

Introducción

Bienvenida a tu guía de productos de belleza cien por cien naturales y sin sustancias tóxicas que podrás crear en un periquete en casa. Aunque te pueda parecer una tarea laboriosa, elaborar tus cosméticos es una de las maneras más poderosas de tomar las riendas de tu propia belleza y salud. Pese al gran número de ingredientes con nombres extremadamente largos y complicados que contienen los productos de belleza de las tiendas, estas sustancias químicas no son necesarias. No te dejes intimidar por lo que ponen los prospectos. Hacerte tus productos de belleza es mucho más fácil de lo que crees.

Algunos de estos ingredientes pueden ser incluso perjudiciales. Los ftalatos, el lauril sulfato de sodio y el laureth sulfato de sodio, el glicol de propileno, el polietilenglicol y los horrendos parabenos no son más que algunos de los ingredientes de los productos de belleza de los que se sabe que causan irritación, cáncer, anomalías metabólicas, alteraciones hormonales y esterilidad.

Dicho esto, a partir de ahora me centraré en los aspectos agradables de los cosméticos naturales en lugar de en los aspectos de los cosméticos convencionales que producen enfermedades. Preparar tus productos de belleza te hará sentir estupendamente y además es diver-

tido. Si te gusta hacerte tú misma las cosas, te lo pasarás en grande creando algunos productos de belleza caseros, y encima te ahorrarás un montón de dinero. Te permitirán, además, tener un bonito gesto si se los regalas a tus amistades y a tus seres queridos.

Como experta en belleza natural, pienso que crear tus cosméticos caseros personalizados es una forma fantástica de encontrar soluciones para la piel problemática sin atacar tu cara, tu cabello y tu cuerpo con sustancias químicas que pueden llegar a ser perjudiciales para ti. Hablo por experiencia propia.

Tras dejar Texas para mudarme a Nueva York, mi piel adquirió un aspecto de lo más horrible. El estrés, el cambio de clima, el cambio de agua, la contaminación y vete a saber qué más, me estaban afectando, y mi piel se vengaba produciendo un montón de granos virulentos e inflamados de gran tamaño. Como es natural lo primero que hice fue cuestionarme mi dieta, e incluso el agua que bebía, asegurándome de hacer ejercicio y dormir bien, pero luego me fijé en lo que me aplicaba en la piel. Tras hacer varias indagaciones descubrí que la crema limpiadora que compraba en la tienda de siempre se componía sobre todo de basura, es decir, de sustancias petroquímicas y conservantes. Empecé a investigar más a fondo algunas marcas de cosméticos naturales y fui descubriendo que muchos de sus ingredientes activos más eficaces se encontraban en mi cocina. Como maquilladora profesional y adicta a los productos de belleza, siempre me había interesado el cuidado de la piel, pero en cuanto me embarqué en mis pesquisas relacionadas con el cuidado natural de la piel, mi interés por este tema se convirtió en una obsesión.

Una amiga me sugirió que tras usar una crema limpiadora, me aplicara vinagre de manzana como tónico en mi alterada piel cubierta de acné. Mi cutis mejoró de forma espectacular y empecé a confiar en los ingredientes naturales para el cuidado de la piel. También comencé a usar aceite de árbol del té para eliminar los granos, y un mejunje hecho

de miel y limón para descongestionar los poros (¡lo encontrarás en la parte de las recetas detox del capítulo de la piel!). Mi piel fue mejorando día a día y al final recuperó la homeostasis.

Me empecé a preguntar si los ingredientes naturales también le irían bien a mi cabello seco y a mi cuerpo. Los aceites naturales, las frutas, el yogur y otros ingredientes que había en mi cocina me dejaron el cabello y la piel tan increíblemente nutridos e hidratados que me empezó a fascinar embadurnarme con toda clase de ingredientes comestibles que iba descubriendo.

Pero como era de esperar no pude evitar compartir mi pasión y empecé a publicar recetas de cosméticos naturales en Lovelyish.com, la página web en la que colaboro como redactora. También empecé a recomendar recetas cien por cien naturales a mis amigas, mi familia e incluso a los clientes. A través de este proceso además de educar a los demás aprendí un montón de cosas sobre cómo determinados ingredientes afectan y benefician a otro tipo de pieles distintas a la mía (además de recibir yo misma un buen puñado de recomendaciones).

