

CONVIÉRTETE EN EXPERTA DEL MÉTODO

Y LUCE UN PELAZO DE 10

MÉTODO
CURLY
○○○○



de la Uż
PERFUMERÍA & COSMÉTICA

1. QUIÉNES SOMOS 3

2. LOS PILARES DEL MÉTODO CURLY: QUÉ ES Y PARA QUIÉN 4

- ¿Dónde nace, cuál es su objetivo y formas de aplicarlo?
- INCI
- ¿Es para mí?
- Curlycedario

3. ANTES DE EMPEZAR IDENTIFICA CÓMO ES TU PELO 8

- Por qué es clave
- Tipos de cuero cabelludo
- Densidad
- Porosidad
- Grosor de la hebra
- Elasticidad
- Aspectos clave que deben estar en equilibrio

4. MANOS AL PELO: PASO A PASO 12

- Antes de nada tómatelo con calma
- Paso 0: Último lavado
- Paso 1: Lavar
- Paso 2: Tratar
- Paso 3: Acondicionar
- Paso 4: Definir
- Paso 5: Secar

5. ¿Y AHORA QUÉ, POR DÓNDE EMPIEZO? 19

- Rutina 1: Rutina Express Multiusos
- Rutina 2: Rutina Express Illumyno
- Rutina 3: Rutina Completa IO Planet
- Rutina 4: Rutina Completa Cabello Premium

6. UN ÚLTIMO MENSAJE DE ÁNIMO 23

1. PRESENTACIÓN DE LA EMPRESA

Nos presentamos

De la Uz es una empresa asturiana y familiar (2ª generación) y desde el año 1969 nos dedicamos al sector de la belleza: perfumería, cosmética, maquillaje, parafarmacia, peluquería, complementos, bisutería y también contamos con productos de higiene personal y limpieza.

Nuestra razón de ser es que siempre cuentas con el mejor asesoramiento en cualquiera de las categorías.

En Asturias contamos con 30 tiendas físicas y con nuestra tienda online www.delauz.es llegamos a cualquier rincón de la península. Si quieres descubrir toda la historia de la familia de la Uz **haz clic aquí**.



¿Por qué decidimos hacer esta guía?

Uno de nuestros pilares es la variedad e innovación en nuestro catálogo a lo largo del tiempo y los productos específicos del método curly son un ejemplo.

Aterrizaron hace un par de años en nuestro catálogo y no solo se han quedado sino que han ido ganando importancia gracias a la aceptación y demanda de este tipo de productos.

Ahora tú, gracias a esta guía, descubrirás las claves que debes saber antes de iniciarte en este método. Más que un ABC de pasos estrictos, encontrarás pautas y recomendaciones prácticas para que puedas adaptarlas a tu cabello e ir personalizándolas según lo necesites en cada momento.



¿Dónde nace, cuál es su objetivo y formas de aplicarlo?

Fue creado por la estilista estadounidense **Lorraine Massey** en 1999 en torno a 3 aspectos principales:

Tratar (Preservar) / Acondicionar (Estructurar los Rizos y Ondas) / Estilizar (Mantener)

Su objetivo es que ames tu pelo gracias a las herramientas necesarias para proporcionarle hidratación máxima y conseguir que esté definido y saludable de la forma más natural posible.

Dentro del método, hay personas que lo siguen de forma flexible y otras de forma estricta, te explicamos las diferencias:

- **Estricto:** 0% USO de Siliconas, Parabenos, Sulfatos, Alcoholes Secantes, incluso si el producto lleva una mínima cantidad de alguno de ellos no lo utilizan.
- **Flexible:** Si uno de estos ingredientes se encuentra en las últimas posiciones del INCI (por tanto en muy poca cantidad) sí lo utilizan.

INCI

Nomenclatura Internacional de Ingredientes Cosméticos que deben tener todos los productos cosméticos indicando, no solo sus ingredientes sino también en qué cantidad se encuentran presentes.

Los ingredientes aparecen ordenados según la cantidad que contiene el producto de dicho producto. De esa forma identificarás que el primer ingrediente que aparece es el que predomina y el último del que lleva una cantidad más baja.



¿Es para mí?

Aunque nació específicamente para el pelo rizado, con bucles o espirales y la mayoría de las personas que lo practican, tanto hombres como mujeres, tiene este tipo de cabello, la realidad es que muchas otras personas de pelo ondulado e incluso liso también se han sumado a esta corriente por el nivel de naturalidad de los productos aconsejados en este método y por la forma que tiene de entender y conocer el cabello.

Así que si estás leyendo esto y tu pelo es liso quédate también hasta el final, te van a interesar los pasos a seguir y saber cómo elegir tu rutina para lucir un pelo más bonito y sano.

Por otro lado, es importante que tengas en cuenta que **el método curly no recomienda unos productos específicos, sino que se trata de que tengas los conocimientos necesarios para elegir tu rutina, la que mejor se adapte a tu tipo de pelo y estilo.**



Aquí puedes ver el caso de **Ana López, responsable de tienda en "de la Uz de Cangas de Narcea", Asturias y parte imprescindible en la elaboración de esta guía.**



Ana no tenía el pelo ni liso ni rizado y decidió hacerse un moldeado. ¡Mira qué diferencia! Puedes ver como en la imagen de la izquierda, a pesar de tener un moldeado de peluquería, su pelo estaba ondulado pero no seguía ningún patrón y no terminaba de gustarle el resultado. Tras empezar a seguir el método luce una preciosa melena rizada. *¿Su secreto?*

1. Tomar conciencia del estado inicial de su pelo para empezar el Método con lo que en ese momento necesitaba para sanearlo.
2. Empezar de forma sencilla, con calma y sabiendo que cada persona y cabello es un mundo y cada uno tiene su ritmo.
3. Ir conociendo poco a poco qué es lo que su pelo necesitaba e ir adaptando el método a su caso particular.
4. Mucha curiosidad en probar productos nuevos para ir diseñando su propia rutina.
5. Adaptar los productos a medida que avanza en el Método. Especialmente al principio, ten en cuenta que la situación inicial seguramente no sea la óptima (uso de tintes, herramientas de calor, falta de hidratación... en definitiva pelo dañado) y necesitarás unos productos para sanearlo y equilibrarlo. Cuando tu pelo ya esté sano puede que sus necesidades varíen. A lo largo de esta guía verás los conceptos y trucos necesarios para empezar el método paso a paso.

