceites minerales y compatibles con el medio ambiente.

Gwendoline y Lionel Clergeaud

# Tintes Naturales para el Cabello

Para Lydwine y Gwenwed  
Para Nolwen, Yanaël, Aaron, Abbygaël, Johanna y Élowan

Para François y Laurent



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile  
Cesena • París • Montreal

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

# El cabello, un verdadero símbolo

Desde la antigüedad, el cabello ha despertado un encanto especial en el ser humano, tanto en el hombre como en la mujer. Rizado o lacio, largo o corto, con trenzas o cresta, rastas, militar, del rojo al negro más oscuro, pasando por el naranja, verde o azul, el cabello nos permite afirmar nuestra personalidad más profunda, la individualidad y el sentimiento de pertenencia, como también el rechazo de identificarnos con un determinado colectivo.

Un cabello hermoso revela nuestra fuerza interior, nuestra personalidad única y voluntad de expresión. Lucir una melena perfecta nos valoriza mucho más que ser calvo.

Lo saben los publicitarios, que para anunciar un champú, una crema capilar, un fijador o un tinte, muestran modelos con cabellos tupidos, suaves, teñidos, siempre en movimiento, llenos de fuerza y vigor.

Una melena tupida y brillante es un atributo típico de las divinidades, de los héroes de la antigüedad y en tiempos más recientes de los monarcas.

Sansón pagó muy caro el error de haber revelado a Dalila el origen de su fuerza. Aquí podemos ver unidos dos símbolos, fuerza y honor, cuya pérdida implicó una verdadera castración para el héroe mitológico.

Sin remontarse a una historia tan lejana, los pueblos galos consideraban el cabello como sinónimo de fuerza guerrera. Y los Indios de América, ¿acaso no le cortaban el pelo a los enemigos como símbolo de hegemonía? Aunque algunos historiadores lo afirman, no podemos saberlo con absoluta seguridad. En cuanto a los monarcas, la peluca era el reflejo de un estado social, de pertenecer a la nobleza, así como de manifestar la supremacía política, económica y social.

Un símbolo fuerte, el acto de rapar a un hombre o a una mujer, como durante

la segunda guerra mundial, aunque se trataba de una costumbre mucho más antigua que representaba la mortificación, el menosprecio de la persona rapada, despojada de su honor y exiliada de la sociedad.

Si hoy el concepto de fuerza en relación al cabello ha desaparecido, se ha reemplazado por la noción de moda, cuyos códigos son múltiples. Si para algunas personas la originalidad del corte y el color significa simplemente personalidad y voluntad plena de afirmarse, para otras representa oponerse al sistema y a la sociedad. Es el caso de los beatniks, los hippies o los punks, cuyas reivindicaciones eran totalmente diferentes, por no decir opuestas por completo. El cabello comunicaba la ruptura con la sociedad y expresaba un deseo de cambio. Cuando la forma y el corte ponen de manifiesto el sentimiento de pertenecer a una comunidad o a un colectivo, el cabello cede el paso a la fuerza individual a favor de la grupal. El individuo afirma así el propio sometimiento a la comunidad.

En todo caso, la idea de belleza no es tan lejana, pues independientemente de la elección y si bien de forma no expresa, el ser humano quiere, ante todo, gustarse o gustar a los demás. El cabello ha ejercido siempre un encanto especial en poetas que lo han alabado y considerado como expresión de deseo carnal. Entre estos poetas, Baudelaire:

¡Oh, vellón, que rizándose baja hasta la cintura!  
¡Oh bucles! ¡Oh, perfume cargado de indolencia!  
¡Éxtasis! Porque broten en esta oscura alcoba  
Los recuerdos dormidos en esa cabellera,  
La quiero hoy agitar, cual si un pañuelo fuese.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> *La cabellera*, vv. 1-5, en Baudelaire, Charles, *Las Flores del Mal*, edición de 1861 [N. del T.].

Y también Apollinaire:

Sus cabellos son de oro se diría  
un bello relámpago que nunca acaba  
o esas llamas que presumen  
en las rosas te marchitas ya<sup>2</sup>.

Sin embargo, de manera menos poética, Jules Renard presenta una realidad sórdida e inexorable:

«Cabello gris, polvo del tiempo».

