

# GUIA DE RECETAS CASERAS PARA EL CABELLO NATURAL

Crecimiento, Hidratación, Lavado y Estilo

*¡HAZLO TU  
MISMA!*



CARMEN MANGUE

# GUÍA DE RECETAS CASERAS PARA EL CABELLO NATURAL

Crecimiento, Hidratación, Lavado y Estilo

## ¡HAZLO TÚ MISMA!

**Copyright©2016 Carmen Mangué Curlymangué. Dodos los derechos reservados.**

Este documento está orientado a proporcionar información fiable, en lo que se refiere al tema cubierto.

De ninguna manera será legal reproducir, duplicar, o transmitir parte de este documento en cualquier medio electrónico o impreso, sin permiso de la autora.

El contenido que aquí se ofrece es para fines informativos únicamente. Es universal y como tal no existe garantía contractual de seguimiento con el usuario de dicho contenido.

Bajo ninguna circunstancia la autora será responsable legal del mal uso por el lector de las recetas que contiene este documento. El lector se hace responsable del uso del contenido.

Para contactar con la autora dirigirse a:

Carmen Mangué. Curlymangué

[www.http/curlymangué.wordpress.com](http://www.http/curlymangué.wordpress.com)

## **SOBRE LA AUTORA**

Mi nombre es Carmen Mangué soy escritora y coach personal.

En el 2012 cree el blog curlymangue para plasmar en él, mi experiencia mientras pasaba del cabello a lisado químicamente a mi textura natural.

Me encanta todas las cosas naturales de echo soy vegetariana.

Desde su creación (CM) se ha convertido en un espacio de asesoramiento permanente para las mujeres que dan el paso para volver al natural. A pesar de los cambios y parones que se han realizado en el blog por motivos profesionales. Sus seguidores siguen fieles al espacio recibiendo cada vez más visitas mensuales.

(CM) es el lugar perfecto para encontrar consejos simples y fáciles para el cuidado del cabello, peinados, e inspiraciones. La misión de curlymangue es animar a otras a ser lo que son, naturales. Contando para ello con un espacio donde se ofrece asesoramiento a las suscriptoras del blog.

## **CONTENIDO**

Pagina3. Sobre la autora

Pagina5. Introducción: Historia y nacimiento de CM

Pagina6. Lo que descubrí de mi misma a raíz de mi pelo natural

Página7. Cuatro cosas importantes que debes recordar en tu proceso.

Pagina8. ¿Porque hacer tus propios productos naturales?

Pagina9. Receta de champú natural

Pagina10. Receta natural de acondicionador

Pagina11. Recetas naturales de aceites para el crecimiento.

Pagina12. Receta de Alisadores naturales

Pagina13. Bono: tratamiento A+AC (Agua +aceite de coco)

## INTRODUCCIÓN: HISTORIA Y NACIMIENTO DE CM

Esta es una guía para hacer tus propias recetas naturales en casa. Pero antes de darte los secretos que harán que tu cabello pase de bonito a increíble. Te voy a contar un poco sobre cómo nació la idea de curlymangue.

Para los que no me conozcan mi nombre es Carmen Mangue.

Decidí volver al natural en el 2012 por varias razones.

- 1- Debido a un episodio de mi vida, mis prioridades habían cambiado.
- 2- Estaba cansada de alisarme el cabello con químicos o llevar extensiones.
- 3- Me alteraba la imposición de los cánones de belleza que se exigían a la mujer negra indirectamente.
- 4- Deseaba definir y encontrar mi propio concepto de belleza. Eso significaba sentirme libre de lo que los demás entendían como bello.
- 5- Estaba claro que el concepto de belleza europea de la mujer caucásica no se ajustaba, ni tenía que ver nada conmigo.
- 6- Quería ahorrar dinero. Tener que alisarme cada tres meses, y poner rulos cada semana o comprar extensiones no era lo mejor para la economía (por lo que pensé que ser natural sería una buena opción). Estaba bastante harta de gastarme cada mes de 150€ a 200€.

Uno de esos días en los que navegaba por internet buscando tipos de maquillaje para mi clase. Entonces trabajaba de maquilladora para la firma Glaris. Descubrí un video de You Tube donde una chica con mi textura de pelo, daba un estupendo tutorial sobre dejarse el pelo natural y cuidados. Eso era por el 2006. Pero, por entonces mi vida era algo complicada. Me dejé el pelo natural solo un día después de quitarme las trenzas, luego me lo alisé de nuevo.