Curlycedario

Como verás a lo largo de la guía, utilizaremos algunas palabras que no son tan comunes fuera del método o que incluso son específicas del mismo. Antes de meternos en faena te dejamos aquí los términos más importantes que debes conocer para entender cada uno de los pasos, herramientas y tips del método curly. Los iremos recordando a lo largo de la guía.

2. LOS PILARES DEL MÉTODO CURLY: QUÉ ES Y PARA QUIÉN

Estructura del cabello:

Relativo al propio cabello:

Hebra: En el método curly a las fibras capilares se las llama hebras.

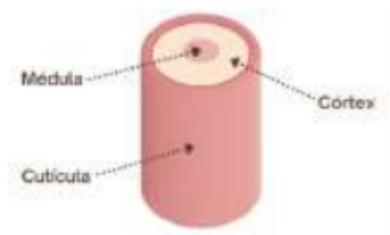
Médula: Capa más interna de la hebra capilar.

Córtex: Capa intermedia de la hebra capilar, le da forma y elasticidad al pelo.

Cutícula: Capa más externa de la hebra capilar, regula la entrada y salida de hidratación y del resto de componentes que apliquemos a nuestro cabello.

Proteína: Es el componente principal de nuestro pelo. Hace que esté suave, ayuda a repararlo y también a mantener la hidratación.

Frizz: Ese típico efecto en el que te miras a contraluz y tienes una especie de aura de pelillos que salen por todas partes sin control. (También conocido como encrespamiento 😊).



Pasos, tipos de productos y tipo de ingredientes generales:



Último Lavado: Fase inicial para empezar el método curly en la que se utiliza un champú con sulfatos pero sin siliconas. De esa forma se arrastran los residuos de productos anteriores no aptos y se limpia el cabello en profundidad, preparándolo para tu nueva rutina curly.



Clarificar: Lavar el pelo de forma más profunda, eliminando productos o residuos que se han acumulado en el cabello pero sin que desaparezcan sus aceites naturales.

¿Diferencia entre clarificar y último lavado?

Ambos tienen como objetivo la limpieza. Los productos de último lavado contienen sulfatos porque deben arrastrar todos los ingredientes acumulados antes de empezar el método. Los productos clarificantes forman parte de la rutina curly y por lo tanto ya no contienen sulfatos porque no tienen que retirar tanto residuo.



Humectar: Es una doble acción. Por un lado creamos una capa en nuestro pelo que mantiene la humedad de su interior evitando que se pierda. Por otro, ayudamos a que la humedad del entorno entre en nuestro cabello.

2. LOS PILARES DEL MÉTODO CURLY: QUÉ ES Y PARA QUIÉN



Pre-Poo: De la unión de pre y shampoo (champú) Productos que se utilizan previo al lavado con el pelo en seco: una mascarilla, un acondicionador con tratamiento o un aceite vegetal. Su objetivo es prevenir la deshidratación, la pérdida de proteínas, favorecer la suavidad, mejorar la flexibilidad y, especialmente, te ayudan a proteger tu cabello del lavado posterior del agua y de los tensioactivos del champú que luego utilizemos. Con eso conseguirás menos frizz y más definición.



Low-Poo: Champú (-Poo) suave (low) en cuanto a la agresividad de las sustancias limpiadoras de sus ingredientes. Es importante que termines el lavado con acondicionador. Incluso si usas mascarilla, el último paso es el acondicionador.



Co-wash: Técnica en la que se lava el pelo con un acondicionador apto ¿qué? ¿cómo?. Sí, así es, este tipo de productos tienen ingredientes que actúan como surfactantes (limpiadores).



Leave-in: La traducción literal sería "dejar-en" porque son productos que se aplican sobre el cabello húmedo o seco. En ambos casos no se aclaran posteriormente.



Hidratación profunda: Se trata de utilizar una mascarilla (hidratación o nutritiva según el estado de tu pelo) dejándola actuar entre 30 minutos y 2 horas con el pelo mojado, tras haberlo lavado.

¿Qué hacen estos ingredientes y por qué se eliminan o minimizan del método curly?:

Sulfatos: Arrastran suciedad y grasa de superficies. Son los encargados de producir la acción jabonosa y crear espuma. Hay muchos tipos así que, de momento, quédate con el concepto.

Siliconas: Añaden suavidad y acondicionamiento visual al cabello pero crean una película alrededor de cada hebra que dificulta la entrada de ingredientes y activos necesarios para mantener el pelo hidratado y nutrido.

Parabenos: Son conservantes que evitan la formación de microorganismos en el producto.

Alcoholes Secantes: Mejoran las texturas y tienen propiedades anti-bacterianas.



En general, el pelo rizado tiende a ser bastante seco. Los productos con este tipo de ingredientes crean residuos en las fibras capilares que solo pueden eliminarse con otros productos que también contienen sulfatos. Todos ellos resecan todavía más el pelo seco y por eso deben evitarse.



¿Por qué es clave?

Antes de comenzar el método como tal es muy muy muy importante que conozcas cómo es tu pelo. Seguramente hasta ahora sabes identificar si tu pelo es seco, normal o graso ¿correcto?. Es a lo que solemos prestar atención a la hora de decidirnos por un champú u otro tipo de producto capilar.

Sin embargo, el entendimiento de nuestro cabello va mucho más allá y es necesario conocerlo para cuidarlo de la mejor forma, tanto si se sigue el método curly como si no. Después de los siguientes párrafos entenderás por qué.

En primer lugar, vamos a la conocida clasificación seco, normal o graso. Te damos las siguientes pautas para que identifiques cómo es en tu caso.



Tipo de cuero cabelludo:



Seco: Como su propio nombre deja ver, no produce o no retiene la humedad necesaria para estar correctamente hidratado. Pero, ¿por qué se produce esta sequedad? La causa está relacionada con la falta de grasa natural, necesaria en su justa medida para que la piel esté bien lubricada.