Por último, el cabello, o bien su ausencia, puede indicar que se pertenece a una comunidad. Como en el caso de los monjes. Tapar la cabellera con un pañuelo o un velo indica sumisión, el rechazo de ser en la acepción más amplia.

Algunas culturas tradicionales (musulmanas, indias, etc.) consideraban el cabello como asidero y dejaban un único mechón sobre una cabeza rapada para que los dioses pudieran sujetar a la persona en el momento de la muerte para llevarla al paraíso.

A menudo, el cabello encierra significados que ignoramos, pues tenemos en cuenta solamente el aspecto estético.

En concreto, este libro aborda las coloraciones, una temática muy controvertida. Es algo normal desear una hermosa cabellera del color preferido.

---

<sup>2</sup> *La linda pelirroja*, vv. 38-41, en Apollinaire, Guillaume, *Calligrammes* [N. del T.].

Pero nunca el color debe comprometer la salud del cuero cabelludo y del mismo cabello. Cuida tu cabello a lo largo del tiempo y así prevendrás que tenga un aspecto apagado, frágil y apelmazado.

Si este es tu caso, sigue nuestros consejos para revitalizar el recurso de belleza más codiciado que tienes: tu cabello.

Símbolo de fuerza y potencia, la belleza está relacionada estrictamente con el tema de la moda. También en este caso nos encontramos ante el deseo de gustar, que representa en fin de cuentas otra faceta de la fuerza. El corte de pelo y el peinado representan la pertenencia a un grupo social o colectivo. El peinado nos permite reivindicar el deseo de rebelión, el rechazo de la sociedad o simplemente la voluntad de distinguirnos o incluso de encajar en un molde social. En este caso, el cabello ya no es un símbolo de fuerza, sino un acto de debilidad.











1

Del cuero cabelludo al cabello

# El cuero cabelludo, para nada cuero

**E**l término “cuero cabelludo” es inadecuado, ya que la piel que recubre el cráneo es la misma que envuelve el resto del cuerpo. El cuero cabelludo indica la parte de piel en la que crece el cabello.

Analicemos las distintas capas de la piel:

## La epidermis

Constituye la capa exterior y, no obstante su grosor, que no supera el de una hoja de papel de seda, se compone de una capa superficial y una profunda. No está vascularizada.

La **capa superficial**, denominada también capa córnea, desempeña una función protectora. Las capas más profundas protegen contra los efectos del medio ambiente, pero menos en caso de golpes y lesiones.

- La capa córnea está formada principalmente por queratina en forma de células sin núcleo y organismos citoplasmáticos. Estas escamas unidas ofrecen una verdadera protección que sin embargo puede ser dañada por muchos productos químicos. La piel no es para nada una barrera impermeable, ¡todo lo contrario! Deja pasar los elementos indispensables, pero también sustancias a menudo perjudiciales para la salud. Es suficiente observar la acción de los dispositivos “transdérmicos” que se comportan como verdaderas perfusiones lentas pero eficaces porque cruzan la barrera cutánea sin perforarla. La superficie de la piel presenta tres millones de poros, diminutos orificios que excretan el sudor, y cinco millones de folículos pilosos que se encargan de segregar el sebo y formar el cabello.
- La capa córnea se renueva cada tres semanas para conservar la máxima eficacia. En la parte superficial, aparece como una red de surcos presentes en toda la su-

perficie del cuerpo. A lo largo de los años esta malla se extiende, signo de una desorganización dérmica y del envejecimiento cutáneo.

La **capa profunda**, o epidermis propiamente dicha, está formada principalmente por queratinocitos, melanocitos, células de Langerhans y células de Merkel.