No fue hasta el 2012 cuando tomé la decisión final me lo corté el pelo y deje natural hasta ahora. Gracias a mi cabello natural, no solo descubrí un gran movimiento sobre el cuidado de nuestro cabello natural. También me redescubrí a mí misma y a la mujer negra en general. Entendí de donde venía algunas de mis inseguridades. Provenían de querer encajar en un espacio que no era para mí, ser alguien que nunca sería. Yo nunca sería una mujer con el pelo liso como una tabla ondeando al viento. Pero si podía ser una mujer de pelo rizado bella, inteligente, fuerte, decidida y con personalidad. Que no tuviera miedo a abrazar su propio yo, y rechazara con rotundidad los cánones imposibles que se le habían impuesto. Pero lo más importante de todo, encontré mi misión, pasión. Hacer que cada mujer se quisiera, aceptase, estuviera segura de su belleza, inteligencia y de sí misma.



## LO QUE DESCUBRÍ DE MI MISMA A RAÍZ DEL PELO NATURAL.

### **Mi primera preocupación:**

Antes de tener el pelo natural tenía la sensación de que nunca estaría guapa sino era con una melena lisa larga. Que si no tenía las medidas 90. 60, 90 nunca sería atractiva para nadie. Como iba serlo para los demás si me escondía y aterraba salir si mi pelo no estaba lo suficientemente liso o mis extensiones no estaban bien puestas. Pero lo que más preocupaba era ser aceptada, encajar. Tenía que darle al mundo la imagen que les era familiar. Esa que no les asustaría, extrañaría o rechazarían, pero sobre todo no les animaría a hacer preguntas sobre nada mí.

### **Mi segunda preocupación:**

Me preguntaba si conservaría el trabajo, y en caso de perderlo ¿conseguiría otro trabajo con mi pelo natural? Estoy segura que parecerá que estoy exagerando, pero cuando te pasas la vida intentando encajar y no salirte de la línea trazada o lo que se supone que te está permitida. Cuesta ver otra salida. Pensaba ¿Qué dirán mis amigos? ¿les gustara mi cabello? Me imaginaba la cara que pondría mi madre. Porque ninguno de ellos me había visto nunca con el pelo rizado natural. Es conocida la obsesión por el alisado, en las familias negras “hay que parecer más europea menos africana” Ahora me pregunto ¿Qué querían decir con eso?

### **Una alianza con el universo.**

*Una vez que me lo dejara natural ¿cómo iba a cuidarlo?*

Porque ni en las tiendas o centros comerciales había nada para mi cabello. Tampoco conocía a nadie que llevara el pelo natural. Pero como dicen cuando te propones de verdad a hacer algo, el universo conspira para que encuentres aliados y consigas tus objetivos. Así que el 2012 de no saber nada sobre el cabello natural acabé descubriendo una docena de blogs maravillosos que me daban las soluciones que tanto me asustaba no encontrar. Allí estaba todo, desde como averiguar mi textura, tratamientos, cuidado, herramientas, estilismo. Un mundo de posibilidades y lo único que me pedían a cambio era que me uniera a ellas con una nueva voz que difundiera el mensaje de: ser natural es bueno, no existe el pelo malo sino el pelo mal cuidado. Mi belleza es tan válida como la tuya.

Ese mismo año creé mi blog y tuve mi primera reunión afro en Madrid con “Go Natural Spain” y Awanda Pérez la mujer que ha creado esa increíble comunidad.

Aquí están algunas de mis blogueras favoritas: Curlyniky, Woman in the Jungle, Natural chica, Go Natural Spain, Afrobella, Naturally curly, Natural rule, La negra flor, Afro Victim

## **CUATRO COSAS IMPORTANTES QUE DEBES RECORDAR EN TU PROCESO.**

1. Ten paciencia, esto es viaje no una carrera
2. No hay un camino corto para obtener un resultado a largo plazo.
3. No hay productos milagrosos

### **4. Investiga.**

Una de las cosas importantes que he aprendido de mi viaje al natural es: hay muchos factores que determinan el crecimiento del cabello o su abundancia. No des, nada por hecho ni aceptes los consejos simplemente. Ten paciencia, haz tu propia investigación. Tu cabello puede parecer igual que el de otra amiga, hermana, o una presentadora de you tube. Pero recuerda que, similar no es lo mismo que igual. Tu cabello es único. Investígalo de forma individual y personalizada para encontrar los productos que le van bien a la textura de tu pelo.

Algunos de los factores que pueden determinar su aspecto, rapidez de crecimiento y textura, son genéticos, naturales. Mientras que para mejorar su aspecto con los cuidados debes tener en cuenta una serie de cosas como, por ejemplo: la dieta, la falta de ejercicio, la exposición al sol, medicamentos, hormonas, puede afectar a la rapidez de crecimiento y salud de tu cabello.

## ¿PORQUE HACER TUS PROPIOS PRODUCTOS NATURALES?

Si te parece que hacer tus propios productos naturales puede ser algo cansado.

Porque nos gusta lo fácil que resulta ir a una tienda y adquirir ese bolso, zapato que queremos. Eso está bien pero el cuidado de tu cabello es diferente y bien merece la pena ponerle más atención y probar remedios hechos por ti.

