



**Como  
Potencializar a cor  
dos seus cabelos  
naturalmente**



# Sumário

<b>Introdução</b>	<b>3</b>
<b>Tintas naturais para pintar o cabelo em casa</b>	<b>4</b>
<b>Beterraba</b>	<b>5</b>
<b>Henna</b>	<b>6</b>
<b>Hibisco</b>	<b>7</b>
<b>Chá preto</b>	<b>8</b>
<b>Tratamentos naturais com sálvia</b>	<b>12</b>
<b>Tratamento à base de ervas</b>	<b>14</b>
<b>Produto natural com chá preto</b>	<b>17</b>
<b>Tratamento de café para cabelos grisalhos</b>	<b>18</b>
<b>Henna e café</b>	<b>20</b>
<b>Tintura natural vermelha</b>	<b>22</b>
<b>Loção natural para cabelos grisalhos</b>	<b>30</b>
<b>Conclusão</b>	<b>31</b>

# Introdução

Olá, seja muito bem-vindo a esse e-book. Aqui você irá aprender a tingir seus cabelos de forma 100% natural.

Não importa se você é morena, loira ou ruiva. Aqui mostraremos todo o passo a passo necessário para manter seus cabelos lindos, radiantes e claro, com aquela cor intensa.

Além disso, essas dicas também irão te ajudar a cobrir aqueles fios de cabelos brancos que estão sempre aparecendo no nosso couro cabeludo.

Esses cabelos brancos podem surgir precocemente, devido o stress e a rotina exaustiva que temos durante o dia.

Por isso, não tem nada melhor que tingir os cabelos de forma natural e resolver os seus problemas de forma simples e barata.

Vamos nessa?

# Tintas naturais para pintar o cabelo em casa

Alguns extratos de plantas, como camomila, henna e hibisco, servem como tintura de cabelo, realçam a cor e o brilho natural, podendo ser preparadas e aplicadas em casa.

Além disso, é uma ótima opção para mulheres grávidas que não querem se expor aos componentes químicos das tinturas convencionais.

No entanto, é importante observar que as soluções feitas em casa com essas plantas naturais, nem sempre produzem uma coloração tão forte e intensa quanto das tintas de indústria.

Isso porque, elas estão mais propensas a oxidação, mudanças de cor e desbotamento.

Por isso, antes de qualquer aplicação é necessário manter o mais hidratado possível para que a coloração fique mais evidente.





## **Beterraba**

A beterraba possui uma substância chamada betacaroteno, que tem função antioxidante e possui um pigmento avermelhado.

Esse pigmento que pode ser usada para realçar a coloração avermelhada dos fios de cabelos e também é indicada para dar brilho.

Para fazer a tinta natural com beterraba, basta seguir as instruções a seguir.

### **Ingredientes**

- 1 beterraba picada;
- 1 litro de água;

### **Modo de preparo**

Colocar a beterraba numa panela e deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos.

Depois, utilizar a água avermelhada do cozimento da beterraba para passar no cabelo depois de lavado e não enxaguar.

A água onde cozinhou a beterraba pode ser guardada em um recipiente e aplicada sempre nos cabelos como o último enxague.

## Henna

A henna é um corante natural extraído da planta *Lawsonia inermis* e é usado, muitas vezes, para fazer tatuagem temporária e também engrossar a sobrancelha.

Porém, a henna tem substâncias que ajudam a equilibrar o pH do couro cabeludo e por causa dos seus pigmentos, pode ser usada para deixar a coloração avermelhada no cabelo.

O ideal é fazer a pintura com este produto, com auxílio de um cabeleireiro profissional.

### Ingredientes

- 1/2 xícara de chá de pó de henna;
- 4 colheres (de sopa) de água;

### Modo de preparo

Misturar a água com o pó de henna até que vire uma pasta, colocar um plástico filme em cima e deixar descansar por cerca de 12 horas.

Depois, passe óleo de coco no contorno do cabelo para que a henna não manche a pele e com auxílio de uma luva passe o produto nas mexas do cabelo. Deixe a henna agir de 15 a 20 minutos, em seguida lave e hidrate o cabelo.



## **Hibisco**

O hibisco é uma flor com substâncias flavonoides que possui um pigmento avermelhado e por isso pode ser usada como tinta natural para o cabelo.

Esta planta também é capaz de controlar a caspa, reduzir os efeitos dos raios ultravioletas sobre os fios de cabelo e ajuda no crescimento capilar.