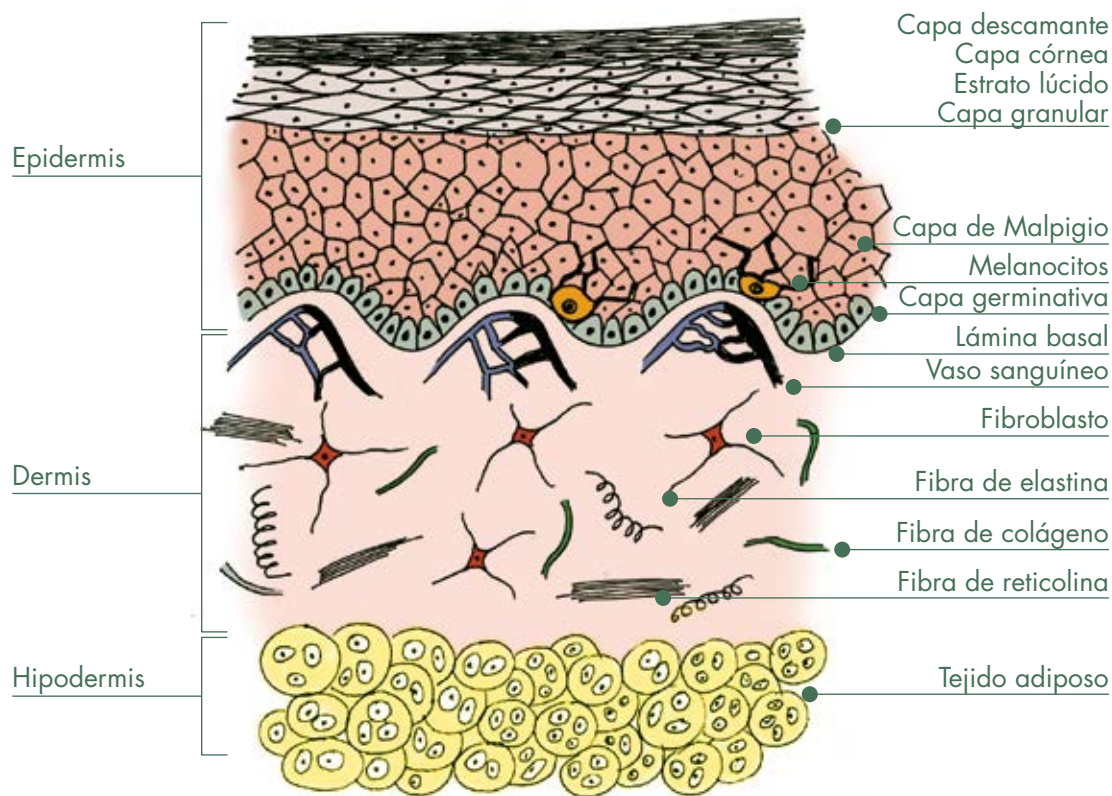
Los **queratinocitos** constituyen el 80% de las células epidérmicas y tienen la función de segregar la queratina, una proteína fibrosa muy resistente.

Los **melanocitos**, que ascienden al 13%, se encuentran en la capa basal o germinativa y producen melanina, el pigmento que da color a la piel y al pelo y que protege también de los rayos UV. La diferencia en el color de la piel entre blancos y negros se produce a través de los melanocitos. En la raza blanca, estas células producen pequeños gránulos de feomelanina, pigmentos que van del amarillo al rojo pardo, responsables del color claro. En la raza negra, en cambio, los melanocitos producen eumelanina, cuyos granos son de dimensiones más importantes y sobre todo de color oscuro. Durante la exposición al sol, solamente los melanocitos de las personas de piel clara se activan para que se produzca el bronceado, una herramienta de protección contra el sol. Y sin embargo no todos producen la misma cantidad de melanina, así que algunas personas no pueden producir ni siquiera la necesaria para proteger la piel contra los rayos perjudiciales del sol.

Durante la fase de activación de los melanocitos la piel sufre la mayor parte de los daños más graves (envejecimiento, cáncer, etc.). Las pieles muy claras deben protegerse de manera eficaz y no exponerse al sol durante demasiado tiempo.

🍃 **Las células de Langerhans**, que representan un 4%, aseguran la protección de la piel y el organismo en general, y se ocupan de los agentes infecciosos que serán eliminados posteriormente por los linfocitos T. Estas células se encuentran en la capa de Malpigio.

## Sección de la piel



En los salones de belleza, los colores naturales del cabello están definidos por una muestra de diez matices:

Negro  
Moreno  
Castaño oscuro  
De castaño a rojo oscuro  
De castaño claro a rojo  
De rubio oscuro a rojo claro  
Rubio medio  
Rubio claro  
Rubio muy claro  
Platino









2

Decoloraciones  
y coloraciones químicas  
¡cuidado, peligro!



