

LO NATURAL DE SIEMPRE



MI REGALO PARA TI • PELO

Mi receta para el pelo

La mascarilla de huevo de la nevera, paso a paso, para notar las puntas más suaves y con brillo desde la primera vez. Y dos recetas más para empezar.

Inés Gómez

Lo que tienes en la nevera

Si te lavas el pelo y al día siguiente ya tienes la raíz grasa y las puntas secas, y has probado mil champús y mascarillas, esta receta es para ti. Me la habéis pedido mil veces en los comentarios, así que aquí la tienes entera.

Es lo más sencillo del mundo: una yema, una cucharada de aceite de oliva y veinte minutos. Pero tiene sus truquitos, y si te los saltas, no sale igual. Te los cuento todos, y también los cinco errores que más veo.

Te dejo además dos recetas todavía más fáciles: el aceite antes de lavar, para que las puntas no salgan reseca, y el aclarado de romero, para una raíz más fresca entre lavados. Y una tabla para saber qué hacer según tu pelo.

Antes de nada, mis normas de siempre: prueba un poco en el antebrazo y espera un día; prepáralo en el momento y con el cuenco limpio; y lejos de los ojos. Lo que sobre, a la basura: el huevo no se guarda.

No soy peluquera. Soy una chica que prueba lo de siempre en su casa y te cuenta lo que le funciona.

Inés

Tu primer resultado en 5 minutos

Hoy haces la prueba y, mañana, en cinco minutos tienes lista la mascarilla de huevo (página 4) con lo que hay en la nevera. Lo notas en cuanto te secas el pelo.

- ☐ Hoy, 1 minuto: un poco de yema en la cara interna del antebrazo. Espera 24 horas. Si eres alérgica al huevo, esta no es tu receta.
- ☐ Hoy, 2 minutos más: busca tu fila en la tabla de la página 8. Si tienes la raíz grasa, la mascarilla va solo en las puntas.
- ☐ Mañana: separa la yema y bátela con una cucharada de aceite de oliva. Cinco minutos.
- ☐ Con el pelo seco, de medios a puntas. Pinza y 20 minutos. Aclara con agua fresquita, nunca caliente, y lávate una vez con tu champú suave.
- ☐ Cuando se seque, pasa la mano por las puntas: más suaves y con más brillo. Ese es tu primer resultado.
- ☐ Marca la casilla «Hecho» de la receta. La semana que viene, el aclarado de romero (página 7).



PARA EL PELO SECO QUE HA PERDIDO BRILLO

Mi mascarilla de huevo

PELO SECO

PUNTAS

SIN BRILLO

NECESITAS

- 1 yema de huevo (la clara no se usa)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Un cuenco de cristal y un tenedor
- Una pinza y una toalla vieja

TIEMPO

20 minutos

FRECUENCIA

1 vez a la semana

CÓMO SE HACE

- 1.** Separa la yema con las manos limpias. La clara, para una tortilla.
- 2.** Añade la cucharada de aceite y bate con el tenedor hasta que quede como una crema.
- 3.** Con el pelo seco y sin lavar, póntela de medios a puntas, sobre todo en las puntas.
- 4.** Recógete el pelo con la pinza y espera 20 minutos.
- 5.** Aclara con agua fresquita, nunca caliente, que se cuaja.
- 6.** Lávate después con tu champú suave, una sola vez, para que no quede olor.

MI TRUCO

Siempre con el pelo seco: se la bebe. Mojado, resbala y no se queda. Antes, prueba en el antebrazo 24 horas.

LO QUE SE SABE

Remedio de tradición: la yema tiene grasa y proteína, y por eso el pelo seco se nota más suave y con más brillo.



LA MASCARILLA, A TU MEDIDA

Variantes y errores típicos

La receta básica vale para casi todas. Pero según cómo tengas el pelo, yo la cambio un poquito. Y estos son los fallos que más veo en los mensajes que me mandáis.

- Pelo graso: solo de medios a puntas, nada en la raíz.
- Pelo muy seco: añade una cucharadita de miel a la mezcla.
- Pelo largo o muy espeso: dos yemas y dos cucharadas de aceite.
- Pelo corto: con media yema te sobra.
- Error 1: ponerla con el pelo mojado. Resbala y no se queda.
- Error 2: aclarar con agua caliente. Se cuaja y salen trocitos.
- Error 3: usar el huevo entero. La clara huele y se queda pegada.
- Error 4: dejarla toda la tarde. Con 20 minutos basta.
- Error 5: hacerla cada día. Una vez a la semana es suficiente.
- Si eres alérgica al huevo, esta receta no es para ti.