O chá de hibisco pode potencializar a cor do cabelo e fazer com que os fios fiquem mais avermelhados.

### **Ingredientes**

- 1 litro de água;
- 2 colheres (de sopa) de hibisco seco;

### **Modo de preparo**

Colocar o hibisco seco na água fervendo e deixar descansar por 15 minutos.

Em seguida, é necessário coar a solução, aplicar o chá sobre os cabelos limpos, deixar agir por 20 minutos e lavar o cabelo como de costume.

Alguns locais vendem o hibisco em pó, que pode ser misturado a henna e isto dá um efeito mais ruivo aos fios de cabelo.

## **Chá preto**

Uma outra boa tinta natural para o cabelo é o chá preto que pode ser aplicada nos cabelos castanhos, pretos ou grisalhos.

Para fazer esta tinta natural com chá preto, deve-se seguir as seguintes indicações.

### **Ingredientes**

- 3 xícaras de água;
- 3 colheres (de sopa) de chá preto;

### **Modo de preparo**

Colocar a água numa panela e deixar ferver. Depois de fervida, colocar o chá preto e a água em um recipiente, deixando repousar por meia hora.

Depois, lavar o cabelo normalmente e aplicar essa mistura no cabelo, deixando-a agir por vinte minutos, enxaguando por último com água fria.





Agora vamos aprender a tingir os cabelos brancos.

**Lembrando que essas dicas também servem para você que não tem fios brancos e, mesmo assim, deseja dar aquela tonalizada no cabelo de forma natural.**

O aparecimento dos primeiros cabelos brancos até há poucos anos era considerado um sinal de envelhecimento, criando assim mais stress para muitas mulheres, que procuravam a cobertura perfeita para voltarem a ter um aspecto jovem.

No entanto, cabelos brancos ou grisalhos não são necessariamente um sinal de que estamos crescendo. Na verdade, não é incomum que cabelos brancos apareçam mesmo em uma idade jovem, já que a razão do envelhecimento não é apenas genética.

Existem muitas outras causas que podem levar à descoloração do cabelo.



Os principais são:

- Genes
- Estresse
- Estresse oxidativo
- Deficiência de melanina
- Hormônios
- Condições médicas
- Deficiência de vitaminas e minerais
- Substâncias químicas
- Fumar

Seja como for, visitar o cabeleireiro para tingir não é a única forma se pretende manter a cor natural dos seus cabelos.

Existem muitas maneiras naturais com ervas ou outros ingredientes simples para restaurar a cor sem corantes e aditivos químicos.





## **COBRINDO O CABELO BRANCO SEM TINGIR COM ERVAS OU OUTROS INGREDIENTES NATURAIS**

No armário da cozinha ou numa das lojas de produtos biológicos e à base de plantas encontra-se inúmeros materiais que ajudam a tratar os primeiros cabelos brancos.

Você só precisa ser mais discriminador com a ajuda que presta às outras pessoas.

Os mais conhecidos pelos cabelos castanhos e escuros são a salva, o alecrim, o café, o chá preto e o cacau, que são tinturas naturais.

Vejamos com mais detalhes suas propriedades benéficas e como você os tornará seus aliados na cobertura dos cabelos brancos.

Além disso, o óleo de louro é considerado outra solução natural para estimular a cor castanha do cabelo e cobrir os cabelos grisalhos.



## **TRATAMENTOS NATURAIS COM SÁLVIA COMO TRATAMENTO PARA CABELOS BRANCOS (PARA CASTANHOS OU MORENOS)**

A sálvia é rica em ingredientes benéficos, como taninos, flavonoides, ácidos fenólicos e muito mais.

Esta erva pode ser usada como corante natural para cabelos castanhos e escuros, aumentando a produção de melanina e queratina.

Ao mesmo tempo, evita o aparecimento de brancos e muitas vezes restaura os cabelos brancos à sua cor natural.

O tratamento com salva também pode dar ao seu cabelo reflexos castanhos escuros, ao mesmo tempo que os escurece e cobre os grisalhos.

É importante destacar que graças às suas ricas propriedades benéficas, uma máscara capilar com sálvia ajuda a fortalecer o cabelo, estimular os folículos capilares, tratar a caspa e a queda de cabelo.

Após o uso, o cabelo fica brilhante, espesso e saudável.

No entanto, você deve saber que a sálvia nem sempre cobre os cabelos brancos com uma única aplicação.