Así que reserva tiempo para hacer tus propios remedios caseros.

Hacer tus propios remedios caseros puede parecer trabajosos, pero piensa en los beneficios que puede obtener tu cabello con un poco de esfuerzo.

### **1- Encontrar la mejor mezcla para ese problema concreto que tiene tu cabello.**

Por ejemplo, si tu cabello esta seco harás una mezcla de productos para conseguir una buena hidratación. Además de Saber lo que estas poniendo en el pelo, algo que a veces no sucede cuando te compras un producto en una tienda.

### **2- Ahorrar dinero**

La mayoría de los productos por no decir todos son parte de tu cesta de la compra diaria y son baratos. Por lo que no tienes que dejar tu banco en números rojos.

### **3- Necesitas un poco de esfuerzo para preparar tus propios remedios en casa.**

No tienes que ser una mezcladora profesional para hacer tus recetas solo continuar leyendo y prestar atención

**Los mejores productos naturales para hacer tus recetas son:**

Plátanos, aguacates, miel, yogur, leche, aceite de coco...



## RECETA BÁSICA DE CHAMPÚ NATURAL

Quizás estas cansada de que tu champú de siempre no te deje el cabello como te gusta o a pesar de que debería dejarte solo el pelo limpio. Has notado que también de quita los aceites naturales de tu cabello dejándolo seco y sin brillo. La solución, haz tu propio champú.



### Receta de champú básica

Estas una receta fácil de hacer con ingredientes sencillos de obtener y mezclar.

#### Ingrediente:

- 1-1/2 Taza de jabón de Castilla(liquido)
- 2- 2 Cucharada de aloe vera
- 3- 1/2 Cucharilla de glicerina vegetal
- 4- 1/4 Cucharilla de vitamina E en aceite
- 5- Una botella de plástico tipo espray

#### Instrucciones

Pon todos los ingredientes en una botella de plástico de tipo spray y sacúdela hasta que todos ingredientes estén bien mezclados y luego aplica la mezcla en tu cabello para lavarlo. Recuerda sacudir la botella cada vez que vayas a usar el champú y después usa un acondicionador natural para hidratar y suavizar tu cabello.

## RECETA DE ACONDICIONADOR NATURAL

Este acondicionador casero mejora el manejo del pelo, te ayuda a que puedas desheredarlo y peinarlo fácilmente después del lavado. El secreto está en el plátano, el cual tiende a minimizar el encrespamiento y suavizar el cabello cuando se mezcla con los otros ingredientes. Mientras tanto, la miel y la glicerina, que son ambos humectantes y el aceite de oliva, que penetrar en el pelo, todos contribuyen aportando beneficios hidratantes. No te alarmes si observas una relajación de tus o rizados con este acondicionador. (esto le sucede a los que tiene el rizo más suelto) El efecto es temporal dura hasta tu próximo día de lavado. Esta receta es ideal para las mujeres naturales que quieren lograr más hidratación y manejo su cabello.

### Acondicionador de plátano



#### Ingredientes:

1. plátano grande maduro (en rodajas) O un botito de plátano, comida para bebés
4. cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2. cucharadas de glicerina vegetal pura
2. cucharadas de miel pura

#### Instrucciones:

Coloque el plátano en rodajas, aceite de oliva virgen extra, glicerina, miel y todo en una licuadora. Mezclar bien los ingredientes hasta que no haya grumos o trozos de plátano (Dependiendo de la calidad de su licuadora, puede o no tener tamizar la mezcla. Otra opción es el uso de alimentos para bebés mencionado antes. Aunque puede que en contacto con el aire no sea tan eficaz.) Aplicar la mezcla sobre el cabello y dejar actuar durante 30-45 minutos bajo un gorro de ducha. Desherede, enjuague bien, y peine como de costumbre.

## RECETAS DE ACEITES NATURALES PARA EL CRECIMIENTO

Todas las mujeres tenemos una preocupación en cuanto se refiere a nuestro cabello: el crecimiento el cuidado de este para evitar su pérdida, mejorar el crecimiento y el volumen de este. Aquí os dejo algunos los mejores aceites naturales para mejorar el crecimiento del pelo.

### 1. Aceite de menta



Con un aroma fresco, este aceite fuertemente concentrado debe ser diluido antes de aplicarlo en el cuero cabelludo. Penetra el cuero cabelludo y estimula el folículo piloso, lo que permite una mayor producción de oxígeno que les da a tus rizos luz verde para crecer.

#### Consejo:

Aplicar directamente sobre el cuero cabelludo con un masaje suave hasta cubrirlo. Mantenlo de 20 a 30 minutos. Luego aclarar con como de costumbre.