# Las decoloraciones: atención

## Presentación

En función del tipo de cabello y color, en los salones de belleza existen varios tipos de decoloraciones, entre las cuales indicamos:

- una pasta decolorante sin amoníaco para cabellos finos o rubios, base clara;
- una pasta decolorante con amoníaco para cabellos rubios, base más oscura;
- un aceite decolorante para cabellos más oscuros;
- un polvo decolorante usado para hacer las mechas.

Entre los componentes indicados, hemos destacado aquellos de los que deberías desconfiar. Los componentes subrayados y en negrita son perjudiciales para la salud, a breve o a largo plazo.

## Composición de las decoloraciones en la peluquería

### COMPOSICIÓN DE LOS DECOLORANTES SIN AMONÍACO

Potassium persulfate, isopropyl myristate, sodium silicate, sodium persulfate, sodium lauryl sulfate, steareth-100/PEG-136copolymer, sodium carboxymethyl starch, magnesium oxide, magnesium stearate, cera alba/beeswax, CI 77891/titanium dioxide, **paraffinum liquidum/**  
**mineral oil, 2-oleamido-1,3-octadecanediol, EDTA code F.I.I. C20087/4.**

No contienen amoníaco, pero contienen PEG (polietilenglicol), EDTA (ácido etilendiamminotetraacético), parafina.

### COMPOSICIÓN DE LOS DECOLORANTES CON AMONÍACO

Potassium persulfate, isopropyl myristate, sodium silicate, ammonium persulfate, sodium metasilicate, **sodium lauryl sulfate**, sodium carboxymethyl starch, cera alba/beewax, magnesium stearate, CI 77891/titanium dioxide, xanthan gum, CI 77007/ultramarines, alcohol, silica(nano)/silica, 2-oleamido-1,3-octadecanediol, **paraffinum liquidum/mineral oil**,  
EDTA code F.I.I. C 30536/6.

Amoníaco, persulfatos, EDTA, parafina.



### EL AMONÍACO: ¡CUIDADO!

El amoníaco se usa en la decoloración para abrir las escamas de la cutícula y hacer que color sintético deseado se fije una vez eliminado el color natural. El cabello pierde así todas sus defensas y cualquier sustancia, inclusive dañina, puede penetrar en el corazón del cabello.

El uso de este tipo de producto no solo priva el cabello de belleza y brillo, sino que puede afectar gravemente a la salud, causando alergias, irritaciones del cuero cabelludo, eczema, etc. Sin considerar los problemas respiratorios que estas sustancias venenosas pueden provocar al ser inhaladas accidentalmente.





3

La amplia gama  
de coloraciones naturales

# Las coloraciones naturales industriales

¿Estás harta de maltratar tu cabello y cuero cabelludo? ¿Tus cabellos están cada vez más frágiles, estropeados y con “efecto paja” debido a los tratamientos que haces? ¿O bien, simplemente no quieres usar productos capilares cuyos efectos a largo plazo desconoces? Entonces, los tintes naturales son la solución ideal para ti.

En un primer momento, a no ser que seas una valiente, te aconsejamos consultar un especialista de tintes vegetales. Te asesorará o preparará el primer tinte para que tus cabellos puedan recobrar el antiguo esplendor. A continuación, puedes comenzar a averiguar.

Si quieres hacer todo por tu cuenta, nuestros consejos te ayudarán, pero si usas polvos colorantes 100% naturales será necesario proceder por tentativas hasta dar con el color definitivo. El tinte final dependerá del color de base de tu cabello, de la cantidad de polvo usado, del tiempo de aplicación, etc.

## Las ventajas

Si escoges tintes completamente naturales, es decir sin aditivos químicos, tendrás la ventaja, no solo de teñir el cabello, sino también de proteger el cuero cabelludo, al contrario de lo que sucede con los perjudiciales tintes químicos.

# Los sellos de certificación

## El sello ACENE



ACENE es una asociación sin ánimo de lucro con sede en España que garantiza y certifica que todos sus socios cumplen con un standard ACENE de cosmética NATURAL / ECOLOGICA / VEGANA y no testada en animales.

