



# MANUAL de Cosmética NATURAL

TODA LA INFORMACIÓN QUE NECESITAS PARA  
CREAR TUS PROPIAS  
RECETAS Y TODAS LAS RECETAS QUE NECESITAS  
PARA EMPEZAR HOY MISMO

CREMAS, LOCIONES, TÓNICOS, GELES,  
SUEROS, CHAMPÚS, MASCARILLAS

## Ángeles Goyanes



## Índice

### **INTRODUCCIÓN**

**Tazas, tacitas, cucharadas, cucharaditas**

**Reglas de Oro**

**Ingredientes de las cremas naturales**

**Grupos de ingredientes**

Aceites y mantecas

    Aceites Vegetales

Aceite de Ricino

    Extractos lipídicos

    Ceras y Mantecas

Aceites Esenciales

    Aceite Esencial de Anís

    Aceite Esencial de Árbol de Té

    Aceite Esencial de Bergamota

    Aceite Esencial de Clavo

    Aceite Esencial de Eucalipto

    Aceite Esencial de Citronela

    Aceite Esencial de Cedro Del Atlas

    Aceite Esencial de Cardamomo

    Aceite Esencial de Geranio

    Aceite Esencial de Incienso

    Aceite Esencial de Lavanda

    Aceite Esencial de Lemongrass

    Aceite Esencial de Limón

    Aceite Esencial de Manzanilla Romana

    Aceite Esencial de Mejorana

    Aceite Esencial de Menta

    Aceite Esencial de Naranja Dulce

    Aceite Esencial de Neroli

    Aceite Esencial de Pachuli

    Aceite Esencial de Palmarosa

    Aceite Esencial de Palo De Rosa

    Aceite Esencial de Pomelo

    Aceite Esencial de Romero

    Aceite Esencial de Rosa Absoluto

    Aceite Esencial de Semillas de Zanahoria

Principios activos

    Polvo de Perlas

    Aloe Vera

    Cafeína

    Ceramidas

    Coenzima Q10

    Colágeno

    Elastina vegetal

    Gama Orizanol

    Glicerina

    Mentol

    Óxido de Zinc

    Proteína de seda

    Urea

    Liposomas

    Alfa Bisabolol

    Inulina

## Emulsionantes

Cera Emulsionante  
Olivem 1000  
Cera emulsionante nº 2  
Cera Lanette N  
Sucragel  
Emulsionante Montanov™ L  
Emulsan

## Conservantes

Leucidal® Liquid  
KemNat  
Geogard® 221 (Cosgard)  
Rokonsal  
Extracto de Sauce (Ácido salicílico vegetal)

