

biblioteca holística

Noemí Marcos  
Fernando Cabal

# RECETAS DE Cosmética Natural

MANDALA EDICIONES



## **biblioteca holística**

Primera edición, 2013

Segunda edición, 2017

© Mandala Ediciones, 2017

Treviño 9, Bajo-Izquierda

28003 Madrid (España)

Tel: +34 917 553 877

E-mail: [info@mandalaediciones.com](mailto:info@mandalaediciones.com)

[www.mandalaediciones.com](http://www.mandalaediciones.com)

Fotografía de portada:

© Zadorozhnyi Viktor /Shutterstock

I.S.B.N.: 978-84-16765-94-2

Depósito Legal: M-21378-2013

Imprime:

Impreso en España

En papel ecológico

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# ÍNDICE

## 11 **Introducción**

## 19 **Capítulo 1: PRODUCTOS LIMPIADORES**

### 20 AGUAS Y BAÑOS

20 Agua matinal

21 Agua suavizante, iluminadora y reafirmante

22 Agua pieles grasas

23 Baño de pies fungicida

23 Baño revitalizante

24 Baño relajante

25 Baño reafirmante

### 27 JABONES

28 Método con sosa cáustica

28 Jabón hidratante para pieles secas

30 Jabón hidratante para pieles grasas

30 Jabón hidratante para pieles normales

31 Método con jabón de glicerina

31 Jabón de chocolate blanco

32 Jabón floral

32 Jabón antiséptico

33 Jabón de almendras

33 Jabón de frutas del bosque

### 34 GELES DE DUCHA Y BAÑO

35 Geles de base comercial

35 Gel para pieles sensibles

36 Gel para pieles secas

36 Gel para pieles grasas

37 Geles con base vegetal

37 Gel de clavo, jengibre y canela

38 Gel refrescante matinal

39 Gel reafirmante

- 40 CHAMPÚS
- 41 Champú anticaspa
- 42 Champú cabellos sedosos
- 43 Champú aclarante
- 43 Champú oscurecedor
- 44 EXFOLIANTES
- 45 Exfoliante facial hidratante
- 46 Exfoliante facial intensivo
- 46 Exfoliante facial floral
- 47 Exfoliante corporal anticelulítico
- 47 Exfoliante corporal reafirmante
- 48 Exfoliante corporal muy hidratante
- 49 Exfoliante capilar refrescante
- 50 DESMAQUILLANTES
- 50 Desmaquillante facial
- 50 Desmaquillante de ojos

## 53 **Capítulo 2: PRODUCTOS TONIFICANTES**

- 54 TÓNICOS ASTRINGENTES
- 54 Tónico astringente pieles secas
- 55 Tónico astringente pieles grasas
- 55 Tónico astringente pieles sensibles
- 56 Tónico astringente pieles normales
- 56 Tónico astringente pieles maduras
- 57 TÓNICOS CAPILARES
- 57 Tónico capilar fortalecedor del cabello
- 58 Tónico capilar anticaída del cabello
- 58 Tónico capilar anticaspa
- 59 Tónico capilar cabellos estropeados
- 60 Tónico capilar antienvjecimiento del cabello

## 61 **Capítulo 3:**

### **PRODUCTOS HIDRATANTES Y NUTRITIVOS**

- 61 CREMAS
- 62 CREMAS FACIALES
- 62 Crema facial hidratante todas las pieles

- 62 Crema facial nutritiva vitamina E
- 63 Crema facial nutritiva pieles grasas
- 63 Crema facial nutritiva pieles secas
- 64 Crema facial nutritiva reafirmante antiedad
- 64 Crema facial nutritiva protectora pieles sensibles
- 65 CREMAS CORPORALES
- 65 Crema corporal pieles grasas de naranja
- 65 Crema corporal pieles secas de chocolate y coco
- 66 Crema corporal reafirmante floral de rosa y jazmín
- 67 CREMA PARA PIES
- 68 CREMA PARA MANOS
- 69 CREMAS SUAVIZANTES PARA EL CABELLO
- 69 Suavizante abrillantador
- 69 Suavizante nutritivo reparador
- 70 MASCARILLAS
- 70 Mascarilla nutritiva facial y corporal de chocolate
- 71 Mascarilla nutritiva facial y corporal reafirmante
- 71 Mascarilla nutritiva facial de frutas
- 72 Mascarilla nutritiva facial reparadora
- 72 Mascarilla nutritiva facial antiarrugas
- 73 Mascarilla nutritiva corporal relajante
- 73 Mascarilla nutritiva corporal vigorizante
- 74 Mascarilla nutritiva capilar puntas abiertas
- 74 Mascarilla nutritiva capilar abrillantadora