El sello ACENE/BIO garantiza que el 99% del total de ingredientes es de origen natural, incluyendo agua o productos de origen mineral, y que un mínimo del 22% de los ingredientes es de origen ecológico certificado. El sello excluye materias primas, productos, o subproductos que hayan sido testados en animales.

El sello ACENE/NAT garantiza simplemente que el total de los ingredientes son de origen natural y mineral incluyendo agua.

Un producto es certificado ACENE/VEGAN cuando el total de su formulación sea vegetal o mineral y no contenga ningún producto o subproducto de origen animal y por supuesto que no hayan sido testados en animales o se utilice su explotación.









Para conseguir  
cabellos rojizos



## La canela

La canela se usa para aclarar los cabellos oscuros. Sin embargo, no es posible obtener cabellos rubios, pues la canela solo puede rebajar de un tono el color o dar a tus cabellos reflejos cobrizos. Además, la canela combate la caspa y la caída del cabello.

Como para los otros polvos, prepara una pasta que aplicarás en los cabellos húmedos. Envuelve el pelo con una toalla y deja descansar toda la noche. Lávalo a la mañana siguiente con un champú suave.

Agrega a la canela algunos ingredientes complementarios (una o dos cucharadas), como miel, fresas o aceite hidratante.

## La quina roja

Existen tres tipos de quina, pero la roja, es decir, la *Cinchona succirubra*, es la única que tiene un uso tintóreo. Las propiedades generales son comunes a todas las especies: combaten la caída del cabello, estimulando al mismo tiempo el crecimiento, fortifican el cabello y protegen el cuero cabelludo de irritaciones, tonificándolo. La quina es muy indicada para los cabellos frágiles.

Se llama también “corteza peruana” o “polvo de los Jesuitas”, puede usarse sola o en combinación con otras plantas no solo colorantes. En general, se usan dos cucharadas junto con la henna neutra. La quina roja da a los cabellos un hermoso color rojo marrón con matices que varían en función de la cantidad de quina usada y del tiempo de aplicación.

## El alcornoque mediterráneo

El alcornoque o *Quercus suber* es concretamente la corteza picada, rica en taninos que protegen los cabellos, gracias a la capacidad de formar una vaina protectora.

Como colorante, el polvo de corteza de roble, asociada a la henna, tiende a oscurecerlo para obtener un color rojo ladrillo más o menos intenso.

## La henna

*Consultar* “La henna: roja, neutra, verdadera y falsa”, en la pág. 176.

La amplia gama de coloraciones naturales







Para conseguir  
efectos curativos



## El amla

El amla, o grosella espinosa india, crece en Asia, en especial en India y Nepal, en donde se considera sagrada. Es un fruto comestible, rico en vitamina C y de sabor ácido, que se parece a una grosella de gran tamaño. Sus hojas tienen propiedades tintóreas.

Sus frutos, recogidos a fin de año, se secan y muelen para obtener el polvo de uva espina que se mezcla con el aceite para preparar un compuesto usado para el cuidado capilar. Este “aceite de amla”, muy apreciado por las mujeres indias, aviva el color de los cabellos morenos y negro, eliminando al mismo tiempo los desagradables reflejos cobrizos.



El aceite posee muchas otras propiedades:

- 🍃 atenúa el efecto entrecano;
- 🍃 repara el cabello estropeado y las dobles puntas;
- 🍃 estimula el crecimiento del cabello y previene su caída;
- 🍃 mejora el brillo, aportando suavidad y luminosidad al cabello;
- 🍃 protege los folículos pilosos;
- 🍃 previene la caspa;
- 🍃 cura las infecciones del cuero cabelludo.

El aceite de amla está disponible listo para el uso, pero te aconsejo que prestes atención y leas cuidadosamente las etiquetas. No uses aceites a base de parafina, que no tiene ninguna utilidad, sobre todo desde el punto de vista cosmético.

Puedes fácilmente preparar el aceite de amla por tu cuenta. Mezcla un volumen de polvo y seis volúmenes de aceite (jojoba, argán, ricino, oleína de karité, etc.). Deja descansar quince días, luego filtra. Tu aceite estará listo, puedes agregarle aceite esencial (rosa, ylang-ylang, etc.) para perfumar el cabello o reforzar su acción.

