

MERCÈ CASTELLS

COSMÉTICA NATURAL

DIY
hazlo tú

*Todo lo que necesitas saber para empezar
a elaborar tus cosméticos en casa*



aula-natural.com

ÍNDICE

TEMA 1. INTRODUCCIÓN..... 2

Algunos consejos antes de empezar 4

Cosmética convencional 6

Cosmética natural..... 8

Materiales 9

Higiene y limpieza..... 11

TEMA 2. INGREDIENTES 13

Los aceites vegetales 15

Oleomacerados (oleados) 21

Mantecas vegetales 25

Ceras..... 27

Ceras emulsionantes..... 29

Aceites esenciales 31

Hidrolatos 39

Otras aguas y tisanas 43

Conservantes 45

Glicerina 49

Arcillas 50

Colorantes 52

Extractos vegetales 54

Activos 57

Aloe vera 60

TEMA 3. CREMAS Y LOCIONES, CONCEPTOS BÁSICOS 63

El pH de las cremas 65

Cómo hacer una crema base	67
Crema base “one pot”	69
Loción corporal base “body milk”	70
Cómo personalizar una crema base	72
Conversión de medidas.....	74
TEMA 4. COSMÉTICA FACIAL	77
Limpieza	78
Exfoliación	80
Tonificación	82
Hidratación	84
Nutrición.....	85
TEMA 5. COSMÉTICA CORPORAL.....	87
Exfoliación	87
Hidratación y nutrición	88
Otras recetas corporales	91
TEMA 6. HIGIENE CORPORAL	93
Jabones de glicerina (<i>Melt&Pour</i>)	95
Jabones refundidos.....	99
Desodorantes	103
Cuidado del cabello	107
Sales y bombas de baño.....	115
EPÍLOGO	120
BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA	121

TEMA 1. INTRODUCCIÓN

La cosmética natural DIY (*Do it yourself*) está de moda. Cada vez somos más conscientes de los peligros de ciertos ingredientes de la cosmética comercial.

Elaborar cosmética natural en casa es fácil, económico y efectivo...*si sabes cómo hacerlo.*

En internet encontrarás cientos de recetas. Muchas de ellas con ingredientes rarísimos que ni sabías que existían, ni mucho menos para qué sirven.

En cualquier caso, *¿conoces los beneficios o precauciones que debes de tener en cuenta de esos ingredientes?. Seguro que más de una vez te has preguntado cosas como: ¿Por qué esta receta lleva este aceite y no el otro? ¿Qué es un hidrolato? ¿Qué conservante usar?...*

Este es justamente el objetivo de este manual. Una visión amplia sobre todo lo que necesitas saber para que puedas elaborar (*con criterio*) tus cremas, lociones, jabones... con los ingredientes que tú elijas y sabiendo porqué los pones en tu receta.



Este manual está dividido en 3 partes. *Todas son importantes y contienen información relevante, así que no hagas trampas y no te saltes ninguna!*

En la primera parte (Capítulo 1) nos introduciremos en la cosmética natural y sus diferencias respecto a la cosmética convencional. También veremos que materiales necesitamos para elaborar cosmética natural en casa y (*muy importante!*) las medidas de higiene y limpieza que debemos seguir.

En la segunda parte (Capítulo 2) haremos un exhaustivo repaso a los ingredientes que se usan en cosmética natural. No están TODOS (*no acabaríamos nunca*), pero si los más importantes.

En la tercera parte (Capítulos 3-6) son recetas de productos cosméticos, ordenados en categorías. NO es un compendio de recetas. Son "*mis*" recetas favoritas. Muchas de ellas forman o han formado parte de mi "*arsenal cosmético*", es decir, lo que usamos en casa cada día.

Quiero compartirlas contigo, pero también quiero darte la información necesaria para que elijas qué recetas o qué ingredientes son más adecuados para ti y tu familia, para que así, puedas elaborar en tu casa, tu propio "*arsenal cosmético*".

NATURAL no es igual a INOCUO

Incluso las recetas formuladas 100% con ingredientes naturales pueden causar reacciones alérgicas, cada piel reacciona de forma diferente. Especialmente en pieles sensibles o hiperreactivas, antes de utilizar en la cara o el cuerpo la receta cosmética que hayamos preparado, es conveniente hacer una test cutáneo. Para ello impregnaremos un algodón con unas gotas del ingrediente que queremos testar diluido y lo aplicaremos en la cara interna del codo. Lo dejaremos en observación durante varias horas. Cualquier efecto negativo o intolerancia será evidente en pocas horas.