¿Cómo sé si mi cuero cabelludo es seco? Notas picazón, descamación o enrojecimiento del cuero cabelludo. Ves que las hebras tienen un aspecto apagado, sin brillo, sin vida y se rompen con facilidad.



Normal: Tiene buena apariencia, el típico que ves y dices "qué pelo tan bonito y sano" Además de otros factores, el estilo de vida equilibrado y saludable ayuda a conseguirlo y mantenerlo.

¿Cómo sé si mi cuero cabelludo es normal? No notas ninguna molestia, no te pica, no está sucio al día siguiente de lavarlo y te sientes segura de que lucas pelazo.



Graso: Las glándulas sebáceas de este tipo de cuero cabelludo producen una cantidad excesiva de grasa, dejándolo con un aspecto lacio y sin vida.

¿Cómo sé si mi cuero cabelludo es graso? Tiene el poro más dilatado de lo normal y se ve apelmazado o con poco volumen. También presenta un brillo excesivo por el exceso de grasa. Otro indicador que te dirá si estás en este grupo es que necesitas lavarte el pelo prácticamente todos los días.

Además, **dentro del grupo del cuero cabelludo graso, vemos 2 subgrupos:**



Cuero cabelludo graso + medios y puntas grasas:

Presenta el aspecto graso de raíz a puntas.



Cuero cabelludo graso + medios y puntas secas:

A medida que vamos hasta las puntas, el pelo se vuelve más seco, frágil y abierto.

3. ANTES DE EMPEZAR IDENTIFICA CÓMO ES TU PELO

Densidad

Número de hebras del cuero cabelludo. Puede ser baja, media o alta.

Aunque de un vistazo podamos intuir si tenemos "mucho o poco pelo" te damos un truco fácil para clasificarlo. Ponte delante del espejo y coge un mechón de pelo grande

- Puedes ver tu cuero cabelludo alrededor del mechón de forma clara: **Densidad Baja**.....
- Puedes entrever tu cuero cabelludo alrededor del mechón: **Densidad Media**.....
- Es difícil ver tu cuero cabelludo alrededor del mechón: **Densidad Elevada**.....

Porosidad

Igual que cuando hablamos de una superficie o un material poroso, la porosidad del cabello es la capacidad que tiene de absorber y mantener el agua y otras sustancias en su interior. ¿De qué depende? Pues de cómo de abierta o cerrada esté la cutícula de tus hebras.



Cabello con Porosidad Elevada: Cutículas abiertas, no tiene o tiene muy poca capacidad para mantener la humedad. Pero si es poroso, le entra el agua con facilidad ¿no? Así es, pero la pierde con la misma rapidez. A la vista no brilla mucho, casi siempre se nota seco y es difícil que esté suave y flexible.



Cabello con Porosidad Baja: Cutículas cerradas, el agua entra con dificultad en las hebras, por lo tanto será más difícil hidratarlo. Sin embargo, cuando se consigue que la humedad entre consigue retenerla durante más tiempo. De la misma forma también el resto de productos e ingredientes penetrará con mayor dificultad en el cabello. A la vista se ve brillante y le cuesta absorber aceites, acondicionadores y demás productos que apliques a tu pelo. Si no abusas de planchas, secadores y exposición al sol es más probable que tu cabello sea de porosidad baja.

¿Cómo sé qué porosidad tienen las hebras de mi pelo?

Te damos varias pistas que te pueden ayudar a saberlo es:

- Textura del cabello al deslizar tus dedos por una hebra desde la punta hacia el cuero cabelludo:
 - Pasan suavemente sin notar ligeros bultos (la cutícula levantada): **Porosidad baja**, las cutículas están cerradas y por eso no notas dichos bultos.
 - Notas esos pequeños bultos: **Porosidad alta**.
- Tiempo que tarda tu pelo en empaparse cuando lo lavas:
 - Tarda unos minutos: la porosidad de tu pelo tiende a ser más **a baja**.
 - Nada más meterte bajo la ducha está totalmente mojado: su porosidad es más bien **elevada**.
- Tiempo que tarda en secarse después de lavarlo:
 - Si lo dejas secarse al aire tarda casi todo el día en secarse: **Porosidad baja**.
 - En un par de horas al aire está seco: **Porosidad alta**.

3. ANTES DE EMPEZAR IDENTIFICA CÓMO ES TU PELO

• Prueba del "flis-flis" así lo llamo yo pero ¿cómo llamas tú a un pulverizador 🌫️? Debes tener el pelo sin ningún otro producto y seco para que sea fiable.

- Si pulverizas agua y ves que se queda encima de la hebra: **Porosidad baja**
- Si pulverizas agua y ves como desaparece, la absorbe la hebra: **Porosidad alta**

• Frizz en el cuero cabelludo. Coge un mechón de la parte de arriba de tu cabeza y desliza con los dedos desde las puntas hasta la raíz. ¿Qué ocurre?

- Prácticamente no se produce frizz: **Porosidad Baja**
- Se crea una bola de frizz pequeña: **Porosidad Media**
- Se crea una bola de frizz grande: **Porosidad Alta**

Ten en cuenta que todas estas indicaciones no son científicas y por lo tanto no son 100% exactas pero sí te ayudarán a la hora de clasificar tu pelo en un primer momento y empezar con el método. Más adelante, con la práctica irás viendo cuáles son los productos que mejor se adaptan a ti.

Grosor de la hebra:



Fino: Las hebras son delicadas y frágiles frente a los daños y pierden definición fácilmente.

- Evita utilizar productos muy pesado para no perder volumen ni definición como aceites o mantecas.
- No utilices mucha cantidad, de esta forma reducirás el peso del producto en tu pelo al máximo.
- Al aplicar los productos, ten el pelo bien escurrido con toalla de microfibra o camiseta de algodón.
- En caso de usarlos presta especial atención al aclarado para que no quede ningún resto.
- Emulsiona los productos en tus manos con abundante agua para conseguir que entren mejor en tu cabello.
- Si vas a secarte el pelo, hazlo boca-abajo para conseguir más volumen.