#### 77 **Capítulo 4: MAQUILLAJE**

- 78 Sombra de ojos en crema
- 78 Polvo de colorete en crema
- 78 Carmín de labios

#### 79 **Capítulo 5: HIGIENE BUCAL**

- 80 DENTÍFRICOS
- 80 Dentífrico refrescante
- 81 Dentífrico sabor frutal
- 81 Dentífrico curativo
- 82 Dentífrico blanqueador

- 82 Dentífrico anti caries
- 83 Dentífrico encías fuertes
- 83 Dentífrico en polvo
- 84 Dentífrico infantil
- 84 ENJUAGUES BUCALES
- 84 Enjuague bucal encías sangrantes
- 85 Enjuague bucal aliento fresco
- 85 Enjuague bucal para llagas
- 86 Enjuague bucal antiparasitario
- 86 Enjuague bucal niños
- 87 Enjuague bucal dolor de muelas

## 89 **Capítulo 6: DESODORANTES**

- 90 Desodorante para las axilas
- 90 Desodorante para los pies
- 91 Desodorante corporal refrescante
- 91 Desodorante para pies intensivo

## 93 **Capítulo 7: PERFUMES**

- 94 Aceite perfumado floral
- 94 Aceite perfumado sensual
- 95 Aceite perfumado fresco
- 95 Aceite perfumado para hombre
- 96 Aceite perfumado dulce
- 96 Aceite perfumado oriental
- 96 Aceite perfumado frutal
- 97 Agua perfumada refrescante
- 97 Agua perfumada floral
- 98 Agua perfumada relajante
- 98 Agua perfumada para hombres

## 99 **Apéndice I: PROBLEMAS Y SOLUCIONES**

## 105 **Apéndice II: LISTA DE PRODUCTOS Y SUS BENEFICIOS**

# INTRODUCCIÓN

Ninguna época anterior ha exigido tanto el uso de la cosmética y de los productos de higiene corporal como la que estamos viviendo y jamás la población ha tenido tal cantidad de productos como en este siglo XXI. Dentro del primer mundo no sólo se compran sino que se producen muchos más de los suficientes, satisfaciendo así la diversidad de gustos de los consumidores.

Sin embargo, en muchos de los casos esta superproducción masiva es únicamente viable porque en la composición de diversas cremas, lociones y jabones entran alcoholes baratos, conservantes, sustancias derivadas del petróleo, diversos compuestos químicos de bajo coste y perfumes, en lugar los verdaderos ingredientes que los envases proclaman. En otras palabras: una crema de coco aporta más ganancias si está fabricada con una crema base hecha con lanolina u otros componentes a los que se añade aroma de coco, que si estuviera preparada utilizando el fruto, tal y como se da a entender.

Esta es la idea básica del presente libro cuyo propósito es facilitar recetas de cosméticos con el fin de que el lector pueda fabricar sus propios ungüentos, asegurándose así que sólo se aplica sobre la piel los beneficiosos elementos naturales.

Naturalmente, un producto fabricado a base de alcoholes y sustancias puramente químicas se conserva mejor que un cosmético totalmente natural y suave para la piel, y es aquí donde reside el gran problema de la sociedad moderna: ¿tenemos ese tiempo extra para dedicarlo a la producción de nuestros cosméticos? Aunque muchos de los elementos naturales no caducan rápidamente, como es el caso de los aceites y las mantecas, hay otros que se conservan mejor en el frigorífico o se deben usar el mismo día de su elaboración con lo cual, algunas preparaciones se deben de repetir asiduamente.