En este libro encontrarás tanto recetas de mi propia cosecha como adaptaciones de otras que me aconsejaron para mi uso personal. Mientras lo lees y elaboras tus cosméticos naturales, intenta ser creativa y confiar en tu intuición para adaptar las recetas a tus necesidades. Advertirás que las medidas de las cantidades consisten en tazas, cucharadas, gotas, chorritos y puñados porque estás elaborando productos naturales caseros, ya que de lo contrario, si fueras a producir cosméticos en serie o con sustancias químicas, este tipo de medidas no te funcionarían. Pero aquí está precisamente la gracia de estas recetas: para elaborarlas no necesitas seguirlas al pie de la letra. Tal vez lo ideal habría sido indicar las cantidades en gramos, pero he supuesto que la mayoría de mis lectoras no tendrían una balanza de cocina en su casa (pero si tú la tienes, ¡fenomenal!). Una cucharadita de más o $\frac{1}{8}$ de taza de menos no arruinarán tus recetas... hasta puede que descubras ¡que

a tu piel le sienta bien este ligero cambio en las cantidades! La piel de cada persona es distinta y lo que a ti te va de maravilla puede que a mí no me funcione. ¡Tienes que experimentar con los ingredientes!

Espero que te lo pases tan bien leyendo este libro y creando tus cosméticos naturales como yo me lo he pasado escribiéndolo. No temas equivocarte en una receta y ensúciate las manos ¡porque estar guapa vale la pena!

Tabla de iconos

A lo largo del libro verás una serie de iconos. Sirven para que sepas los cosméticos naturales que son más adecuados para ti o para las personas que los vayan a usar, y también para informarte de si son de un solo uso o se pueden preparar y conservar en mayores cantidades. ¡No te olvides de fijarte en los siguientes iconos!

TABLA DE ICONOS

EN GENERAL:



es un gran regalo



de un solo uso

PIEL:



adecuado para todo tipo de pieles



adecuado para todo tipo de pieles salvo las sensibles



adecuado para pieles normales y secas



adecuado para pieles normales y grasas



adecuado para pieles grasas propensas al acné



adecuado para pieles maduras

CABELLO:



adecuado para todo tipo de cabello



adecuado para cabello normal y graso



adecuado para cabello normal y seco



adecuado para cabello seco



adecuado para cabello fino

CUERPO:



adecuado para todo tipo de pieles



adecuado para pieles normales



adecuado para pieles normales y secas

PRIMERA PARTE

Bienvenida a
los productos
de belleza
caseros



Capítulo 1

¿Por qué es preferible usar cosméticos cien por cien naturales?

A estas alturas salta a la vista que ingerir una dieta compuesta sobre todo de verduras y frutas ecológicas es muy saludable, pero también es importante cuidar la salud de la piel, el órgano más extenso del cuerpo y nuestra primera línea de defensa.

Tal vez te laves la cara cada noche y uses una crema hidratante, otra para el contorno de los ojos y protección solar, además de mascarillas y exfoliantes, pero si estos productos están repletos de sustancias químicas tóxicas y de conservantes, seguramente no serán demasiado saludables para ti.

Por lo visto en la actualidad se está descubriendo que ingredientes

como los sulfatos, los parabenos y las fragancias artificiales presentes desde hace décadas en los productos para el cuidado de la piel, el cabello y el cuerpo, provocan reacciones inflamatorias en la piel e incluso se sospecha que causan a la larga algunas graves dolencias, enfermedades y problemas hormonales. Otros ingredientes como los aditivos simplemente impiden que la piel respire y son como tirar el dinero.

Al igual que los alimentos frescos, naturales y sin procesar son buenos para el cuerpo, usar esta clase de ingredientes para tu piel también es excelente para mantenerla sana. Cuando los utilices por primera vez, te sorprenderás de los efectos que un tratamiento natural produce en tu piel. Si bien en el mercado hay algunos productos naturales para la piel fabulosos (¡y caros!), no se puede negar que lo mejor es que te los hagas tú misma con ingredientes frescos. Las recetas de este libro son fáciles de elaborar y divertidas, y sobre todo le irán de maravilla a tu piel, a tu salud y a tu bolsillo.

Capítulo 2

Ingredientes

Los ingredientes que necesitas para hacer estas recetas son muy fáciles de conseguir. La mayoría los encontrarás en tu cocina (especialmente las frutas, las verduras y los ingredientes típicos para cocinar).

