



¿Sabías que en India y en Nepal las nueces del árbol «Sapindus Mukorossi» (árbol de nueces de lavado) son el detergente habitual de todos los días?

Las cáscaras de esta nuez contienen la sustancia saponina, que tiene el mismo efecto que un jabón, de tal forma que en cuanto las cáscaras entran en contacto con el agua, sueltan una solución alcalina altamente eficaz pero **100 % natural**.

¿Y qué significa esto? Pues que con las cáscaras de las nueces de lavado podrás sustituir tu detergente normal de la lavadora por una opción totalmente natural. Pero su labor no acaba ahí, y es que con ellas también es posible elaborar gel de ducha, ideal sobre todo para personas con piel muy sensible o personas que no toleran bien los tensioactivos normales.

¿Lo mejor de todo? ¡Es realmente **económico**!

Ingredientes para 440 ml (aprox) de gel de ducha

15 gr [Glicerina vegetal 99 %](#)

1-2 gr [Xantana normal](#) (mejor 1 gr, pero si quieres que el gel salga más espeso, añade otro gramo más)

400 ml [Extracto de nueces de lavado](#) (elaborado a partir de 3 x 160 ml agua + 20 gr de



nueces de lavado)

30 gotas [Aceite esencial naranja](#)

30 gotas [Aceite esencial pomelo](#)

2 ml [Cosgard \(conservante\)](#)

Elaboración



Una vez desinfectados los materiales y utensilios, lo primero que deberás hacer será elaborar el extracto de las nueces de lavado, ya que es la base de este gel. Para ello, pon a hervir 160 ml de agua y 20 gr de las cáscaras de las nueces de lavado. Hiérvelo durante cinco minutos y luego déjalo reposar durante una hora.



Pasada esa hora, cuela las nueces y guarda el líquido. Vuelve a poner las mismas nueces a hervir añadiendo los 160 ml de agua durante otros cinco minutos y déjalo reposar durante otra hora más, para después colarlo nuevamente.



Receta Gel de ducha con nueces de lavado



Repite el proceso una tercera vez.



Si quieres aprovechar las cáscaras al máximo, puedes triturarlas con la batidora minipimer y añadirlas al final al extracto resultante, aunque si haces esto el gel contendrá pequeños trocitos/grumos. Si quieres evitar esos grumos, tira directamente las nueces.

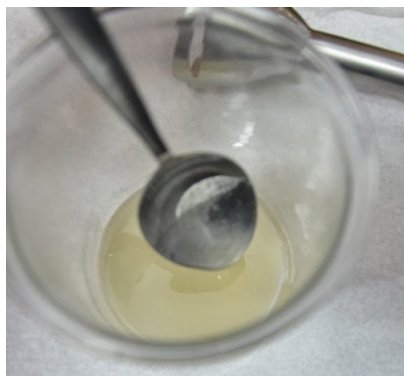


Deja enfriar el extracto hasta que obtenga una temperatura ambiente.

Una vez conseguida dicha temperatura, ya podrías utilizar el extracto tal cual como gel, pero si quieres que la consistencia a la hora de aplicarlo sea más cómoda, puedes convertirlo en un gel en mayúsculas de la siguiente forma:



Receta Gel de ducha con nueces de lavado



Incorpora la glicerina en un recipiente de 500 ml, añade la xantana y remueve hasta que la xantana esté completamente disuelta.



Añade la mezcla resultante al recipiente con el extracto (los 3 x 160 ml se deben haber reducido por la cocción a aproximadamente 400 ml), y remueve con ayuda de una cuchara.

Si lo quieres más espeso, puedes añadir más goma xantana, volviendo a batir hasta su completa disolución.



Ya solo te faltaría añadir el conservante y los aceites esenciales.

Envasa en un formato botella [como este de aquí](#) (aunque su capacidad es de 200 ml), iy



listo!

NOTA: Si quieres que el gel haga espuma, aplícalo sobre una esponja y frota.

Receta en vídeo

¿Te ha parecido útil e interesante esta receta? ¡No olvides dejarnos un comentario para saber qué tal te ha ido con ella! En Cosmética Natural Casera Shop estaremos encantados de leerte.

Listado completo de ingredientes

[Quiero ver todos los productos](#)

(*) Todas las recetas publicadas en el blog de Cosmética Natural Casera Shop son para uso privado y nunca comercial. La venta del producto final sin el permiso de Cosmética Natural Casera Shop está totalmente prohibida.