



## mascarilla capilar fortalecedora de *maca*

### Mascarilla capilar fortalecedora de maca, brillo, fuerza y crecimiento capilar.

Esta receta sencilla para el cabello me la enseñó mi nona. Ella solo usaba huevo y a veces con aceite de oliva. Dejaba mi cabello suave y brillante en una sola aplicación. Recurrí a esta receta para agregar la **Maca**. Maca significa en lengua chibcha MA, crece en la altura y CA alimento, es decir, buen alimento que crece en altura. En 1843 se identifica la maca científicamente como *Lepidium meyenii*, y en 1988 se le da el nombre con el que hoy se conoce *Lepidium peruvianum*. La maca tiene demostradas cualidades como alimento y como regulador de hormonas con efectos positivos sobre la fertilidad.

RECETA # 20



Jabones Naturales

MASCARILLA  
CAPILAR

100% NATURAL

CON ACEITE  
ESENCIAL DE  
ROMERO



[www.marcelaburgos.com](http://www.marcelaburgos.com)  
noviembre 2019



**La maca** es un activo capilar por excelencia en el mundo de la cosmética, mantiene el volumen y detiene la caída del cabello. Además, la maca estimula su crecimiento mediante la estimulación de la mitosis de los queratinocitos de la matriz, protege el bulbo piloso y la vaina epitelial. Estudios han demostrado que los extractos de maca estimulan el crecimiento del cabello en un 93%.

También protege el cabello del estrés endógeno y exógeno, aumenta la densidad de colágeno en

el tejido dérmico que rodea el bulbo piloso reforzando la adhesión del pelo en el cuero cabelludo.

Contiene proteínas, 18 aminoácidos esenciales, fibras, carbohidratos, vitaminas: B1, B2, B6, E, flavonoides, terpenoides, alcaloides, saponinas, glucosinolatos, entre otras y también aporta minerales como hierro, calcio, fósforo, potasio, sodio y zinc. Las sustancias activas contenidas en la raíz de maca son las **macaenes y macamidas** y proporcionan al extracto de maca las siguientes propiedades:

- Desarrolla una capa protectora alrededor de pelo nuevo
- Protege el pelo del estrés por causas internas y externas
- Aumenta la multiplicación celular en el bulbo piloso
- Fortalece el folículo piloso anclando el cabello al cuero cabelludo (efecto anti-caída)
- Mantiene el volumen del cabello

Como alimento aporta muchos beneficios a la salud

- Es anticancerígeno por su contenido en glucosinolatos
- Regula las hormonas y es afrodisíaco
- Es antioxidante y energizante
- Ayuda en la menopausia y es antidepresivo natural
- Combate la osteoporosis por su alto contenido en calcio
- Mejora la producción de esperma y la movilidad de los espermatozoides.
- Es eficaz contra la impotencia sexual y trata la infertilidad femenina.
- Previene la hiperplasia de próstata.

En extracto glicerinado o glicólico de maca puede usarse para aportar beneficios a nuestros cosméticos caseros de cuidado capilar. Se puede adicionar a champús, mascarillas, lociones para el cabello como también a emulsiones y geles donde estimula la síntesis de colágeno y mejora la cohesión celular, lo que lo hace un buen reafirmante, antioxidante y restaurador de la elasticidad.



## INGREDIENTES

- 2 cucharadas ras de maca
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceite de macadamia
- 5 gotas de aceite esencial de romero



## MATERIALES

- 1 cuenco de acero inoxidable, vidrio, cerámica o plástico.
- 1 cuchara de acero inoxidable
- 1 batidor de varillas



## PROCEDIMIENTO

- 1.** Coloca el huevo en el cuenco y agrega los aceites, bate enérgicamente para formar una mayonesa suave. El huevo aporta proteínas, grasas y enzimas que actúan como acondicionador hidratante.



**2.** Agrega el polvo de maca. Bate hasta que se integre completamente. Adiciona el aceite esencial y bate nuevamente.



**Uso.** Aplica sobre el cabello húmedo o seco y deja actuar entre 20 minutos y una hora. Luego lava tu cabello como de costumbre. Notarás que el cabello toma más brillo y sedosidad. Esta mascarilla también controla la caspa.

## Test de sensibilidad

Realiza un test de sensibilidad a los componentes de esta receta colocando una lenteja del producto en el pliegue interno del codo y espera unos 20 minutos. Si notas alguna reacción, cambio de color, sarpullido o picor, no utilices esta mascarilla.

**Alérgenos:** *Rosmarinus officinalis* (aceite esencial de romero)  $\pm$  5% de limonene y 0,75% de linalool.



MÁS RECETAS DE JABÓN Y COSMÉTICA EN [MI BLOG](#)



Si tienes **cabello graso** puedes agregar **aceite esencial de limón** en vez de romero. No te expongas al sol con esta mascarilla. El *citrus limonum* contiene los siguientes alérgenos  $\pm$  3,25% de citral, 0,01% de 3 citronenllool, 0,01% de geraniol, 67,5% de limonene, 0,1% de linalool.

Si no tienes aceite de macadamia utiliza aguacate, ajonjolí, pepita de uva, ricino, jojoba, almendras, nuez, oleato de tuna o solo oliva.

Si estás **embarazada** no agregues aceites esenciales a tu mascarilla. También puedes utilizar **polvo de AMLA** ayurvédico para potenciar el efecto anticaída y fortalecimiento.

¿TE APUNTARÍAS?

[CURSO DE JABONES PARA PRINCIPIANTES](#)

[CURSO DE JABONES PROCESO EN FRÍO INTERMEDIOS CON FORMULACIÓN DE RECETAS](#)

[CURSO DE COSMÉTICA NATURAL CASERA](#)