Si tomamos conciencia de que las cremas que se venden en la mayoría de los negocios no sólo son ineficaces sino que también son nocivas para la piel y el medio ambiente, es fácil cambiar de hábitos y empezar a consumir los que preparemos nosotros mismos. Este gesto se puede comparar con preferir cocinar en casa a comprar en el supermercado comidas preparadas. La pérdida de tiempo que implican ambos se ve altamente recompensada en salud y bienestar.

Nuestra opción deberá ser siempre elegir aquellos productos y sustancias lo más naturales posible, que sean respetuosos con el medio ambiente y, desde luego, nunca aquellos que hayan sido testados en animales, por respeto al mundo animal. Se debe acabar con la experimentación en



animales de laboratorio, que son sometidos a toda clase de crueles e inútiles barbaridades.

Así, con la mente y el espíritu dispuestos a comenzar la elaboración de los cosméticos naturales, se ofrecen los siguientes consejos:

- Reservar un espacio de la casa para la conservación de los ingredientes. De esta manera, esta actividad no entorpecerá otras.
- Tras lavarlos, guardar en la cocina los frascos y las botellas que se hayan para que sirvan de envase a los cosméticos.
- Una vez envasado cada producto, ponerle una etiqueta con el nombre, ingredientes y su fecha de elaboración.
- Tirar a la basura cualquier producto que haya caducado, que presente mal aspecto o que no sea beneficioso para la piel.
- Aprovechar los días en los que se dispone de más tiempo y creatividad para elaboraciones múltiples.

Las ventajas de adoptar este nuevo estilo de vida no sólo favorece a la salud de la piel y del cuerpo en general, sino también al medio ambiente, a la economía del hogar y al crecimiento personal.

## ***INGREDIENTES BÁSICOS***

Esta tabla contiene algunos de los productos que, por su alto contenido en propiedades beneficiosas y su versatilidad a la hora de conseguir el producto final, son los más empleados en cosmética natural:

PRODUCTO	VARIETADES	DESCRIPCIÓN
Aceites	De aguacate, oliva, sésamo, neem, coco, semilla de cereza, semilla de pepino, pepita de uva...	Hidratán y nutren la piel. Se utilizan para la elaboración de casi todos los cosméticos naturales.
Aceites esenciales	De mandarina, limón, lavanda, jazmín, pimienta, menta, incienso...	Cada uno de ellos aporta beneficios diversos al organismo. Además poseen un buen aroma cuyo efecto sobre el ánimo está comprobado.
Alimentos	Frutas, vegetales y lácteos	Son una fuente de vitaminas y proteínas que alimenta la piel.
Cera	De abejas, jojoba, almendras...	Mezclada con aceites y otros líquidos, da cuerpo creando una crema uniforme.
Mantecas	De cacao, mango, karité...	Son la base de muchos cosméticos. Aportan vitaminas y nutrientes e hidratan la piel.
Plantas	Manzanilla, tomillo, romero, lavanda, caléndula, té verde...	Cada planta posee un poder particular que, aplicado sobre la piel, se transmite a las capas superficiales llegando, en algunos casos, a la musculatura.

Cada ingrediente natural es una fuente de vitaminas, minerales, proteínas y/u otros nutrientes que, al entrar en contacto con la piel, propician diversos procesos celulares que la mantienen saludable. Para saber más sobre los efectos de las recetas, léase el apéndice II, “Lista de productos y sus beneficios” que se encuentra final del libro.

## ***CULTIVO ECOLÓGICO***

A diferencia de los productos normales, los de cultivo ecológico cuentan con la ventaja de no haber sido tratados con fertilizantes o pesticidas químicos. Por el contrario, quienes los producen, buscan en todo momento desarrollarlos bajo un entorno y condiciones lo más similares posibles a las de la naturaleza.