O cabelo escurece gradualmente e dependendo da extensão do envelhecimento, pode ser necessária mais de uma aplicação.

## **CUBRA O CABELO BRANCO COM SÁLVIA**

O tratamento mais simples com esta erva benéfica para o cabelo é a sua utilização da seguinte forma.

Você vai precisar de:

- 1/2 xícara de folhas de sálvia secas
- 2 xícaras de água

Modo de preparo: Coloque as folhas de sálvia com água em uma panela e leve para ferver. Você verá que o líquido começa a ficar com uma cor escura.

Isso significa que a solução está pronta para uso. Deixe esfriar por pelo menos 1 hora e, em seguida, coe a mistura para obter um produto líquido.

Como aplicar: Pulverize a mistura no cabelo e deixe por cerca de 2 horas. Em seguida, tome banho regularmente com um shampoo e condicionador neutros.

Aplicativo com o aplicativo você verá seu cabelo escurecer. Continue a máscara até chegar ao resultado desejado.

## TRATAMENTO À BASE DE ERVAS (ALECRIM – SÁLVA)

Tanto a sálvia quanto o alecrim são amplamente conhecidos por terem propriedades naturais de tintura de cabelo.

Isso significa que essas duas ervas podem ser uma importante aliada para cobrir os cabelos brancos não branqueados.

Mas atenção, essas plantas são ideais para cabelos escuros ou castanhos e não para louros e claros, pois tendem a escurecer os cabelos.

Junto com a tintura natural para os cabelos, essa mistura ajuda a combater a caspa e a queda, nutrindo e fortalecendo os cabelos em profundidade.

Você vai precisar de:

- 1/2 xícara de sálvia
- 1/2 xícara de alecrim
- 2 xícaras de água





Modo de preparo: Ferva as ervas e quando a mistura estiver pronta, deixe esfriar. Em seguida, coar.

Como aplicar: Tome banho regularmente com seu shampoo e condicionador e depois aplique a mistura nos cabelos.

Deixe agir por 15-20 minutos e enxágue com bastante água morna. Repita o processo quantas vezes forem necessárias até obter o resultado desejado.

Se quiser, você pode adicionar um pouco de urtiga à mistura, que é tão eficaz quanto um corante natural. Também cobre os cabelos brancos e trata a queda de cabelo.

### **CHÁ PRETO, CAFÉ E HENA FORNECEM A SOLUÇÃO PARA COBRIR OS BRANCOS (PARA CABELOS ESCUROS)**

Esses ingredientes são ideais para cobrir cabelos brancos em castanhos ou morenos.

São três tinturas naturais que realçam a melanina e a queratina dos cabelos.



Além disso, a cafeína que contém aumenta a circulação sanguínea no couro cabeludo, contribuindo significativamente para o tratamento da queda de cabelo.

O chá preto é rico em antioxidantes que previnem os danos dos radicais livres ao cabelo, o que leva ao envelhecimento prematuro.

Também ajuda a manter o cabelo brilhante e escuro.

Igualmente importante, porém, é a qualidade do chá preto como decocção para o tratamento do estresse, um dos fatores-chave para o aparecimento precoce dos cabelos brancos.

Da mesma forma, o café tende a escurecer temporariamente o cabelo, ao mesmo tempo que o mantém brilhante e bonito.



Mais especificamente, o café é ácido e ajuda a equilibrar o pH para níveis normais, mas também a prevenir danos ao cabelo.

A razão é que existem muitos produtos para o cabelo que são alcalinos e seu uso frequente tende a enrolá-los.

Além disso, possui propriedades hidratantes, o que o torna ideal como condicionador natural.

## **PRODUTO NATURAL COM CHÁ PRETO**

O uso de uma receita simples pode ajudar os cabelos a escurecer e cobrir os fios brancos, ao mesmo tempo em que ficam mais fortes e brilhantes.

O chá preto é ideal para cabelos castanhos e escuros, enquanto para loiras a camomila é adequada, sobre a qual falaremos com mais detalhes a seguir.



Você vai precisar de:

- 2 colheres de chá preto
- 1 xícara de água

### **Modo de preparo:**

Coloque a água e o chá em uma chaleira ou panela e deixe ferver até ficar com uma cor escura quase preta. Em seguida, deixe esfriar e coe.

### **Modo de aplicação:**

Após o banho, aplique o líquido nos cabelos e couro cabeludo massageando suavemente por alguns minutos.