### **Cómo hacer una crema**

Proporciones

Proceso

Receta de una crema facial de invierno

### **Diferencias entre las cremas de día y las de noche**

Receta de una crema antiedad, aclarante, antimanchas con protección solar

## **RECETAS**

### **RECETAS BASE**

Agua de Lavanda

Aceite con Infusión de Té Verde

### **TRATAMIENTOS CORPORALES**

#### **Geles de Ducha**

Gel de Ducha de Jabón de Castilla con Aceites Esenciales

Gel de Ducha Hidratante de Lavanda

#### **Aceites Hidratantes para la Piel Húmeda**

Aceite para la Piel Húmeda

Aceite para la Ducha de Lavanda

#### **Diversión en la Bañera**

Baño de Burbujas de Bergamota

Sales de Baño de Eucalipto y Citronela

Bombas de Baño

### **LOCIONES CORPORALES**

Aceite Corporal

Manteca Corporal de Aceite de Oliva

Manteca Corporal de Aloe Vera

Manteca Corporal de Almendras Dulces

Manteca Corporal de Canela

Manteca Corporal de Coco

Manteca Corporal de Lavanda

### **TRATAMIENTOS PARA LOS PIES**

Baño de Pies de Lavanda

Exfoliante para Pies de Menta

Exfoliante para Pies de Sales de Epsom

Aceite Calmante para Pies

### **TRATAMIENTOS DE MANOS**

Loción Nutritiva para Manos y Cuerpo

Loción de Chocolate para las Manos

Loción de Manos de Aguacate

### **TRATAMIENTOS CAPILARES**

#### **Champús**

Champú Natural

Champú Herbal

Champú para Cabello Graso

Champú para Cabello Seco

#### **Acondicionadores**

Acondicionador Capilar Básico

Acondicionador Capilar Voluminizador de Cerveza

#### **Mascarillas**

Mascarilla Capilar de Aguacate

Mascarilla Capilar de Leche de Coco

#### **Reparadores**

Suero Reparador de Puntas y Antiencrespamiento

Aceite Capilar Nutritivo para Cabello Seco

### **TRATAMIENTO FACIAL**

#### **Limpiadores**

Limpiador Facial Básico con Base de Agua

Limpiador Facial Básico con Base de Jabón

Limpiador Facial Básico con Base de Aceite

Crema limpiadora de Pepino

Leche Limpiadora Antiacné

Loción Todo en Uno: Limpiadora e Hidratante de Aceite de Oliva

#### **Tónicos**

Tónico Facial de Geranio

Tónico Facial de Té Verde y Aloe Vera

Tónico para Piel Sensibles o Secas

#### **Cremas, bálsamos y lociones**

Loción de Aloe Vera

Loción de Aloe Vera y Aceite de Coco

Loción de Manteca de Karité y Aloe Vera

Crema de Aloe Vera con Manteca de Karité

Loción Hidratante para Piel con Tendencia al Acné

Loción de Aceite Esencial de Caléndula

Loción de Aceite de Jojoba con Infusión de Caléndula

Loción Ultrahidratante

Loción de Lavanda

Loción de Aceite de Oliva y Manteca de Karité

Aceite de Vainilla y Lavanda

Bálsamo de Manteca de Karité

Crema Antiedad

Crema para el Contorno de Ojos

Exfoliante Facial de Avena

Bálsamo Labial Nutritivo

**PROBLEMAS ESPECÍFICOS**

Loción Anti Eccemas

Manteca Antiestrías

# INTRODUCCIÓN

Hola. Mi nombre es Ángeles Goyanes y soy escritora. Normalmente escribo ficción: novela de suspense, histórica, paranormal... Este es el primer libro de no ficción que he escrito hasta el momento. Con el tiempo he ido coleccionando múltiples notas y recetas a las que no era difícil dar forma de libro para poder compartirlas, y este es el resultado.

Al lanzarlo al mundo tengo la esperanza de animar a otras personas a descubrir el mundo de los tesoros de la naturaleza. No hay nada que ellos no puedan hacer y los caros y tóxicos productos que nos manipulan para comprar, sí.

Según lo que necesitemos, la elaboración será entre ninguna o sencilla, llevará uno o varios ingredientes, y además, será mucho más económica que la mayoría de potingues químicos.

Empecé en el mundo de la cosmética natural por pura casualidad, siendo muy joven. Después de descubrir cómo el aceite de árbol de té había aniquilado en breve tiempo los granitos contra los que un amplio surtido de productos químicos había luchado en vano durante años, comencé a interesarme por los aceites esenciales.

Al descubrir que entre sus muchos usos estaba la elaboración de perfumes no tardé en aficionarme a crearlos. Al principio adquirí unos pocos para probar, y cuando descubrí que mis creaciones no solo olían más a mi gusto que las comerciales, sino que poseían maravillosos beneficios sobre el ánimo y la salud, además de ser un éxito entre mi familia y amigos, me animé y adquirí un buen montón más para continuar ensayando combinaciones.

Un día de los muchos que me veía por su tienda, la dueña del herbolario donde me abastecía me sugirió llevarle alguna de mis creaciones para ver si sus clientas se interesaban por ellas. Me pilló de improviso, pero, aparte de que era estudiante y el dinero no me iría mal, me pareció emocionante tanto el introducirme en el mundo de los negocios como el someter mis obras, que olían de maravilla y estaba segura de que triunfarían, al escrutinio olfativo de las clientas, de modo que preparé unas cuantas variedades y se las llevé. Esa pequeña tanda desapareció de la tienda en cinco días, y las siguientes volaron aún más rápido, conforme los compradores volvían a por más para regalar. Al poco, mi producción, que no podía ser muy grande, estaba vendida antes de ser fabricada.

También por azar, me vi intentando surtir a una amiga de la familia que tenía una perfumería en otra provincia; luego, a otra perfumería de una amiga que hice en un gimnasio, así como a las amigas del gimnasio; y a más y más y más personas. La bola de nieve crecía con una facilidad que llegó a agobiarme y finalmente tuve que buscar ayuda para satisfacer la demanda.