Al igual que te he aconsejado una dieta a base de productos ecológicos de primerísima calidad, también te recomiendo usar la misma clase de ingredientes para tus recetas de belleza. No te preocupes, como solo necesitarás pequeñas cantidades, podrás aprovechar los que te sobren para preparar comidas u otras recetas adicionales. (Mientras elaboro los cosméticos también me encanta picotear algunos de sus deliciosos ingredientes... ¡así es aún mucho más divertido!)

Hay algunas recetas que requieren ingredientes especiales como cera de abeja, manteca de karité y otros que no suelen estar en los supermercados, pero los encontrarás en tiendas de productos naturales, o en Internet. Amazon.com es una auténtica joya para conseguir los ingredientes para elaborar tus productos de belleza y en Mountainrose-

herbs.com encontrarás toneladas de aceites esenciales de gran calidad, entre otros muchos ingredientes especiales de belleza. NOW Solutions me encanta por la amplia gama de aceites base de primerísima calidad que ofrece, y también puedes encontrarlos en tiendas de productos naturales o en Internet.

En cuanto al jabón de Castilla, un jabón muy suave elaborado con aceite de oliva que incluyo en varias recetas, mi preferido es el Dr. Bronner's Unscented Baby-Mild Castile Soap, pero también encontrarás otras marcas de esta clase de jabón en Internet, en la tienda de productos naturales de tu barrio, e incluso en muchos supermercados y perfumerías.

Al igual que harías si fueras a comértelos, no te olvides de lavar todos los productos de las recetas y de comprobar que su fecha de caducidad no ha expirado, de lo contrario los resultados de tus recetas ¡no serán los mismos!

Detalles sobre los ingredientes aconsejados

- Aceite de coco: virgen sin refinar (mi marca preferida es Nutiva).
- Aceite de oliva: virgen extra.
- Vinagre de manzana: puro, ecológico (mi marca preferida es Bragg).
- Jabón de Castilla (mi marca preferida es Dr. Bronner's Unscented Baby-Mild Castile Soap).
- Yogur: usa siempre yogur natural sin sabor a frutas. Yo prefiero el griego, pero mientras sea natural y contenga bacterias beneficiosas, te servirá cualquier otro.
- Miel: pura, la ecológica es la mejor. La encontrarás en la tienda de productos orgánicos de tu barrio o en los merca-

dillos de productos naturales. Como la mayoría contiene sirope de maíz, un ingrediente que no es demasiado recomendable para tu piel, es mejor comprarla directamente a un apicultor, porque fomenta la crianza de abejas de la zona en la que vives y además esta clase de miel es muy saludable y beneficiosa para la piel (tomar una cucharada de miel al día ¡reduce notablemente la alergia al polen!). Te aconsejo que adquieras miel pura líquida en lugar de la sólida, va mejor para elaborar las recetas, aunque puedes usar ambas. Si eliges la sólida, no te olvides de fundirla antes de incorporarla a cualquiera de tus recetas.

- Aceite de árbol del té: como suele venderse mezclado con otra clase de aceites, asegúrate de adquirir uno que sea totalmente puro.
- Manteca de karité: pura, sin refinar (yo la compro en Amazon.com y en otros proveedores de Internet).
- Manteca de cacao: pura (también la encontrarás en Amazon.com y en otros proveedores de Internet).
- Cera de abeja: pura y amarilla. Yo prefiero usarla en escamas para no tener que partirla o cortarla (y además es mucho más fácil preparar una receta con las escamas). También la compro en Amazon.com y en otros proveedores de Internet.
- Glicerina vegetal: la encontrarás en Amazon.com, en las tiendas de productos naturales o en otros proveedores de Internet.

Capítulo 3

Utensilios

La ventaja de *Cosmética casera* es que los ingredientes son sencillos y fáciles de conseguir, y además los utensilios que necesitas para preparar las recetas son tan corrientes como los que usas para cocinar o amasar. ¡Seguramente ya los tienes casi todos!

Tazas dosificadoras (o jarras medidoras)
y cucharas

Cazo

Recipientes para el baño María
(o una jarra graduada de pyrex
en un cazo con agua hirviendo)

Batidora o robot de cocina

Batidora de mano

Cubiertos (tenedor, cuchara y cuchillo)

Tabla para cortar

Cuencos (pequeños y medianos)

Recipientes (tarritos, frascos, botellas con dispensador
y de espray)

Colador

Embudo pequeño

Moldes para jabones (los encontrarás en tiendas de
manualidades, en Amazon.com y en otros proveedores
de Internet)

Licuada¹

1 Solo la necesitas para una receta del libro.