Em seguida, deixe por pelo menos uma hora e enxágue com água morna em abundância.

Lavando o cabelo com chá preto 2-3 vezes por semana, você pode restaurá-lo à sua cor escura natural.

## **TRATAMENTO DE CAFÉ PARA CABELOS GRISALHOS**

O café vai ajudar a cor escura a recuperar a vitalidade, dando aos cabelos um lindo tom chocolate.



É importante notar que enquanto você usa a máscara com café você verá que seu cabelo vai escurecendo gradativamente, enquanto que assim que você parar de aplicá-la a cor vai lentamente voltando ao seu original.

Você vai precisar de:

- 2-3 colheres de sopa de filtro de café moído ou grego (de preferência orgânico)
- 2 xícaras de água no condicionador

### **Modo de preparo:**

Prepare primeiro uma xícara de café forte, espere um pouco e leve à geladeira para esfriar. Em seguida, misture o emoliente com 2 colheres de sopa de borra de café e o café frio.

Como aplicar: Aplique a mistura nos cabelos e deixe por 1 hora. Por fim, enxágue com água fria ou morna.

Se quiser que o resultado dure mais tempo, pode enxaguar com um pouco de vinagre de maçã que tem a capacidade de fechar as escamas dos cabelos e reter a cor por dentro.

Alternativamente, tome banho regularmente com seu shampoo e, em seguida, despeje café frio em seu cabelo. Deixe agir por 20 minutos e enxágue com vinagre de maçã.

## **HENNA E CAFÉ ALIADOS NA COBERTURA DE CABELOS BRANCOS**

Henna é uma tintura de cabelo à base de plantas sem corantes e aditivos químicos.

Cobre muito bem os cabelos brancos, adicionando ricos tons de vermelho aos cabelos.

Por outro lado, o café confere ao cabelo uma coloração vermelho-acastanhada ou castanha preta.

Portanto, a combinação desses dois ingredientes puros à base de plantas pode se aliar a você, oferecendo cobertura completa para os cabelos brancos.

Você precisará de:

- 5 colheres de sopa de pó de henna
- 1 colher de sopa de café
- 1 xícara de água



### **Modo de preparo:**

Comece jogando o café na água. Em seguida, adicione o pó de henna e misture bem a mistura até obter uma pasta uniforme.

Modo de Aplicação: Aplique a mistura na raiz e ao longo dos cabelos e deixe por 3-4 horas.

Enquanto espera, você pode usar uma touca de banho ou enrolar o cabelo com um filme transparente.

Depois de uma hora, enxágue bem o cabelo e lave com um xampu suave.

Este é um método muito bom para cobrir brancos sem tinta, que pode ser aplicado a cada três semanas.

### **TINTURA NATURAL COM CAMOMILA (PARA LOIRAS)**

Esta erva natural tem a capacidade de hidratar profundamente o cabelo, aliviar o couro cabeludo da coceira e de doenças da pele, como a caspa.

Ao mesmo tempo, ajuda o cabelo a recuperar a cor loira, a ficar cada vez mais forte, por lidar com a tesoura e com a queda de cabelo.

Claro, a camomila é conhecida por ser usada pelas morenas para clarear naturalmente a cor do cabelo em 1 a 2 tons. A razão são os polifenóis que contém, que conferem ao cabelo reflexos louros naturais.

Você vai precisar de:

