

Pelo bonito, limpio y sano



sidhartainternational.com

EN cuanto al lavado del cabello no hay normas establecidas. Cada persona es un mundo y cada cuero cabelludo tiene sus necesidades. Hay que atenderlo para mantener su estabilidad y ganar en belleza, sin perder en salud. El objetivo: un pelo limpio, bonito y sano, sin abusos de jabón.

Cada persona, en dependencia de si su cabello es graso o seco, corto o largo, claro o moreno, tiene sus propias necesidades y pocos se ponen de acuerdo acerca de la frecuencia de lavado ideal.

Cabello graso

Un exceso de grasa no es excusa suficiente para lavar tu pelo diariamente con todo tipo de champú. Debes saber que en tu caso lo mejor es uno

especializado y que debes evitar, como hacen muchas, lavarlo con el mismo gel que utilizas para el cuerpo. La piel de la cabeza duplica o incluso triplica en sensibilidad a la del cuerpo. La temperatura ideal para lavar tu cabello es la tibia, o incluso la fría, que ayuda a resecar, y el masaje debe ser siempre suave pero consistente, sin fricciones desmesuradas. Lo ideal en estos casos es lavarte un día sí y otro no como máximo.

Cabello seco

En este caso no te exige demasiados lavados, aunque, eso sí, te ves obligada a recurrir a otros productos complementarios al champú de rigor, como regeneradores o suavizantes (que en el cabello graso quedan terminantemente prohibidos)

y nutrientes, entre los cuales te recomendamos aquellos derivados de productos naturales y no tan sujetos a la química.

En general, con un lavado semanal, y siempre haciendo uso de los productos recomendados, tienes suficiente. Si notas que con los días tu pelo pierde vida y brillo (algo muy común en este caso), puedes optar por ampliar la propuesta a dos lavados semanales, tras los cuales puedes prescindir perfectamente del secador, que no hace sino dañar y añadir sequedad.

Cabello normal

Este tipo tiene la ventaja de superar con facilidad los excesos y no requerir demasiada dedicación. Tienes todo un abanico de posibilidades que, sin excepción, ayudarán a nutrirlo, suavizarlo, protegerlo, regenerarlo... y todo eso sin daño alguno.

Si te interesa su salud y brillo es recomendable que como máximo lo laves tres veces a la semana con un champú adecuado, al que puedes añadir una vez por semana o incluso cada 15 días un pequeño tratamiento de nutrientes como, por ejemplo, mascarillas capilares naturales.

Los milagros de la miel

La miel es uno de los edulcorantes naturales más ricos que existen, además es utilizada en muchos remedios caseros para aliviar diversos malestares. Por todo esto tiene bien ganada su fama de “milagrosa”.

El laboratorio de Nutrición Deportiva de la Universidad de Memphis (Estados Unidos) la catalogó como la mejor alternativa energética antes de realizar ejercicios físicos. Los investigadores comprobaron que comer miel antes de hacer ejercicios retarda el tiempo de aparición de la fatiga, porque es menor el esfuerzo del hígado para convertirla en glucosa.

Tanto la miel, como la famosa jalea real, desempeñan el papel de potentes catalizadores, por ser alimentos energéticos que mejoran el funcionamiento corporal e incluso, la sexualidad.



recetasnestle.com.mx

Entre sus propiedades y beneficios también se ha comprobado que acelera el proceso de cicatrización. Si te cortaste y te quedó una fea cicatriz, esta desaparecerá después de varias aplicaciones de miel. Solo debes untar una o dos cucharadas en la zona afectada, colocar sobre ella una gasa y dejarla allí hasta el día siguiente.

Nada mejor para prevenir la gripe que una infusión hecha de plantas como el eucalipto, la menta, el limón o la hierbabuena, con un poco de miel, ya que esta última cuenta con antioxidantes y componentes que mantienen a salvo el metabolismo celular.

Sin lugar a duda, la miel es un regalo prodigioso de la naturaleza.

A la cocina

BERENJENAS RELLENAS CON TOMATE Y QUESO AL HORNO

Ingredientes

para 4 personas:

- 2 berenjenas
- 200 ml de salsa de tomate casera
- 200 g de queso rallado
- 1 puñadito de albahaca fresca
- sal
- aceite

Preparación:

Lava y corta las berenjenas en rodajas de alrededor de unos 3 cm de grosor. Echa una pizca de sal por ambas caras y las colocas sobre un plato durante 15 minutos para que las berenjenas “suden” y eliminen su amargor.



Hecho esto, las secas con papel absorbente.

A continuación, pones papel de hornear sobre una bandeja y encima colocas las berenjenas. Introduces la bandeja en el horno previamente calentado a unos 180°, calor arriba y abajo. Dejas que se cocinen aquí durante unos 10 minutos por cada cara.

Hecho esto, retiras la bandeja del horno y pon sobre cada una de las rodajas de berenjena un

poco de salsa de tomate aderezada en casa, que cubra bien su superficie. Después, espolvorea la albahaca previamente bien picada y el queso rallado.

Cuando hayas preparado todas las rodajas vuelve a introducir la bandeja en el horno y deja que se gratine el queso a unos 200° durante unos 10 minutos más. Finalmente sirve de forma inmediata.

Un plato perfecto para incluir en tu menú diario.