La mejor manera de usar el aceite es aplicarlo en el cabello, cubrirlo con una toalla caliente y mantenerlo en este “baño de aceite” durante toda la noche. A la mañana siguiente, lava el cabello con un champú delicado.

Preparación





## Las variedades de henna

No te dejes engañar por las numerosas variedades de henna comercializadas. Existe una única henna: la natural. Originaria de varias regiones de Egipto, Yemen o Rajastán, la henna natural puede conseguir varios matices que van del cobrizo al caoba más o menos oscuro, aunque utilices una sola planta, lo cual confirma la importancia clave de las temperaturas y las zonas geográficas.

La henna neutra crece también en las regiones subtropicales hasta India. Las hojas de este arbusto (*Cassia obovada*), una vez recolectadas, se ponen en remojo y luego a secar antes de ser molidas. No tiñe el cabello, pero su acción en el cuero cabelludo es excelente. De hecho, la henna neutra combate la caspa, el exceso de sebo, protege los cabellos arruinados para restablecer su brillo natural y desinfectar el cuero cabelludo.

Las demás variedades de henna comercializadas son mezclas de henna con otras sustancias colorantes más o menos naturales que no merecen nuestra confianza.

¿Alergia a la henna? ¿Picor en la cabeza y en el cuero cabelludo? ¡He aquí qué hacer!



[bit.ly/tintesnaturales04](https://bit.ly/tintesnaturales04)



# Índice de los vídeos

¿Cómo desintoxicar el cabello de las siliconas? .....	81
Índigo o Katam: ¿cuál usar en las mezclas de hierbas tintóreas?.....	111
Cassia (henna neutra) o Sidr: ¿qué usar en las mezclas de hierbas tintóreas?.....	156
¿Alergia a la henna? ¿Picor en la cabeza y en el cuero cabelludo? ¿He aquí qué hacer! .....	178
Cubrir los cabellos blancos con henna y las hierbas tintóreas: preparación y aplicación .....	185
¿Henna después del tinte? ¿Tinte químico después de la henna? .....	187
Heno griego (methi): preparación, propiedades, usos y beneficios para el cabello.....	208
Cabello brillante y suave con el aclarado ácido: ¿vinagre de manzanas o limón?.....	215

Acuérdate de activar los subtítulos en español.

# Índice

Advertencia .....	3
El cabello, un verdadero símbolo .....	4

## 1 - DEL CUERO CABELLUDO AL CABELLO

El cuero cabelludo, para nada cuero....	10
El cabello, un pelo especial.....	15
El cabello, un filamento de queratina.....	15
Fisiología del cabello .....	18
El cabello, una masa de queratina.....	20
Las afecciones del cuero cabelludo, del cabello y los tratamientos naturales.....	21
Las alergias.....	22
La alopecia areata .....	22
Los chichones .....	23
La calvicie .....	23
La dermatitis seborreica (Unna) .....	26
El <i>cutis verticis gyrata</i> .....	27
La dermatitis herpetiforme o enfermedad de Duhring-Brocq .....	27
La dermatitis seborreica infantil.....	28
La foliculitis decalvante .....	29
El granuloma piógeno de Bennecke y Küttner	29
Hidradenoma del cuero cabelludo .....	30

El querión o tiña supurativa .....	31
El lupus eritematoso .....	32
El monilethrix.....	32
Los nevus.....	33
La paraqueratosis.....	33
La sarna noruega .....	34
La tiña.....	35
La tiña microspórica .....	35
Los traumas.....	36
La tricotilomanía.....	36
Los tumores del cuero cabelludo.....	36
La síndrome de los cilindromas de Poncet-Spiegler.....	37
Las verrugas digitadas .....	37
Los distintos colores del cabello .....	38
Los distintos tipos de cabello .....	40
Tu tipo de cabello.....	41

## 2 - DECOLORACIONES Y COLORACIONES QUÍMICAS ¡CUIDADO, PELIGRO!

Le decoloraciones: atención.....	44
Presentación .....	44
Composición de las decoloraciones en la peluquería .....	44
Acciones.....	47
Empleo .....	47
Decoloraciones comercializadas .....	48