Medio: Resulta fácil peinarlo. Aunque puedes tener menos cuidado que en los cabellos finos la manipulación excesiva, tintes o también el clima pueden afectarle.

- Intenta tener una rutina en la que estén presentes tratamientos de hidratación, de nutrición y de reconstrucción. El último punto ayuda a que el pelo reponga la proteína perdida por el clima o por tintes por ejemplo.



Grosos: Tiene la circunferencia más grande de todas las texturas de cabello. Tiene más probabilidad de ser más poroso y por lo tanto de tener menos capacidad de retener la humedad.

- Utiliza mascarillas hidratantes de forma frecuente para que tu cabello se mantenga hidratado correctamente y, por lo tanto, suave y flexible.
- Aplica aceites (coco, argán o de oliva) para sellar la hidratación.



Elasticidad:

Igual que en cualquier otro elemento, la elasticidad del pelo es la capacidad que tiene de volver a su estado anterior después de haberlo estirado. Lo que más afecta a esta propiedad del cabello es que su hidratación y cantidad de proteínas no estén en las cantidades adecuadas.

- **Cabello sano:** se extiende más o menos hasta el 20% de su longitud original y vuelve a su forma inicial sin romperse, como si fuera un resorte.
- **Cabello debilitado:** se estira, pero ya no regresa a su estado inicial, más bien como un chicle.
- **Cabello muy debilitado:** ha perdido la elasticidad y al tratar de estirarlo se parte.

Aspectos clave que deben estar en equilibrio:

Ok, ya tienes tu tipo de cabello identificado. Además, necesitas conocer que hidratación y proteínas tienen que estar presentes en su justa medida. Son complementarios y tienen que estar equilibrados. A continuación, te explicamos cómo identificar si te faltan o sobran para que puedas corregir tu rutina según el caso.

Hidratación: Cantidad de agua necesaria que debe tener nuestro cabello para que esté sano, fuerte, elástico y brillante.

Proteínas: Relacionado con el nivel de elasticidad y resistencia del cabello. La principal en nuestro pelo es la Queratina

Exceso de hidratación y falta de proteínas:

Demasiado elástico
No mantiene el rizo
Excesivamente suave
Cabello blando, incluso pastoso o gomoso

Exceso de proteínas y falta de hidratación:

Frágil
Mucho frizz
Tacto áspero
Cabello duro
Rígido, sin elasticidad

Los emolientes: Ingredientes que se usan para proteger el cabello y el cuero cabelludo gracias a la capa que forman. Ayudan a recomponer la capa natural de grasas y lípidos que mantienen el brillo, protección y suavidad de nuestro pelo. **Importante:** No hidratan, su función es impermeabilizar para ayudar a mantener la hidratación dentro del cabello y serán tu aliado en los momentos en los que necesites aumentar o mantener su nivel de hidratación.

Exceso:

- Poco Volumen
- Pelo sin definición
- Cabello pesado, sin vida
- Si te has pasado mucho y lo tocas lo notarás grasiento

Escasez:

- Ligeramente en exceso
- Mucho frizz, con elasticidad

4. MANOS AL PELO: PASO A PASO

Antes de nada, tómatelo con calma.

Es posible que ahora mismo estés pensando "Son muchos pasos, muchas cosas a tener en cuenta que no controlo ¿merecerá la pena?, lo haré bien" Sí, lo vas a conseguir 100% 😊
Cuando leas todas las fases y trucos que hemos preparado te harás una imagen mucho más clara para poder empezar y verás como va evolucionando tu cabello. Te pongo otro caso de éxito, el de Ana, responsable de tienda en "de la Uz Avilés" Su pelo, al igual que nuestra otra compañera, no era ni liso ni rizado y ahora ya tiene sus rizos y tirabuzones formados a medida que ha ido aplicando el método.



Antes de empezar el Método



Siguiendo el Método



Además, tómatelo como un reencuentro con tu pelo, un viaje en el que irás poco a poco conociendo más en detalle los cuidados específicos que necesita. ¿Por qué específicos? Cada pelo, sea corto o en melena, rubio, moreno, pelirrojo o castaño, teñido o con su color natural... ¡es único! Y por lo tanto necesitará los cuidados que mejor resultado le den. Aquí te daremos unas pautas para que empieces a conocer tu pelo y tengas un punto de referencia argumentado desde el que partir. De ahí en adelante ve probando, quedándote con lo que más te guste y desechando lo que no aporte nada.

***Prueba-error, prueba error hasta dar con TU rutina,
que será única y genial, como TU pelazo y como TÚ***

PASO 0:

Último lavado (también lo puedes encontrar en inglés final wash)

Al primer paso le llamamos paso 0 porque realmente solo lo vas a hacer una vez, antes de comenzar el método.

Una vez empezado no repetirás esta fase*, mientras que el resto de ellas sí.

Este paso eliminará cualquier resto de silicona, cera y en general las sustancias no solubles que no sean aptas. Debes lavar por última vez con un champú o un gel corporal que tenga sulfatos pero NO siliconas. Tras este paso no volverás a usar sulfatos ni silicona*.

**Solo la repetirás si en un momento dado utilizas algún producto no apto para el método que deje ingredientes en tu cabello que solo se puedan retirar con un champú de último lavado.*

4. MANOS AL PELO: PASO A PASO

Los pasos del último lavado son:

1. Lavar con el champú o gel y aclarar totalmente.
2. Aplicar una mascarilla para hacer una hidratación profunda y dejar actuar de 30 minutos a 2 horas, pasado ese tiempo enjuagar la mascarilla.
3. Con el cabello totalmente empapado, aplicar acondicionador de medios a puntas. Déjalo unos minutos
4. Desenreda despacio, con los dedos o un peine apto.
5. Realiza la técnica STC (apretar para acondicionar). Favorece la hidratación y que el producto penetre mejor en la hebra.
6. Aclarar poco a poco



RECOMENDACIÓN:

Como este paso solo lo vas a hacer 1 vez (o alguna extra si en algún momento usas algún tinte o producto no apto) y el rasgo diferenciador del champú de este paso es que NO tenga siliconas aquí puedes ahorrar dinero. ¿Cómo? Comprando el tamaño más pequeño de champú. Muchas marcas tienen la versión "de viaje" con la que tendrás suficiente.