- 5 sachês de camomila
- 2 xícaras de água

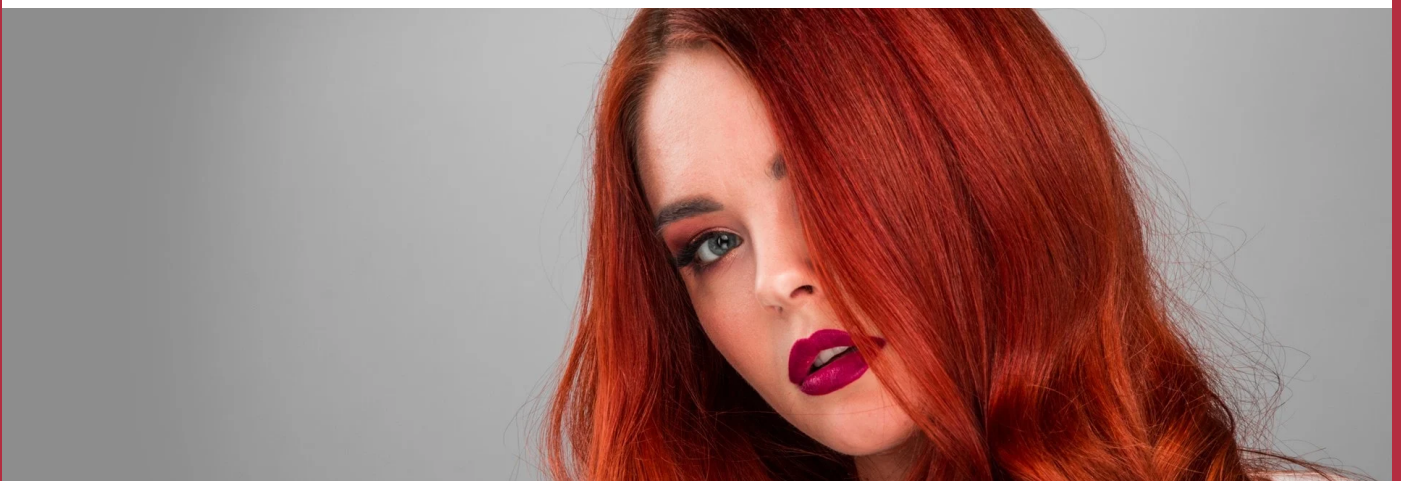
Modo de preparo:

Faça uma decocção de camomila com os ingredientes e deixe esfriar.

Modo de aplicação: Após o banho normal, aplique a camomila nos cabelos e deixe secar naturalmente sem enxaguar.

### **TINTURA NATURAL VERMELHA PARA COBRIR CABELOS BRANCOS (PARA CABELOS RUIVOS)**

Para realçar a cor vermelha dos seus cabelos e cobrir os brancos pode aproveitar flores vermelhas, frutas ou vegetais.





São formas simples e naturais de tingir os cabelos, que escondem a raiz branca porventura criada.

## **A SOLUÇÃO COM BETERRABA E CENOURA**

Dependendo de quão vermelho ou laranja você deseja que as mechas fiquem em seu cabelo, você pode optar por adicionar mais beterraba ou cenoura, respectivamente.

Alternativamente, você pode usar apenas um dos dois sucos naturais.

Você vai precisar de:

- Suco de beterraba
- Suco de cenoura

Modo de Preparar e Aplicar: Depois de fazer a mistura dos sucos com a tonalidade ideal, aplique nos cabelos com cuidado, pois esses sucos tingem com muita facilidade.



Terminada a aplicação, envolva os cabelos com um filme transparente e deixe o suco agir por cerca de 1 hora.

Enxágue com bastante água e sele a tinta borrifando um pouco de vinagre de maçã. Se a cor final ficar mais clara do que o desejado, repita o processo até atingir o ideal.

## **CABELO RUIVO COM FLORES**

Você vai precisar de:

- 1 punhado de pétalas de rosas vermelhas ou cravos vermelhos
- Água



Modo de preparo e aplicação: Coloque as pétalas em uma panela com água e deixe ferver por cerca de 2 horas até que fique vermelha.

Em seguida, deixe a mistura esfriar e coe. Após o banho, enxágue os cabelos com a mistura.

Depois de algumas aplicações, você verá que apareceram belos destaques vermelhos.

Você obterá um resultado semelhante com as frutas vermelhas, que você tratará como as flores. Ou seja, ferva-os, coe-os e aproveite o líquido.

## **OUTRAS SOLUÇÕES NATURAIS PARA CABELOS BRANCOS**

Além dos materiais ideais para tonalidades capilares específicas, existem alguns que geralmente têm a capacidade de restaurar a cor natural do cabelo.



Então vamos ver em detalhes as receitas caseiras que vão te ajudar a escurecer os cabelos brancos sem tintura e aditivos químicos.

## **ÓLEO DE COCO PARA O PRIMEIRO CABELO GRISALHO**

A combinação de limão com óleo de coco pode ajudar a escurecer os cabelos e cobrir os primeiros fios brancos. O uso dessa mistura ativa a melanina e a queratina dos cabelos e cura a caspa.

A vitamina C de limão previne a queda de cabelo e restaura os cabelos grisalhos à sua cor natural, enquanto o óleo de coco os hidrata e ajuda seu crescimento saudável.