Advertencias.....	49
<i>Las coloraciones químicas.....</i>	<i>50</i>
Definición .....	50
Las cualidades necesarias .....	50
Las distintas coloraciones y sus relativas características .....	50
Las coloraciones que proponen los grandes almacenes: las marcas y cómo se presentan ...	56
Composición y análisis de los componentes..	63
Las coloraciones de las canas.....	73
Cuidado con la publicidad engañosa .....	74
Las coloraciones de la peluquería: procedimiento y resultados .....	74
Riesgos para la salud .....	76
Lociones capilares.....	80
Riesgos para la belleza.....	80

### 3 - LA AMPLIA GAMA DE COLORACIONES NATURALES

<i>Las coloraciones naturales industriales...</i>	<i>84</i>
Las ventajas.....	84
Las composiciones.....	85
Los sellos de certificación .....	87
La acción en el cabello y en el cuero cabelludo	98
La duración en el tiempo .....	99
Las coloraciones listas para el uso y los ingredientes prohibidos	

por las certificaciones biológicas .....	99
Indicaciones y contraindicaciones .....	100
Lista de marcas: dónde encontrar las coloraciones naturales .....	100
<i>Las coloraciones naturales a base de extractos vegetales (caseras).....</i>	<i>103</i>
Algunos consejos preliminares.....	103
Los principales colorantes naturales.....	105

#### **Para conseguir cabellos castaños**

<i>El catecú.....</i>	<i>108</i>
<i>El índigo.....</i>	<i>109</i>
<i>El katam .....</i>	<i>110</i>
<i>El quillay.....</i>	<i>112</i>
<i>El ruezno y las hojas de nuez.....</i>	<i>114</i>
<i>La granada.....</i>	<i>115</i>

#### **Para conseguir cabellos rojizos**

<i>La bija o achilote .....</i>	<i>118</i>
<i>El palo de Campeche .....</i>	<i>118</i>
<i>La canela.....</i>	<i>120</i>
<i>La quina roja.....</i>	<i>120</i>
<i>El alcornoque mediterráneo.....</i>	<i>121</i>
<i>La henna.....</i>	<i>121</i>
<i>La rubia.....</i>	<i>122</i>
<i>El sándalo.....</i>	<i>123</i>

#### **Para oscurecer el cabello**

<i>El café.....</i>	<i>126</i>
<i>La hiedra.....</i>	<i>126</i>
<i>La tintura de quina.....</i>	<i>127</i>

<i>El puerro</i> .....	127
<i>La salvia</i> .....	127
<b>Para conseguir cabellos rubios</b>	
<b>o aclarar el cabello</b>	
<i>La manzanilla</i> .....	130
<i>La cúrcuma</i> .....	131
<i>El limón</i> .....	132
<i>El ruibarbo</i> .....	133
<i>La raíz de rapóntico</i> .....	133
<i>La vara de oro</i> .....	134
<i>El jengibre</i> .....	135
<b>Para conseguir efectos reflejantes</b>	
<i>Las cáscaras de cebolla</i> .....	138
<i>El castaño</i> .....	138
<i>La achicoria</i> .....	139
<i>El hibiscus</i> .....	140
<i>Los ocre</i> .....	140
<i>Los polvos ayurvédicos</i> .....	141
<i>El saúco</i> .....	141
<b>Para conseguir efectos curativos</b>	
<i>El amla</i> .....	144
<i>El romero</i> .....	146
<i>El té</i> .....	147
<i>El tulsi</i> .....	148
Cómo usar los polvos colorantes .....	148
Algunas indicaciones según el color deseado ..	150
Para valorizar el color natural, escoge el agua de enjuague específica .....	152

Las principales plantas protectoras del cuero cabelludo y del cabello .....	153
--	-----

## FRUTOS

<i>La naranja</i> .....	153
<i>La leche de coco</i> .....	154

## HOJAS

<i>El bhringraj</i> .....	155
<i>La cassia</i> .....	156
<i>El equiseto</i> .....	157
<i>El neem</i> .....	157
<i>La ortiga</i> .....	158
<i>El perejil</i> .....	159
<i>El sidr</i> .....	159