### 2. Aceite de lavanda



Este producto con olor dulce tiene propiedades antibacterianas que mantienen el cuero cabelludo limpio y los poros abiertos. Ayuda a reducir los problemas que pueden impedir que el pelo crezca como la caspa excesiva.

#### Consejo:

Puedes también utilizar esta hierba aromática para enjuagar el cabello, hirviéndola en agua y dejando que se enfríe. También se puede utilizar como tratamiento acondicionador profundo, haciendo una la infusión y aplicándola durante tres o cuatro semanas antes de aplicar su aceite.

**NOTA:** Recordar que el resultado puede variar dependiendo del estado, tipo, textura del cabello de cada persona.

## RECETA DE ALISADOR NATURAL

Aunque parezca mentira hay una forma de alisar el cabello usando productos naturales que puedes encontrar en cualquier centro comercial de tu ciudad. Uno de esos ingredientes es la leche de coco.

### Mascarilla alisadora de leche de coco.



La leche de coco es un alisador muy popular, que suaviza y mejora la textura del cabello.

#### Ingredientes:

- 1- 4 cucharadas de leche de coco,
- 2- 2 cucharadas de aceite de coco
- 3- 1 yogur natural sin crasa (no se necesita azúcar para hacer este alisador)

#### Preparación

Mezclar primero la leche de coco y el aceite de coco. Para que se mezclen bien caliéntalos. A continuación, añade el yogur. Aplica esta la mezcla desde la raíz hasta las puntas del cabello. Cubre con un gorro de plástico espera un ahora y luego aclárate la cabeza como lo haces normalmente,

#### Nota:

Si no tienes la leche de coco, o el yogur: **También puedes usar solo la leche.** Un producto que se usa para alisar el cabello a menudo. Para ello necesitas una botella de formato spray.

#### Modo de aplicación

- 1- Llenar con una taza de leche la botella con aplicador
- 2- Pulverizar la leche por todo el cabello. Asegúrate de que todos tus cabellos estén bien cubiertos de leche, espera una hora. Después lava tu pelo como lo haces siempre, tu pelo estará más suave. Pero te aclaro que tus rizos no se soltarán mucho este método, solo le aportará suavidad al cabello.

**Nota:** recuerda que el resultado dependerá siempre de tu textura, tipo de cabello y rizo.

## ¡Hidratación! ¡Hidratación!

Recuerda que la parte más importante para que nuestro cabello luzca hermoso es la hidratación. Puedes obtenerla de forma simple lavándote el pelo con agua y aceite de coco. Una fórmula que yo llamo **las dos A+A (agua + aceite)** Utilizo este método para hidratar y sanar mi cabello o cuando quiero cambiar de producto.

Que consiste en lavarme el cabello solo con agua y aceite de coco nada más. Tu puedes usar otro tipo de aceite uno que te vaya bien.

### **Instrucciones.**

**1-**Lavar el cabello con abundante agua (frotar de atrás adelante) empezando por atrás. Hasta que el pelo quede limpio.

**2-** Seca el cabello y aplicar manteca o aceite de coco

**3-**Recoger el pelo en twist o en moño (según tengas el pelo) Si lo tienes muy corto simplemente dejar actuar el producto durante 10 o 15 minutos. Cubrirlo con un gorro de ducha O bolsa de plástico si no tienes gorro. Puedes dejarlo más si tienes tiempo. (yo lo dejé 20 minutos)

**4-**Aclarar de nuevo con abundante agua hasta eliminar la mayoría del aceite. Lo normal es que quede un poco de producto en el pelo después del aclarado no pasa nada.

**5-**Hacer twists individuales si quieres obtener abundantes rizos. Puedes atar todos los twists después en coleta si tu pelo es largo.

**6-**Poner un gorro de satén o seda (también te sirve un pañuelo si no tienes gorro) y esperar que el pelo se seque.

**7-**Una vez que el cabello esté seco ya puedes peinarlo a tu gusto. Cuanto más día dejes pelo bajo la gorra mejor resultado tendrás.

Mi resultado: el pelo esta suave y manejable, me hago cuatro twists grandes. Llevo tres días y aún lo notó suave.

# **GUÍA DE RECETAS CASERAS PARA EL CABELLO NATURA**

Crecimiento, Hidratación, Lavado y Estilo

## **¡HAZLO TÚ MISMA!**

**Copyright©2016 Carmen Mangué Curlymangué. Todos los derechos reservados.**

Bajo ninguna circunstancia el autor será responsable legal del mal uso por lector de las recetas que contiene este texto. El lector se hace responsable del uso del contenido.

Para contactar con la autora dirigirse a:

Carmen Mangué. Curlymangué

**[www.http/curlymangué.wordpress.com](http://curlymangué.wordpress.com)**

**¡Únete a nuestra comunidad!;Suscríbete!**

**¡Disfruta de nuestro servicio de asesoría  
personalizada!**