Usar 2 vezes por semana ajudará você a lidar com o envelhecimento prematuro, mas também deixará seu cabelo mais bonito e saudável.





Você vai precisar de:

- 2 colheres de chá de suco de limão
- 2 colheres de sopa de óleo de coco

### **Método de preparação:**

Derreta levemente a mistura para misturar e homogeneizar.

### **Modo de Aplicação:**

Massageie suavemente com ele no couro cabeludo e ao longo dos cabelos e deixe por 1 hora.

Em seguida, tome banho regularmente com um shampoo neutro e aplique o seu condicionador.

Você pode repetir esta máscara a cada 2 semanas.

### **MÁSCARA COM CASCAS DE BATATA**

Outra das tinturas naturais tradicionais para cobrir os cabelos brancos são as cascas de batata.

Portanto, da próxima vez que você cozinhar batatas, pense em como são benéficas para o cabelo as cascas que geralmente acabam no lixo.

Portanto, guarde-os e aproveite-os para acabar com os cabelos brancos.

Você vai precisar de:

- Cascas de 4-6 batatas
- 2 litros de água

**Modo de preparo:**

Coloque a água e as cascas de batata em uma panela e deixe ferver por 25 minutos.

Em seguida, abaixe a panela do fogo e deixe a mistura esfriar. Assim que estiver pronto, escorra e retire apenas o líquido.



### **Modo de aplicação:**

Depois de lavar os cabelos como de costume, aplique o líquido nas raízes, mas também ao longo delas, fazendo suaves movimentos circulares de massagem no couro cabeludo.

Em seguida, deixe agir por 25 minutos e enxágue com bastante água morna ou fria. Se você quiser, pode deixá-lo ligado por mais tempo.

Aplicar este líquido no cabelo 2-3 vezes por semana irá prevenir o aparecimento de cabelos brancos, ao mesmo tempo que irá livrar-se do envelhecimento prematuro.



## **LOÇÃO NATURAL COM URTIGA PARA CABELOS GRISALHOS**

Esta erva tem muitas propriedades benéficas para o cabelo. Trata em grande medida a queda de cabelo e a caspa, fortalece-os e potencia o seu crescimento, ajudando-os a crescer mais rapidamente.

Ao mesmo tempo, considera-se que tem a capacidade de restaurar os cabelos grisalhos à sua cor natural, mas também de dar aos cabelos um volume rico.

Você vai precisar de:

- 3 colheres de sopa de urtiga seca
- 1 litro de água

Modo de preparo:

Leve a água para ferver e acrescente a urtiga. Após 15 minutos, coe a mistura e deixe esfriar.

Modo de Aplicação:

Depois de pronto, aplique nos cabelos úmidos, após a primeira lavagem. Você não precisa enxaguar.

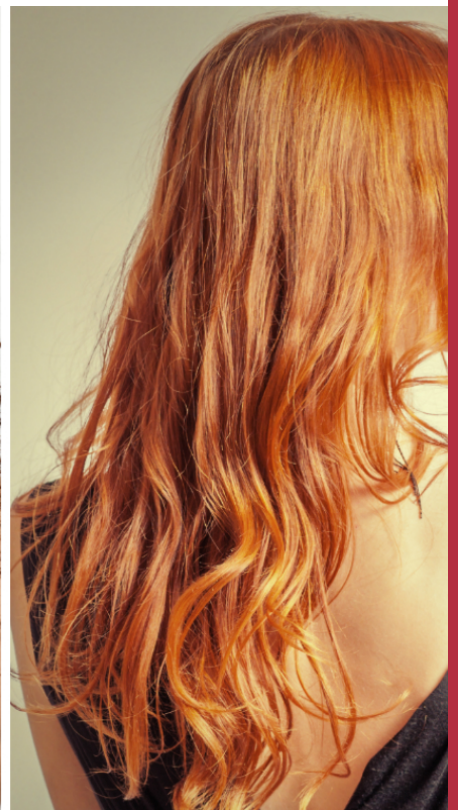
É melhor deixar o cabelo secar sozinho.

## Conclusão

Meus parabéns, você chegou ao final deste e-book. :)

Espero que com todo o conteúdo que te entreguei, você possa ter aprendido tingir seu cabelo de forma 100% natural.

Quero te agradecer por te lido até aqui e lembre-se de utilizar o e-book para qualquer dúvida que você tiver.







**Como  
Potencializar a cor  
dos seus cabelos  
naturalmente**