También puedes utilizar tu gel de ducha, aquí te decimos algunos ejemplos de marcas que servirían. Sanex, Natural Honey o Babaria. Aún así, si quieres utilizar un champú propiamente dicho, al final de la guía también te dejaré una referencia con el resto de rutinas.

PASO 1: Lavar

De aquí en adelante éste será siempre el primer paso en tu rutina del método. La primera vez que lo hagas no hace falta porque el último lavado sustituye a este lavado.

¿Cada cuánto me debo lavar el pelo si sigo el método? Como en el resto del método, depende. Lo ideal sería seguir esta "norma": Lava tu cabello tanto como lo necesites y lo mínimo posible.

Aquí tienes 3 opciones de lavado:



Lavar con un low-poo: (recuerda que se refiere al uso de champús muy suaves, sin sulfatos ni siliconas).

A tener en cuenta: Es recomendable que al menos 1 vez al mes utilices este tipo de productos para retirar los restos de los productos que se hayan podido acumular. (Te explico qué es esto de acumular en "Lavar con un champú clarificante" en la siguiente página).

4. MANOS AL PELO: PASO A PASO



Lavar con co-wash: (lavar con un acondicionador apto, es un acondicionador que contiene agentes limpiadores)

A tener en cuenta: Al ser un acondicionador, no hará espuma. Tendrás que echar algo más de cantidad que si usases un champú y hacer una "limpieza consciente": frotar muy muy bien recorriendo todas las zonas del cuero cabelludo con algo más de precisión que cuando se hace con un champú. Además, hay que aclarar también muy bien. Para que te hagas una idea x3 respecto a un champú.



Lavar con un champú clarificante: Es una limpieza más profunda que cuando usamos las otras 2 opciones. Utilízalo cuando necesites una mayor limpieza o si tienes un cuero cabelludo graso y te sientes más cómoda con una limpieza más a fondo al lavarte el pelo.

A tener en cuenta: lo que aplicas en tu cabello se acumula en menor o mayor medida. Los ingredientes limpiadores de los productos aptos eliminan la acumulación y/o la mantienen a raya más tiempo pero conviene clarificar de vez en cuando. Esto dependerá de tu tipo de cabello, productos utilizados y la sensación que tengas.

La frecuencia de uso depende de cómo te notes el pelo. Te pongo el ejemplo de las 2 compañeras curls que están participando en esta guía:

·Una de ellas

- Quando lo tiñe, que hace último lavado utilizándolo como clarificante.
- También hace una rutina completa una vez al mes.

·La otra compañera:

- Quando lo tiñe, que hace último lavado.
- También clarifica cuando nota acumulación, es decir que el rizo no le queda bien, sin definición y lo nota sucio.

En los tres casos es importante que masajees las raíces y cuero cabelludo unos 5 minutos.

Recuerda, la función del champú es la limpieza del cuero cabelludo, que es donde más se acumulan la grasa, restos de productos capilares... Aunque de primeras te resulte extraño, no lo apliques en medios y puntas, no lo necesitan y evitarás dañar el cabello por fricción y generar

PASO 2: Tratar

En algún momento puedes notar que a tu cabello le falta algún componente: hidratación, proteínas o emolientes) necesitarás incorporar este paso en tu rutina. Seguramente esto sea más necesario al principio. Es decir, cuando estés comenzando el Método tendrás que tener presente este paso más de continuo con el objetivo de recuperar el equilibrio de tu cabello.

Una vez que tu pelo esté equilibrado según sus necesidades, este paso puede ser opcional o más espaciado en el tiempo con el objetivo de mantener dicho balance. Puedes tratar de 3 formas:



Prepoo: Lo hemos incluido en este paso 2 para tener toda la parte de tratamiento junta pero los prepoos son los productos que se aplican ANTES del lavado. Pueden ser en formato de mascarilla o de aceite.



Mascarillas:

- **Hidratantes:** Como su propio nombre indica aportan un extra de hidratación a tu cabello para que se mantenga suave y brillante.
- **Purificantes:** Protege de la acumulación de productos. Por lo tanto, te ayudará a espaciar el uso de clarificantes en el lavado.
- **Nutritivas:** Cuando a tu cabello le faltan nutrientes grasos o lípidos. ¿Y cuándo notas esa falta? Cuando está muy encrespado o se rompen las puntas.
- **Reconstrutoras:** Si necesitas reparar la hebra utiliza este tipo de mascarillas, te ayudarán.

Dos beneficios adicionales de usarla antes del lavado:

1. Te ayuda a proteger tu cabello del lavado posterior; del agua y de los tensioactivos del champú. Con eso conseguirás menos frizz y más definición. Recuerda aplicarla con el pelo seco.
2. Todo el proceso de lavado será más cómodo porque una vez que te metas en la ducha, aplicarás todos los pasos seguidos, sin esperas entre sí.



TRUCO:

Para potenciar los efectos de la mascarilla sigue estos pasos:

- Aplica la mascarilla de medios a puntas
- Ponte un gorro de ducha de plástico
- Encima ponte gorro de tela/turbante

¿Qué consigues con esto? Crear efecto invernadero que hará que los ingredientes penetren mejor en tu cabello y por lo tanto aprovecharás más sus beneficios.



Tratamientos específicos de proteínas: Utilízalos si notas que tu pelo está: demasiado elástico, no mantiene el rizo, excesivamente suave, cabello blando, incluso pastoso o gomoso.

Cualquier de estos 3 tipos de tratamiento tienen como objetivo tratar la hebra. Apícalos en medios y puntas, evitando el cuero cabelludo.