Así es como empecé en el mundo de la cosmética natural, por una maravillosa concatenación de azares.

Unos años después me concentré de lleno en el mundo de la literatura, pues era mi vocación, y abandoné la idea de dedicarme a la cosmética de forma profesional.

Hoy quisiera intentar animar a otras personas a introducirse en este mundo tan gratificante de la utilización de los ingredientes más puros de la naturaleza para sanar y embellecer nuestra piel, una afición útil y divertida, y una exigencia de nuestra salud si queremos librarnos al menos un poco de los baños de sustancias tóxicas a los que estamos sometidos en la sociedad actual.

Mi objetivo prioritario ha sido proporcionar los conocimientos para que puedas crear por tu cuenta recetas personalizadas según tus gustos y necesidades.

Cierto es que he introducido una buena cantidad de recetas para que puedas empezar ya mismo a disfrutar de sus beneficios, pero la idea no es que seas siempre servil a ellas, sino que las utilices para tomar confianza, ver lo que te gusta y lo que no, observar las medidas que llevan de cada ingrediente, etc., y a partir de ahí, experimentes, como seguro que has hecho alguna vez en la cocina.

Sonrío imaginando tu rostro al terminar tu primera crema, con ese aspecto tan profesional que parece comprada en una tienda; al relajarte en la ducha con ese suavísimo gel elaborado por ti con el que no tendrás que correr a aplicarte crema para paliar la sequedad de los agresivos jabones; al disfrutar de ese tónico facial de aroma espectacular que dejó tu piel fresquita y sedosa...

Seguro que enseguida quieres compartir tus creaciones con tu familia y amigos y ver sus caras de alegría y asombro cuando te cuenten cómo les fue al utilizarlas...

Y, quién sabe si esa afición no podría llegar a convertirse en algo lucrativo...  
¡No me digas que no te dan ganas de empezar ya!

Ángeles Goyanes

Visítame en:

Mi sitio web, donde encontrarás todo sobre mí, libros gratis y otras cosas:

<http://www.angelesgoyanes.com>

Mi página de autora de Amazon: <http://author.to/angelesgoyanes>

Facebook <https://www.facebook.com/AngelesGoyanes666>

Instagram: angeles\_goyanes

Twitter: @angelesgoyanes

## Tazas, tacitas, cucharadas, cucharaditas

La primera vez que cogen un libro de recetas de belleza natural, a muchas personas les choca y desagrada descubrir que los ingredientes se expresan en medidas aparentemente tan inexactas como una taza o una cucharadita. Probablemente se preguntan con frustración cuál de los muchos y diferentes modelos de tazas, tacitas y tazones que tienen en su cocina deberían usar. Querrían que las medidas se expresasen en gramos, porque ¿quién no tiene una pequeña báscula o vaso medidor en la cocina?

Sin embargo, cuando descubren que las tazas y cucharas son medidas estandarizadas, unos útiles que no tienen nada que ver con el bol de cereales de los niños, y comprenden las razones de su uso, se dan cuenta de que son perfectas para su cometido.

Todas las recetas llevan aceites y otros líquidos en su composición, los cuales se miden en litros. El litro es una medida de volumen, mientras que el kilo lo es de peso. Esta ya es una razón para darnos cuenta de que un peso de cocina es bastante inútil. Pero además consideremos las cantidades tan pequeñas con las que vamos a trabajar: unas pocas gotas de un aceite esencial, 7 mililitros de un aceite, 15 de otro...

Las tazas y cucharadas que se usan para elaborar productos naturales son las mismas que se utilizan para hacer recetas de cocina y por tanto, se pueden comprar en cualquier tienda donde tengan utensilios de cocina. Por supuesto, también por Internet.

Se fabrican en distintos materiales, acero inoxidable, plástico... Un conjunto de diez unidades, cinco tazas y cinco cucharadas, puede adquirirse desde algo menos de 10 euros. Las cinco tazas de un conjunto tienen tamaños diferentes para dar cabida a distintas cantidades. Así encontramos en ese conjunto la taza completa, la media taza, un cuarto de taza, un tercio de taza y un octavo de taza.

