

Mi receta de champú sólido para cabello normal a graso.

Si estás interesada en cuidar tu piel y cabello de manera natural y respetuosa o si alguna vez te ha picado el gusanillo de aprender a elaborar tu propia cosmética natural casera pero no sabes por dónde empezar y todo son dudas. Tranquila estás en la web idónea para ti. Te invito a que le eches un vistazo a los contenidos que publicamos en nuestra sección de belleza.

Hoy comenzaremos con una de mis recetas favoritas para hacer mi champú de uso diario, esta es una receta muy simple pero efectiva. Para los que no me conozcáis tengo el pelo muy graso, y desde que hago mi propia cosmética casera he pasado de lavarme el pelo día sí y día no a lavarmelo 3 veces en semana (aunque aguantaría más, pero ya es el vicio de no sentirlo limpio o igual de manejable que el día 1).

¿Qué beneficios buscaba al crear esta receta de champú sólido?

- Un champú que limpiase, pero hidratase a su vez el cuero cabelludo para evitar resecamientos.
- Con ingredientes fáciles de encontrar y no muy costosos.
- Que hidratase medios y puntas, para reavivar mi cabello.
- Que incorporase un «chute» de proteínas para reactivar la estructura de mi cabello.

¡Pues allá vamos con la receta! (Si tienes duda del proceso, o quieres saber la base de cómo hacer tu champú natural casero, te recomiendo que antes leas este artículo de [cómo elaborar un champú casero](#)).

Receta para champú sólido / normal a graso:

Materiales básicos:

- Alcohol 96°
- [Moldes o prensa de champús](#) (En nuestro caso usaremos la prensa de [champús de 5cm](#))
- Boles de cristal o [acero inoxidable](#)
- [Guantes desechables ecológicos](#)
- [Gafas protectoras](#) de laboratorio
- Mascarilla que filtre el aire (estilo [FFP2](#) o [antipolvo](#))
- [Báscula](#) (que mida microgramos)
- [Varillas de cristal](#), madera o [silicona](#).
- [Tiras de PH](#) o [medidor de PH](#)
- [Termómetro](#)

Ingredientes:

1. Tensioactivos:
 - 65 grs [SCI](#)
2. Aceites:
 - 5 grs [Aceite de Argán](#)
3. Mantecas:
 - 4 grs [Manteca de Mango](#)
 - 3 grs [Manteca de Karité](#)
4. Aguas/Hidrolatos:
 - 10 grs [Hidrolato de Hammamelis](#)
5. Polvos/Arcillas:
 - 6 grs [Arcilla blanca](#)
 - 2 grs [cúrcuma](#)

- 2 grs de té verde (puedes abrir una bolsita de té, machacar las hojas en mortero o en en la [nutriboost](#) y usarlas)
- 6. Activos:
 - 2 grs [Proteína de trigo \(keratina vegetal natural\)](#)
- 7. Otros:
 - 0,5 gr [AE Ylang Ylang](#)
 - 0,25 grs [Conservante](#)
 - 0,25 grs [V.E](#)

Desinfecta

1. Esteriliza todos los utensilios con alcohol 96°, deja secar al aire. Desinfecta la zona de trabajo y moldes y deja secar al aire sobre papel absorbente.
2. Ponte mascarilla y guantes. Si tienes gafas protectoras te ayudarán también a mantenerte protegida.

Es muy importante que cuando manipules los tensioactivos y cuando los muevas tengas mascarilla, ya que irrita las vías respiratorias ya que se mantienen suspendidas las partículas volátiles cuando removemos.

Preparación

1. Pesa en un bol de cristal o acero inoxidable desinfectado los ingredientes de forma separada.
2. Añade en un bol: **tensioactivos y polvos** (SCI, arcilla blanca, té verde y cúrcuma), remueve y reserva.
3. Acto seguido añade en un bol los **aceites y mantecas** (Aceite de argán, manteca de mango y manteca de karité) hasta que se derritan (aproximadamente 70°, compruébalo con el termómetro, pero cada aceite y manteca tiene un punto de fusión diferente).
4. Y mientras tanto pesa y añade en un bol el **hidrolato**.
5. Adjunta en otro bol: **activos y otros** (proteína, aceite esencial, conservante y vitamina E) mezcla y reserva.
6. Comenzamos a mezclar: añade aceites y mantecas al bol de polvos y remueve (con una varilla de cristal o madera).
7. Continua añadiendo el hidrolato y remueve hasta que consigas una masa homogénea como una plastilina.
8. Cuando temple, añade el bol de activos y otros y mezcla nuevamente.
9. Mide el PH, si está correcto (entorno a 5-6 va bien □) ya lo puedes enmoldar. (Si necesitas bajarlo puedes echarle unas gotas de ácido láctico o disolver ácido cítrico en agua y echarle unas gotas. Normalmente no suele estar nunca por debajo de 3.5, así que no necesitarás subirlo, pero si lo necesitas sería con una pizca de bicarbonato por ejemplo o un poco más de tensioactivo en polvo).
10. **Enmolda:** Separa la mezcla en dos bolitas de 50 grs, introduce una bola en la prensa y presiona para obtener la forma final. Obtendrás 2 champús de 50 grs que te durarán cada uno aproximadamente 2-3 meses.
11. Deja secar sobre una superficie plana durante 24 hrs antes de utilizar.



Espero que os haya gustado la receta, este es mi champú básico (el que suelo regalar a todxs mis amigxs) y por ahora a todos le ha ido bien para sus necesidades, pero siempre te animo a que lo estructures a tu gusto/necesidades y a los materiales que puedas reutilizar.