## FLORES

<i>El iris</i> .....	160
<i>La rosa de Damasco</i> .....	161
<i>El shikakai</i> .....	161

## RAÍCES

<i>La maranta</i> .....	162
<i>La bardana</i> .....	162
<i>El kapoor kachli</i> .....	163
<i>La peonia</i> .....	163

## MADERA

<i>La quina amarilla</i> .....	164
<i>El quillay</i> .....	165

## OTROS INGREDIENTES

<i>El ghassoul</i> .....	166
<i>La jalea real</i> .....	167

Cómo usar los polvos de plantas no tintóreas	168
Para completar tu mascarilla capilar .....	169
Para cabellos mixtos .....	169
<i>El yogur, solo o acompañado</i> .....	169
<i>Algunas mezclas que puedes probar</i> .....	170
Para los cabellos secos .....	170
<i>El aguacate</i> .....	170
<i>La banana</i> .....	170
<i>La gelatina</i> .....	171
<i>La mayonesa</i> .....	171
<i>La miel</i> .....	171
<i>Los aceites</i> .....	172
<i>El huevo</i> .....	172
Para los cabellos grasos.....	173
<i>El vinagre de manzana</i> .....	173
<i>El bicarbonato</i> .....	174
<i>La fresa</i> .....	175
<i>La levadura en polvo</i> .....	175
<i>El zumo de limón</i> .....	175
La henna: roja, neutra, verdadera y falsa.....	176
Las variedades de henna.....	178
La henna natural.....	179
Acción en el cuero cabelludo	
y en el cabello.....	182
Las asociaciones posibles .....	182
Cómo proceder .....	184
Para cabellos con canas .....	185

## 4 - LA BELLEZA NATURAL DEL CABELLO

Para cabellos extraordinarios y un cuero cabelludo sano.....	190
La contaminación .....	190
La alimentación .....	190
Los productos cosméticos .....	191
Aceites saludables para tus cabellos..	192
Los aceites vegetales .....	192
Algunos oleolitos macerados muy útiles ....	200
Las mantecas .....	201
Remedios naturales para cuidar el cabello .....	202
Remedios para cabellos normales.....	202
Remedios para cabellos secos.....	203
Remedios para cabellos grasos .....	204
Remedios para problemas genéricos.....	205
Remedios para tratar los daños provocados por las decoloraciones y coloraciones .....	207
Remedios para detener la caída de los cabellos .....	208
Remedios para favorecer el crecimiento capilar .....	210
Remedios para las dobles puntas.....	211
Remedios contra la caspa .....	212
Consejos finales para conservar la belleza del cabello .....	214

Gwendoline & Lionel Clergeaud

# Tintes Naturales para el Cabello

*10 g de cúrcuma • 1 puñado de hojas de salvia • 3 puerros cortados en rodajas  
2 cucharadas de jengibre en polvo • 2 cucharadas de zumo de limón*

**¿Sabes que puedes teñir, aclarar o cuidar  
de tu cabello simplemente con estos ingredientes?**

Hay muchísimos ingredientes que te permiten **teñir o mimar tu melena de manera natural**, sin recurrir a **coloraciones químicas**, que están constituidas en su mayoría por componentes perjudiciales para la salud.

**Si tienes cabellos apagados, desfibrados,  
con efecto paja, o si simplemente no quieres comprar productos  
con ingredientes que desconoces, la solución ideal son los tintes naturales.**

Descubre que ingredientes sencillos como el romero, el té, la ortiga y muchísimos otros desarrollan una acción extraordinaria en el cuidado del cabello y el cuero cabelludo y cómo es posible conseguir una amplia gama de matices usando más de **40 polvos tintóreos** obtenidos de hojas, flores, cortezas, especias y frutas.

Esta guía completa y detallada que puedes consultar fácilmente se convertirá en la mejor amiga de tus cabellos.

**¡Con enlace directo a 8 videos para profundizar en la salud de tu cabello!**



**LIONEL CLERGEAUD** es un naturópata francés autor de muchos libros sobre salud natural, aromaterapia y estética natural. Es coautor de este libro junto con su hija **GWENDOLINE**.

Cosmética  
Autoproducción  
Salud

Ibic: WJH, VXHT

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

ISBN: 978-8417080327



9 788417 080327