



SIDR

Ficha Técnica: SIDR



Nombre botánico: Ziziphus Jujuba.

Parte que se usa: Las hojas. Se secan y se trituran. Aunque también es posible usar la hoja fresca.

Principios Activos: flavonoides, alcaloides, glucósidos, terpenoides, saponinas, mucílagos (fibra soluble), taninos, compuestos fenólicos y grasa vegetal. Proteínas y aminoácidos.

Vitaminas y Minerales: Vitamina A, C, B2, fósforo, magnesio, potasio, azufre.

Color: Verde claro

Sabor: Astringente

Energía: Refrescante

TÓNICO - AMARGA, ASTRINGENTE

Calma PITTA y VATA. Equilibra KAPHA. Aumenta VATA si se usa en exceso.

Se usa en casi todos los sistemas médicos tradicionales.

Esta planta es muy utilizada en la cultura musulmana.

*Se la conoce también como **jujube, ber, azufaifo, jinjolero, jujuba, achuchaizo, espina de Cristo.***

*Nombre en sanscrito: **Kola, Badari, Badara.***

¿PARA QUÉ TIPO DE CUERO CABELLUDO ESTA INDICADO?

- Muy indicado para cuero cabelludo graso y sensible.
- Cuero cabelludo con tendencia al picor producido sobre todo por exceso de grasa.
- Cuero cabelludo con caspa grasa y/o dermatitis seborreica.
- Cuero cabelludo con caspa seca.
- Cuero cabelludo con eczema, psoriasis.
- Crecimiento del cabello.

¿PARA QUÉ TIPO DE CABELLO ESTÁ INDICADO?

- Cabello fino.
- Cabello sin volumen.
- Falta de densidad capilar ya que aporta cuerpo y grosor a la hebra capilar.
- Cabello propenso a la rotura.
- No oscurece el cabello.

Ficha Técnica: SIDR



¿CUALES SON SUS PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS?

Lo que hace diferente al **sidr** del resto de plantas lavantes es su alto contenido tanto en mucílago como en proteínas y aminoácidos.

Su pH es de 5 aproximadamente.

Apropiada para cabellos porosos que requieran un aporte de proteína e hidratación en cada lavado. El mucílago, recubre la hebra dejando el cabello suave, hidratado y fácil de desenredar, a la vez que lo protege de las agresiones externas. El mucilago y la grasa que componen el **sidr**, colaboran a que los aminoácidos permanezcan en la hebra capilar.

También pueden usarla los cabellos con porosidad normal o baja, aunque puede aportar peso al cabello de porosidad baja.

El **sidr** es una planta astringente y purificante; indicada especialmente para cuero cabelludo con tendencia grasa, ayuda a regular la producción de grasa. Es aconsejable, si el cuero cabelludo es muy grasa, mezclarla con reetha para hacer un lavado mas eficaz, ya que el sidr regula la producción de grasa y la reetha, limpia el exceso de grasa que haya en el cuero cabelludo.

Perfecta para el cuero cabelludo sensible y propenso al picor relacionado con problemas en el cuero cabelludo como la dermatitis seborreica. Anti inflamatoria.

Elimina la caspa grasa y combate la caída del cabello, regenerando el cuero cabelludo, sobre todo en caso de cuero cabelludo grasa.

Aporta volumen y flexibilidad al cabello fino por su contenido en proteínas, aminoácidos y mucilagos.

Muy indicada también para cabellos que se enreden con facilidad.

Al contrario que el shikakai o la reetha el **sidr** no oscurece el cabello, por lo que es ideal para cabellos claros o canos.

Ayuda a fijar la tinción con Índigo. Después de usar el índigo es recomendable lavar con **sidr**. Incluso puedes añadir una cucharada sopera a la preparación que lleve índigo.

El polvo de **sidr** o sus hojas frescas ayudan a controlar la caída del cabello y promueven el crecimiento del cabello cuando se aplica en el cuero cabelludo. Esto se debe a que una de las causas de la caída del cabello se debe principalmente a un Vata dosha agravado en el cuerpo.

El **sidr** actúa sobre la caída del cabello equilibrando Vata.

También promueve el crecimiento de cabello nuevo y elimina la sequedad excesiva del cuero cabelludo. Esto se debe a sus propiedades aceitosas (*Snigdha*) y curativas (*Ropan*). *Es por esta cualidad aceitosa, que aun siendo una planta refrescante y astringente puede ser usada por VATA.*

Debido a todas estas características, puede ser usada también como mascarilla fortalecedora.

Ficha Técnica: SIDR



¿CUÁLES SON SUS PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS?

El **sidr** aumenta el contenido de humedad de la piel y del cabello.

Las hojas de **sidr**, tienen grandes propiedades para la piel del cuero cabelludo y del cabello, debido a su composición.

Estos componentes ralentizan el proceso de envejecimiento al prevenir el daño celular causado por los radicales libres. También contiene ácidos grasos que ayudan a aclarar y tensar la piel.

Es una planta muy recomendable como mascarilla facial en caso de piel grasa y con acné ya que además de regular la grasa mantendrá este tipo de piel hidratada y elástica, siendo útil en el tratamiento de la hiperpigmentación cutánea.

La aplicación tópica de la hoja de **sidr** ayuda a mejorar la textura de la piel, ya que es antienvjecimiento, tiene efectos aclarantes e hidratantes y viscoelásticos en la piel.

Los flavonoides y el ácido ascórbico presentes en el **sidr** poseen una alta afinidad por el colágeno y la elastina, fibras necesarias para mantener la hidratación en la piel.

¿CÓMO SE PUEDE PREPARAR?

Además de usarse como champú, se puede usar como:

- En forma de mascarilla mezclado con otras plantas ayurvédicas.
- En infusión o en macerado acuoso para ser usado como tónico capilar.
- Como ayudante para fijar la tinción con índigo.
- En macerado aceitoso.
- En preparación de aceite medicinal .

La preparación como champú la encontraras en el "**módulo 8: Lavado con plantas**".

El aceite medicinal de **sidr** es muy usado para combatir la caída del cabello en cuero cabelludo grasa.

Repasa como preparar un aceite medicinal. (**Módulo 5**)

CONTRAINDICACIONES

No se han descrito.