Vuelvo a hacer un alto en el contenido. Igual que, seguramente a ti, leer tanta información me resultó al principio agobiante, confuso... De la misma forma vuelvo a trasladarte tranquilidad y que el Método es algo en lo que vas a ir cogiendo experiencia poco a poco. Empieza solo con los productos esenciales, no es necesario que empieces con todos los pasos y todos los productos a la vez. Como te indico en el índice de la guía, el último bloque lo dedicamos a decirte por dónde empezar, para que los inicios los tengas claros. A partir de ahí, a medida que vayas viendo cómo reacciona tu pelo y te vayas adentrando poco a poco en el método, podrás ir ampliando los productos que utilices y ver los que mejor te sienten.

PASO 3: Acondicionar

Una vez tratado y lavado, es el turno de acondicionarlo antes de pasar a secarlo y darle forma.

Para eso utilizaremos acondicionadores aptos para el método que tienen como objetivo, al igual que el resto de acondicionadores del mercado, preparar tu pelo para que el remate final sea mucho más fácil de llevar a cabo para conseguir el look final deseado.

Puedes elegir entre 2 formatos:

- Acondicionador con aclarado
- Acondicionador sin aclarado, también conocido como leave-in

PASO 4: Definir

La fase de definición o peinado es clave para conseguir lucir unas ondas o rizos perfectos, donde a base de práctica irás conociendo y depurando 1 o varias técnicas según cómo te apetezca lucir tus ondas y rizos ese día.

Si tienes el pelo liso, puedes pasar al paso 5, hoy no tenemos muchos trucos para ti en este apartado. 😊

Como en muchos de los apartados anteriores, puedes elegir entre varias opciones para la fase de definición.

- Los de tipo acondicionador: Crema de peinado, activador de rizos o milk
- Los de tipo fijador: Gel, custard, espuma o mousse

2 técnicas muy generales y muy sencillas de peinado para empezar con el método:

1. Rizos/Ondas gruesos: Utiliza un peine apto y peina de dentro hacia afuera.



2. Rizos/Ondas finos: Utiliza tus manos y ve haciendo pequeños caracoles.





Tips generales y fáciles para aportar volumen:

- 1.** Peina tu pelo a mechones y vete colocando cada uno de ellos en dirección contraria a su nacimiento, de esta forma, cuando pases a secarlo y tenga que volver a su posición natural, la raíz se tendrá que arquear. También puedes peinarlo con la cabeza para abajo.
 - 2.** Pon las pinzas que se utilizan para los rulos (solo la pinza, sin los rulos) pegadas a la raíz y sécate el pelo con ellas puestas.
 - 3.** No aprietes el secador contra el cuero cabelludo.
 - 4.** Elige un leave-in y/o producto para definir que sea ligero. A la hora de aplicarlos evita cargar tu cabello de producto y cuando termines de aplicarlo haz multi-mulli* con una toalla de microfibra o una camiseta de algodón para eliminar el exceso de producto.
- **Consejo extra:** Si dudas cuánto producto aplicar, vete probando cada día con más o menos producto manteniendo el resto de la rutina igual. De esta forma, al variar únicamente este paso verás exactamente con qué cantidad de producto el resultado te gusta más. Realmente este truco te sirve para todos los aspectos de la rutina, mantén todos fijos menos uno durante 3-5 ciclos y verás cómo se comporta tu pelo según cada variación. Esto te ayudará a ir descartando y confirmando qué es lo que mejor te sienta.

PASO 5: Secar

Este paso también es muy importante, es aquí donde terminarás de darle forma a tu peinado. A continuación te damos algunos trucos para que tengas en cuenta.

• **Evita:**

- Utilizar una toalla "normal"
- Hacer movimientos circulares
- Frotar

• **En su lugar:**

- Usa una toalla de microfibra para no generar frizz (truco extra: también puedes usar una camiseta de algodón)
- Haz movimientos multi-mulli* ¿Que de qué te estoy hablando? De este gesto:



4. MANOS AL PELO: PASO A PASO

- Deja secar el cabello al aire o utiliza un secador con difusor. Mejor de calor que de aire, esto también ayuda a minimizar la generación de frizz. Si utilizas un secador con difusor úsalo de forma parecida al mulli-mulli*. Es decir, coloca una parte de tu pelo sobre el difusor:



TRUCO:

Si quieres dar un plus de volumen EN LA RAÍZ coloca tu cabeza a 90 grados mientras lo secas.

PASO 6: Mantener

Por un lado para que tus ondas o rizos aguanten por más tiempo definidos, te aconsejo que al dormir utilices:

- Un gorro de satén
- Un moño al estilo piña: Coloca tu cabeza boca abajo y utiliza un coiletero de satén o de cable para hacerte un recogido. Déjalo flojo para que no te queden marcas. (dale 1 o 2 vueltas menos de las que sueles dar cuando te haces un moño normal) ¡Piña lista! De esa forma tu pelo no pasará toda la noche moviéndose y reducirás el encrespamiento.

Si tienes el pelo liso esta técnica también te ayudará a reducir el frizz, así que también es válida para ti. En tu caso, la forma en la que tu pelo se marcará menos será con la opción del gorro de satén.

Por otro lado, si ves que tus ondas o rizos "se deshacen" y pierden definición a medida que pasan las horas (o más bien algún día), puedes "refrescarlos" entre lavados para que tu peinado aguante como recién hecho sin necesidad de someterlo a más procesos de lavado de los necesarios, ya que en este caso se trata de un tema de definición y no de limpieza.

Para empezar puedes utilizar directamente agua: echa agua en tus manos a modo de cuenco y utiliza la técnica mulli-mulli que explicamos en el punto anterior. Si te resulta más cómodo puedes llenar de agua un pulverizador y aplicártelo así.

5. ¿Y AHORA QUÉ, POR DÓNDE EMPIEZO?

Bueno, pues ya estamos entrando en el último bloque. Así que antes de nada muchas gracias por llegar hasta aquí, espero que esta guía gratuita te esté resultando útil y práctica, la hemos creado con mucho cariño.

Hemos ido dándote consejos prácticos para que puedas ponerte en marcha cuanto antes con el Método, así que en este bloque te proponemos:

4 rutinas fáciles según el tipo de pelo y necesidades para empezar.