PARA QUE LAS PUNTAS NO SALGAN RESECAS

Pre-champú de aceite

PELO SECO

PUNTAS ABIERTAS

ANTES DE LAVAR

NECESITAS

- 1-2 cucharadas de aceite de oliva, de girasol o de coco
- Un peine de púas anchas
- Una toalla vieja o un gorro de ducha

TIEMPO

30-60 minutos

FRECUENCIA

1 vez a la semana (el día que no toca huevo)

CÓMO SE HACE

1. Temple el aceite: el bote en un vaso de agua caliente un par de minutos.
2. Con el pelo seco, repártelo de medios a puntas, no en la raíz.
3. Desenreda con el peine de púas anchas, empezando por las puntas.
4. Recógelo y tápalo con el gorro o la toalla.
5. Déjalo de 30 minutos a una hora.
6. Lávate como siempre; si queda graso, repite el champú una vez.

MI TRUCO

Con poco basta. Si te pasas, la próxima vez la mitad. Y nunca calientes el aceite en el microondas: se pone a una temperatura que no controlas. Antes, prueba en el antebrazo 24 horas.

LO QUE SE SABE

Remedio de tradición: el aceite antes de lavar se ha usado siempre para que el pelo no salga tan reseco.

PARA UNA RAÍZ MÁS FRESCA ENTRE LAVADOS

Aclarado de romero

TODOS

RAÍZ GRASA

OLOR A CAMPO

NECESITAS

- 2 ramitas de romero fresco o 2 cucharadas de romero seco
- 1 litro de agua
- Un colador y una jarra

TIEMPO

20 minutos (más el enfriado)

FRECUENCIA

Después de cada lavado, si te gusta

CÓMO SE HACE

- 1.** Hierve el agua y apaga el fuego.
- 2.** Echa el romero, tapa y deja 15 minutos.
- 3.** Cuela y deja que se quede templado.
- 4.** Después de lavarte, échalo por todo el pelo con la cabeza hacia atrás y los ojos cerrados.
- 5.** Masajea un minuto.
- 6.** Puedes dejarlo sin aclarar.

MI TRUCO

Lo que sobre, en una botella en la nevera, y gástalo en 2-3 días. Si huele raro, fuera. Deja un olor suave a campo que me encanta. Antes, prueba en el antebrazo 24 horas.

LO QUE SE SABE

Remedio de tradición: el agua de romero se hacía en los pueblos para el último aclarado del pelo.

Qué hacer según tu pelo

Puedes ser de dos tipos a la vez, por ejemplo raíz grasa y puntas secas. Entonces, combina.

TU PELO	CÓMO LO NOTAS	QUÉ HAGO YO
Graso	Raíz brillante al día siguiente	Huevo solo en puntas y aclarado de romero
Seco	Áspero, puntas abiertas	Huevo con miel y pre-champú de aceite
Fino	Se aplasta enseguida	Huevo con media cucharada de aceite, solo puntas
Rizado	Encrespado, rizo sin forma	Pre-champú de aceite y secar al aire, sin frotar
Teñido	Color apagado, puntas secas	Huevo una vez a la semana y agua fresquita
Mixto	Raíz grasa y puntas secas	Huevo y aceite en puntas, romero en la raíz

Lo que me funciona a mí. Si tienes el cuero cabelludo irritado o con heridas, espera a que esté bien antes de probar nada.



Y SI TE HA GUSTADO

Esto es solo el principio

Prueba la mascarilla este fin de semana, marca su casilla y cuéntame cómo te ha quedado. Me encanta leerlos.

Si te ha gustado, el siguiente paso es «Pelo natural»: aquí tienes tres recetas; allí, diez, una para cada tipo de pelo. Y lo que este regalo no tiene: cómo leer tu champú, cómo pasar a lo natural sin que se te haga cuesta arriba y una semana de pelo organizada día a día.

Son 12 €: 1,20 € por receta, casi todas con lo que ya hay en tu cocina. Un bote de champú se acaba; las recetas se quedan.

PELO NATURAL · 12 € · [INESGOMEZ.COM/TIENDA/PELO](https://www.inesgomez.com/tienda/pele)

Remedios caseros para uso personal; no sustituyen el consejo de un profesional sanitario. Haz siempre una prueba de tolerancia en el antebrazo 24 horas antes. Si tienes una afección de la piel, estás embarazada o en tratamiento, consulta antes. Prohibida su reventa o distribución.