En lo que respecta a la cosmética, es importante saber que junto con el producto que deseamos aplicar no estamos también depositando sobre nuestra piel ningún agente químico, como podría ser un pesticida por eso, a la hora de comprarlos, conviene verificar que tengan el correspondiente sello que garantiza su cultivo ecológico o biológico.

También deberíamos tener en cuenta, en la medida que se pueda, la certificación de comercio justo porque eso significa que los productos han sido comercializados protegiendo los derechos de los trabajadores. En especial de los trabajadores del tercer mundo que en muchas ocasiones son explotados y contratados en unas condiciones casi de esclavitud y degradantes para un ser humano. Como consumidores tenemos el poder para contribuir a cambiar esta situación de extrema injusticia en un mundo que cada vez tiende más a aumentar las diferencias de riqueza entre las naciones y entre los seres humanos. No podemos cerrar los ojos ante las realidades del mundo actual.

Si encaramos esta tarea con el propósito de crecer y embellecernos en todos los sentidos, no podemos dejar de lado ciertas consideraciones que atañen a la belleza interior.

## ***LAS PARTES DEL CUERPO***

Cada tipo de cosmético está asociado a la zona corporal en la que va a ser aplicado. Una crema facial, por ejemplo, es demasiado suave para usarla sobre las piernas en tanto que una corporal es excesivamente potente y espesa como para aplicarla sobre la zona del rostro, cuello y escote. Es

muy importante tener esto en cuenta ya que la piel que envuelve todo el cuerpo comprende diferentes grosores que determinan, también, una distinta capacidad de absorción. Se puede distinguir las pieles más finas en el empeine, las manos, la cara, el cuello y el escote y las más gruesas en el resto de las zonas corporales.

Hay zonas de la cara cuya piel es mucho más frágil que la del resto del cuerpo, razón por la cual necesitan unas cremas específicas, particularmente suaves. Estas zonas son el contorno de ojos y el de los labios. En el extremo opuesto tenemos la piel más gruesa en codos, rodillas y plantas de los pies y de las manos de modo que en esos lugares podemos emplear tratamientos más agresivos (como, por ejemplo, la piedra pómez).

## **LOS CINCO PASOS ESENCIALES**

Los productos se aplican en un orden:

1. Limpieza diaria (aguas y baños preparados, jabones, geles, champús, desmaquillante)
2. Tonificación (tónicos astringentes; tónicos capilares)
3. Hidratación (aguas y cremas)
4. Nutrición (cremas)
5. Limpieza profunda. Aplicación esporádica (arcillas y exfoliantes)

Para mantener una piel sana y joven estos cinco pasos son esenciales deben realizarse en el orden mencionado. Primero se lava la zona; después, si se trata de la zona facial, se cierran los poros de la piel con un tónico astringente con objeto de uniformarla antes de aplicar las cremas; con la piel seca se aplica una crema hidratante y, como último paso, se aplica una crema nutritiva. Además, una vez a la semana más o menos, se lava la piel profundamente y después se la tonifica, hidrata y nutre tal y como se hace habitualmente.

# Capítulo 1

## PRODUCTOS LIMPIADORES

El primer paso a tener en cuenta durante el cuidado, tanto de la piel facial como corporal, es su limpieza. Sin este paso previo no se remueve el cúmulo de suciedad y bacterias que se depositan en su superficie lo cual impide le impide oxigenarse adecuadamente. Al aplicar un producto sobre una piel sucia, ésta no puede recibir sus beneficios ya que su absorción queda limitada. El resultado se traduce en problemas como sequedad cutánea, caspa, exceso de grasa, granos y espinillas, hongos, arrugas, infecciones y un largo etcétera.

Entre los cosméticos destinados a la limpieza que se emplean en la sociedad moderna se pueden citar: aguas preparadas, jabones, geles, champús, exfoliantes y desmaquillantes. Todos estos cubren de pies a cabeza las necesidades del día a día y, según los ingredientes que los formen, aportan unos beneficios u otros. Por esta razón importante conocer las propiedades de los elementos a fin de jugar con ese conocimiento y darle a la piel, en cada momento, los nutrientes que necesita.