Algunos consejos antes de empezar

Lee primero atentamente los capítulos 1-3 de este manual, sobre todo si nunca has elaborado productos de cosmética natural. Es importante que entiendas lo que vas a hacer y lo que vas a necesitar, antes de que hagas nada.

- Todas las recetas están formuladas para pequeñas cantidades de producto. No intentes hacer lotes más grandes hasta que tengas más experiencia (más que nada por no malgastar ingredientes y tiempo) y sobre todo, porqué es más fácil hacer pequeños lotes que grandes.
- Pesa los ingredientes y prepara los materiales antes de empezar. Pesa de nuevo los ingredientes y comprueba que no te olvidas nada. Si, compruébalo DOS veces.
- Compra una libreta o cuaderno y úsalo como una especie de “diario” (-:-). Anota en él todas las fórmulas que hagas, cómo lo has hecho, qué cantidades has usado, tus impresiones personales, etc. Te será muy útil para repetir fórmulas que te han gustado y para aprender y no repetir errores.
- *Respecto a los ingredientes, te recomiendo que **no compres nada hasta que hayas terminado de leer este manual**. En tu libreta, haz dos listas: una con las recetas que quieres elaborar y otra, con los ingredientes que quieres comprar y dónde. Si lo compras todo a la vez, en una sola tienda, te ahorrarás gastos de envío.*
- **La seguridad es lo más importante.** Sigue las advertencias y medidas de seguridad recomendadas en cada caso.
- Guarda los cosméticos caseros en tarros de cristal muy limpios y esterilizados. Consérvalos preferentemente en un lugar frío y oscuro.
- **Etiqueta** siempre los diferentes productos con nombre, ingredientes y fecha de elaboración. Al principio tendrás uno o dos productos cosméticos o jabones caseros, pero una vez que los pruebes y te adentres en este apasionante mundillo, tu casa comenzará a llenarse de productos cosméticos elaborados por ti. Así evitarás desagradable confusiones.
- Sé paciente. Todo proceso necesita su tiempo y...todo lo bueno se hace esperar!
- No des nada por sentado: compruébalo por ti misma. Experimenta. Haz. No importa si te equivocas. No importa si al principio no obtienes los resultados que esperabas. No te desanimes si una fórmula no te salió bien. Recuerda que todos aprendemos gracias a nuestros errores.

Finalmente, la información y técnicas que comparto contigo en este manual son el resultado de mi estudio, investigación y experimentación. Resume todo lo que he aprendido hasta ahora sobre la elaboración de cosmética natural, que se va actualizando y enriqueciendo con mi propia experiencia y la de otras personas que, como yo, están “enganchadas” a este tema.



Como ya sabes, éste no es el único manual o curso de cosmética natural, ***pero te prometo que será un buen punto de partida.***

*La información contenida en este manual es para propósitos informativos y educativos, y se deriva de los libros o de los sitios web de referencia, así como de mi actual conocimiento y experiencia. El objetivo no es tratar, diagnosticar, recetar o curar. **Cualquier diagnóstico o tratamiento de una enfermedad debe realizarse bajo la supervisión de un profesional de la salud. Ante cualquier duda o patología, debes consultar siempre con tu médico.** El autor no es responsable de las acciones tomadas por el alumno en el uso o la preparación de la información contenida en este manual.*

Todos los derechos reservados. Copyright © Mercè Castells 2020.

**Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o vendida en su totalidad o en parte, sin el permiso previo y por escrito del autor.
*Gracias por respetar el tiempo y esfuerzo invertido.***

Cosmética convencional

¿Sabías que usamos diariamente una media de 12 productos de cosmética e higiene personal distintos?

12 parecen muchos, pero si empiezas a contar (geles de ducha, champús, cremas hidratantes corporales, jabón de manos, dentífricos, coloretos, pintalabios, maquillajes, desmaquillantes, lociones, cremas faciales, filtros solares, cremas post-solares, productos para la depilación, productos para el cabello y las uñas, etc.), probablemente son incluso más.