Por cada una de estas situaciones te vamos a proponer un solo producto para cada fase.

Lo ideal es que empieces la transición con ellos y notes qué cambios experimentas. Una vez que te hayas familiarizado con ellos y vayas viendo los primeros resultados podrás ir probando y haciendo los cambios que consideres poco a poco.

Además, como técnica para mantener y refrescar te aconsejamos empezar con agua. De la misma forma, como secador inicial usa el que ya tienes utilizando el difusor. Es mejor que inviertas en primer lugar en lo esencial y poco a poco ir añadiendo el resto de pasos.

Ahora sí, elige tu rutina y a por el Método 🍀

Antes de empezar con las rutinas, te damos 1 opción de champú específico de último lavado. Recuerda 2 cosas sobre esto:

- Que puedes utilizar un gel de ducha para este paso.
- Que no lo volverás a utilizar salvo que en algún momento uses algún producto no apto y necesites pasar otra vez por el último lavado.

Creemos que de primeras pueden parecer bastantes pasos respecto a una rutina "no curly" así que vamos a proponerte rutinas fáciles para empezar. Tienes un largo y bonito camino para ir completando pasos y probando más productos.

Estos 3 pasos son comunes a todas las rutinas que te vamos a proponer. Te los explicamos aquí para no repetirlos en cada una de ellas y facilitarte la lectura. Además te explicamos la forma sencilla de llevarlos a cabo para empezar con el Método. Más adelante y con la práctica podrás ir incorporando más productos a los pasos 5 y 6.



Paso 0 Último lavado: Recuerda que te sirve cualquier gel de ducha que no fuese de la marca Dove o que contenga siliconas. Si quieres ir a tiro fijo puedes usar: *Original Remedies Champú Detox Té Verde & 5 Plantas*.



Paso 5 Secar: Tenemos dos secadores específicos para ondas y rizos, "*Bellissima Diffon Df1*" y "*Bellissima My Pro Diffon Df1 3000*", aunque ahora mismo puedes empezar con tu secador normal con difusor si lo prefieres.



Paso 6 refrescar: Existen productos específicos para refrescar el rizo pero, al igual que el secador, puedes dejarlos para un poco más adelante y empezar a refrescar con agua. Si eliges esta opción te proponemos este **pulverizador** para que te resulte más cómoda su aplicación.

- ! Aunque si quisieses sí o sí empezar con un producto específico, te proponemos éste que además tiene tecnología anti-frizz e incluye filtros UV para proteger tu pelo del sol:



Claves del éxito:

- **Constancia.** Para conseguir que el método funcione al 100% debes ser constante en el uso de productos. Al principio, evita la tentación de volver a tus productos anteriores porque "te iban mejor" recuerda que es un proceso y no vas a conseguir ver resultados radicales en el primer mes, especialmente si ahora mismo tu pelo está muy dañado.
- **Uso adecuado de los productos:**
 - Lo más normal es que los **champús del método** hagan mucha menos espuma que los productos "estándar" o al menos los menos naturales. Por eso es necesario hacer un lavado más consciente del cuero cabelludo, dedicándole unos minutos más e incidiendo en cada parte.
 - **Cantidad adecuada.** De nada servirá usar un buen producto de leave-in o definición si nos excedemos en la cantidad. Vete probando de menos a más la cantidad necesaria en tu caso. De esta forma evitarás malgastar producto por un lado y por otro ver cómo tu pelo queda sin volumen o con una textura no deseada por exceso. (Esto no es solo propio de los productos Curly sino de cualquiera en general pero es importante recordarlo).



5. ¿Y AHORA QUÉ, POR DÓNDE EMPIEZO?

Rutina 1: Express Multiusos



IDEAL SI: No terminas de tenerlas todas contigo con el método jeje. Te permitirá hacer una rutina completa con el mínimo de productos posible.

1. Paso 1 Lavado: Recuerda, la primera vez harás el paso 0 y por lo tanto te saltarás éste. A partir de ahí éste será tu primer paso y te recomendamos la **Mascarilla 3 en 1 de Aloe Vera de Garnier** que puedes usar como co-wash. Aclara.



2. Paso 2 Tratar: Los días que decidas aplicar mascarilla, vuelve a utilizar esta misma referencia, esta vez como mascarilla (0,5 horas) en vez de co-wash. Aclara.

3. Paso 3 Acondicionar: Como ves este producto es muy versátil y también lo puedes usar como acondicionador (3-5 minutos). Aclara.

4. Paso 4 Definir/Peinar: Utiliza **Crema Gel sin Aclarado Aloe de Garnier** para facilitar el peinado y el **Gel Syoss Power Hold para la definición de tu estilismo**.

Rutina 2: Express Illumyno



IDEAL SI: No tienes el pelo excesivamente dañado y antes de probar rutinas completas o productos de mayor importe prefieres empezar con una rutina básica de poca inversión sin renunciar a funcionalidades como: efecto anti-encrespamiento, protección térmica (sol y calor) o hidratación con aceites como el de argán y Marula.

1. Paso 1 Lavado: Recuerda, la primera vez harás el paso 0 y por lo tanto te saltarás éste. A partir de ahí éste será tu primer paso y te recomendamos **Illumyno Curl Revitalizing** como champú de co-wash. Aclara.



2. Paso 2 Tratar: En este caso, esta rutina no incluye mascarilla, si un día notas que necesitas hidratación extra utiliza el acondicionador como mascarilla dejándola actuar más tiempo.

3. Paso 3 Acondicionar: Aporta elasticidad y suavidad a tu cabello con el **Acondicionador Revitalizador Rizos Illumyno** durante 3-5 minutos. Aclara

4. Paso 4 Definir/Peinar: Utiliza **Crema Revitalizadora del Rizo Fijación Extrafuerte** Además de ayudarte a definir tus ondas y rizos, no aporta peso al pelo (si tienes el pelo fino esto es perfecto), hidrata y evita el frizz.

5. ¿Y AHORA QUÉ, POR DÓNDE EMPIEZO?

Rutina 3: Completa 10 Planet



IDEAL SI: Quieres empezar a aplicar todos los pasos de la rutina desde el principio controlando el presupuesto y más adelante ir invirtiendo en productos más premium.