Si lees la etiqueta de cualquiera de ellos, verás que contiene una larga lista de ingredientes, muchos de ellos derivados del petróleo, que aportan textura, olor y color, que tienen un impacto directo sobre nuestra salud y sobre el medio ambiente.

La industria y las autoridades afirman que los efectos de todos los ingredientes cosméticos han sido investigados. Pero eso es cierto sólo en parte, ya que muchas de estas sustancias han sido investigadas con animales de laboratorio, en grandes dosis y a corto plazo. La verdad es que hay muy pocos estudios en los que se investiguen las consecuencias de la exposición a estos ingredientes a dosis bajas y en largos períodos de tiempo, ni de los efectos de su mezcla e interacción dentro del cuerpo.

Un 60% de las sustancias que entran en contacto con la piel, acaban penetrando en el cuerpo, donde son eliminados por el hígado y el riñón. Pero una buena parte se acumulan en órganos y tejidos, y acaban causando a largo plazo diversas dolencias como cáncer, alteraciones en el sistema reproductivo, disfunciones del sistema inmunitario, etc.

Es decir, estamos sometidos a una multitud de sustancias tóxicas, de forma invisible y cotidiana.



VIDEO RECOMENDADO: [La historia de los cosméticos.- Productos tóxicos en el hogar.](#)

Te recomiendo también esta conferencia a cargo de María José Colas Martínez, ingeniera química, sobre algunos aspectos relacionados con el mundo de la cosmética, que son realmente interesantes. La conferencia dura unos 45 minutos, merece la pena escucharla.

VIDEO RECOMENDADO: [Cosmética. La verdad incómoda](#)

[ARTÍCULOS RECOMENDADOS PARA AMPLIAR LA INFORMACIÓN:](#)

- [Cosmética convencional vs cosmética natural](#)
- [Los peligros de la cosmética industrial](#)
- [Lee la etiqueta: ingredientes cosméticos a evitar](#)
- [Ascenso imparable de la ecocosmética](#)
- [Algunos ingredientes a evitar en tus cosméticos](#)
- [Procesos no naturales en cosmética...¿natural?](#)
- [Sol, cáncer y el peligro de las cremas solares](#)
- [Maquillajes: un peligro para la salud](#)
- [La mayor parte de la cosmética lleva ingredientes potencialmente peligrosos para la salud y el medio ambiente](#)
- [Sin parabenos, colorantes, ni aceites minerales...](#)
- [Parabenos y otros posibles disruptores endocrinos en cosméticos](#)
- [Parabenos... ¿qué son?](#)
- [¿Es seguro teñirme el pelo?](#)
- [El peligro de los desodorantes y antitranspirantes](#)
- [Cosmética natural y ecológica: regulación y clasificación](#)
- [Diferencias entre cosmética natural y cosmética convencional](#)



Cosmética natural

Ya hemos visto que la cosmética comercial no es tan buena como parece. Pero la buena noticia es que podemos elaborar en casa, de una forma fácil y mucho más barata de lo que pensamos, excelentes productos para el cuidado de la piel y el cabello, para nosotros y para nuestra familia.

VENTAJAS DE LA COSMÉTICA NATURAL

- No utiliza ingredientes derivados del petróleo, tóxicos o productos sintéticos
- No contiene conservantes artificiales, ni aromas sintéticos
- No contiene contaminantes como metales pesados, pesticidas, sustancias modificadas genéticamente, nitratos/nitrosaminas, etc.
- Los ingredientes son mayoritariamente de origen vegetal y mineral, y son respetuosos con el medio ambiente
- Es más rica en principios activos. No es lo mismo usar aceite mineral derivado del petróleo que no cuenta con ningún principio activo, que aceite de almendras que tiene muchos principios activos.
- Cuida, protege y regenera la piel de forma eficaz con ingredientes naturales que estimulan la capacidad innata de la piel para regenerarse.
- La piel tolera y absorbe mejor los productos naturales que no obstruyen los poros, logrando que se absorba todo el producto, por lo que su aplicación es 100% beneficiosa.
- Es muy adecuada para pieles sensibles o propensas a desarrollar reacciones alérgicas.
- Es "*cruelty free*", es decir, no trabaja con ingredientes que hayan sido testados en animales.
- Cuida el medio ambiente

Pero antes de empezar con las recetas, es necesario **entender los conceptos básicos de elaboración y los ingredientes** que podemos usar.