1. Paso 1 Lavado: Recuerda, la primera vez harás el paso 0 y por lo tanto te saltarás éste. A partir de ahí éste será tu primer paso y te recomendamos **Curly Expert Champú Low-Poo** como champú low-poo. Aclara.

2. Paso 2 Tratar:

Curly Expert Mascarilla Reparación 4 en 1: Usándola como Mascarilla .

Curly Expert Sérúm Reparador sin aclarado para cabello muy estropeado.

3. Paso 3 Acondicionar: **Curly Expert Mascarilla Reparación 4 en 1:** Usándola como Acondicionador.

4. Paso 4 Definir/Peinar:

Curly Expert Mascarilla Reparación 4 en 1 Usándola como Leave-In.

Curly Expert Activador de Rizos para potenciar la forma.

Combo: **Curly Expert Espuma Mousse + Curly Expert Gel de Rizos** (La Mousse te ayuda a aguantar más la hidratación y hace que el look no quede tan rígido como si solo usases gel).



Rutina 4: Completa Cabello Premium



IDEAL SI: Tienes el pelo seco, de hebra media-gruesa o dañado y seco y además quieres empezar poniendo el 100% de tu parte: Rutina completa con productos de gama alta. No recomendado para cabellos finos, lisos o de porosidad baja por su contenido en manteca de karité que los hace pesados para estos tipos de pelo.

1. Paso 1 Tratar: **Aceite Aguacate Bio** en este caso, cambiamos el orden del tratamiento y lo ponemos en primer lugar, antes del lavado. Deja actuar en medios y puntas este aceite durante 10 minutos y luego sigue tu rutina con el Paso 1. Úsalo especialmente cuando notes tu pelo más seco.

2. Paso 2 Lavado: Recuerda, la primera vez harás el paso 0 y por lo tanto te saltarás éste. A partir de ahí éste será tu primer paso y te recomendamos **Champú Shea Moisture Coconut & Hibiscus Curl & Shine Low Poo**. Aclara.

3. Paso 3 Acondicionar: **Acondicionador Sheamoisture Coconut & Hibiscus Curl & Shine**

4. Paso 4 Definir/Peinar:

Leche de Definición Sheamoisture Coconut & Hibiscus Curl & Style como leave in.

Gel Souffle Sheamoisture Coconut & Hibiscus para definir.





Recuerda que la transición es un proceso que puede durar más o menos en función de cuánto de dañado esté tu cabello al empezar el método. Si al principio notas algo de incomodidad, aumento del frizz... entra dentro de lo normal. Ten en cuenta que vas a cambiar la forma en que vienes tratando tu pelo desde hace mucho tiempo y debe acostumbrarse. Pero lo conseguirás y notarás un cambio positivo. La constancia y prueba-error hasta dar con los productos que más se adapten a tu pelo, saber qué ingredientes le van mejor y cuáles debes evitar... es un proceso en el que al principio dedicarás más tiempo pero finalmente lo incorporarás en tu día a día y te llevará mucho menos esfuerzo. Aún así, aquí tienes al equipo de de la Uz para consultar tus dudas sobre productos y rutinas y acortar este proceso inicial de aprendizaje y por supuesto más adelante para ir profundizando y probando nuevos productos.

Y antes de despedirnos con un hasta pronto, quiero presentarte a las personas que han creado esta guía. Como verás por los (el) nombre parece que nos hemos puesto de acuerdo pero prometemos que ha sido pura casualidad, si no te llamas Ana también puedes hacer el Método Curly, ahora entenderás por qué. 🍀

Ana López

Responsable de Tienda de la Uz Cangas de Narcea



"Cada cabello es un mundo, en mi caso la transición fue positiva. Vi los resultados desde la primera semana, y con el paso de los días cada vez mejor. Es verdad que antes también procuraba utilizar productos lo más naturales y menos agresivos posibles.

Hay personas que están un año en transición, el motivo es simple, un cabello dañado en toda su longitud por alisados, decoloraciones, plancha... estará en transición hasta que se corte y se renueve la melena con pelo virgen.

No debe confundirse "no dar con un producto que le va bien al pelo", "que no queda como esperas" o "que no le coges el truco" con la transición. A mí me pasó con la definición de CANTU (activador y custard), tardé semanas en dar con la cantidad, forma de aplicación y de secado... Y de repente un día di con la forma que mejor le iba a mi pelo y ahora son mis favoritos".

Mi consejo:

No te obsesiones con la transición, sé muy paciente y no te compares con nadie. Todo depende de cómo se encuentre tu cabello antes de comenzar el Método, sus necesidades y cómo vas dando con los productos y técnicas adecuados en tu caso.

6. Un último mensaje de ánimo



Ana Oblanca

Responsable de Tienda de la Uz Avilés

"Desde que empecé con el método noto mi pelo más saneado, no se engrasa y está equilibrado.

Mi pelo no era ni liso ni rizado, ahora se van formando rizos y tirabuzones a medida que voy avanzando en el tiempo siguiendo el método.

¿Cómo he ido encontrando mi rutina perfecta? Poco a poco, prueba y error descubriendo y probando los productos que mejor se adaptan a mí".

Ana Casares

Departamento Marketing de la Uz

"Yo diría que mi pelo no es ni liso ni ondulado, con algún mechón con más forma que otros e incluso con algún rizo que tengo que planchar en la parte de delante.

Aunque estoy contenta con cómo está, fuerte y brillante y de tipo normal ni seco ni graso, después de hacer la formación interna que nos proporcionan las marcas, de investigar para realizar esta guía y de lo mucho que he aprendido de mis compañeras ya "Curlys" en cuanto termine los productos capilares que estoy utilizando ahora empezaré el Método. Estoy segura de que mejoraré el frizz y que conseguiré sacar a la luz un pelo más ondulado y con más forma del que veis en esta foto".



Y recuerda:

tú eres única y tus rizos también
Ahora sí, cuídate mucho y gracias por estar al otro lado de la pantalla.

Hasta pronto