Equivalencias:

1 taza = 236 ml

½ taza = 118 ml

¼ = 59 ml

1 cucharada = 15 ml

½ cucharada = 7 ml

¼ cucharada = 3,7 ml

1 cucharadita = 5 ml

½ cucharadita = 2,5 ml

¼ cucharadita = 1,2 ml

Gracias al uso de estos utensilios trabajaremos rápidamente y con exactitud.

Además de estas herramientas, para muchas de las recetas necesitarás un par de cuencos pequeños resistentes al fuego, una batidora eléctrica y un recipiente donde batir las mezclas. ¡Y, por supuesto, frascos y botes donde guardar tus creaciones!

## Reglas de Oro

1. Limpieza escrupulosa en el área de trabajo, desinfección de utensilios y de los recipientes donde guardemos los productos.
2. Precaución. Los cuencos pueden quemar al sacarlos del fuego. Tócalos antes para asegurarte de que puedes cogerlos sin peligro. Mucho cuidado al batir aceites calientes con la batidora eléctrica; ponlos siempre en un recipiente donde no te puedan saltar.
3. Los aceites esenciales no se aplican directamente sobre la piel, a excepción del de árbol de té y del de lavanda. Siempre se mezclan en pequeñas proporciones en aceites portadores (almendra, jojoba, coco, etc.). No excedas las cantidades aconsejadas. Los aceites esenciales tienen componentes químicos muy potentes. Considéralos un fármaco y asegúrate de que no están contraindicados para quienes vayan a usarlos. Por ejemplo, algunos están desaconsejados durante el embarazo, otros pueden causar fotosensibilidad y no deben utilizarse de día.
4. Recuerda que los productos, sobre todo si llevan agua, tienen una caducidad que puede ser bastante breve si no añades un conservante. Anota la fecha de caducidad en los envases.

Experimenta y crea por ti misma sin miedo. Ten en cuenta que si decides sustituir unos aceites por otros puedes dar lugar a cremas o lociones de muy distinta textura debido a la diferente densidad de los aceites. Aunque la textura no te encante seguirás teniendo una crema llena de extraordinarios nutrientes y, si sus efectos no te gustan, puedes usarla para nutrir bolsos, zapatos y prendas de piel, por ejemplo.

## **¿Cómo empezar?**

Al principio del libro vas a encontrar mucha información que te ayudará a escoger los mejores ingredientes para cada receta propia que quieras crear, pero seguramente estás ansiosa por ponerte manos a la obra. Quieres disfrutar de algo ¡ya! En este caso puedes saltar directamente a las recetas y escoger la que quieras. Elabórala, disfrútala, y seguro que luego quieres hacer más y más, cambiar algo que no te gustó, aprovechar un poco de aceite que te sobró, añadir a esa loción que te encanta propiedades anti granitos porque de pronto tienes las hormonas alteradas, o añadirle protección solar... Y para todo eso necesitas conocimientos.

Todas las recetas son fáciles y rápidas de hacer, pero algunas llevan muchos más ingredientes que otras. Hay lociones faciales en las que basta mezclar los ingredientes en un frasco y agitarlo, perfectas para niños y para cuando hay prisas, mientras que en otras hace falta utilizar el fuego. Se han escogido así para que puedas apreciar las diferencias de elaboración versus resultado final, para que decidas si prefieres una crema con cera emulsionante y ácido esteárico o te basta con la cera de abejas, etc.

En las recetas, he intentado mantener la variedad de ingredientes utilizados dentro de un límite, empleando los que cumplen las condiciones de ser excelentes, fáciles de encontrar y útiles en muchas recetas, para evitar desperdicios que no tienen sentido.

# Ingredientes de las cremas naturales

## Grupos de ingredientes

Una crema está compuesta de dos fases principales: la fase oleosa y la fase acuosa. Esto significa simplemente que vamos a reunir en un recipiente aceites, mantecas y grasas, y en otro distinto los líquidos, como agua destilada o aguas de flores.

Como el agua y el aceite no pueden mezclarse necesitamos además un producto que consiga justo eso, que ambos se fundan en un único elemento. Este producto se llama emulsionante y el resultado, emulsión.

Cremas y lociones son emulsiones, ambas llevan agua destilada o hidrolatos (agua de flores) en su composición.

Para hacer una emulsión, necesitamos los siguientes grupos principales de ingredientes:

- ❖ Aceite, manteca, grasa vegetal (o animal, como la lanolina, obtenida de las ovejas), que tienen muchas propiedades nutritivas y protectoras para la piel.
- ❖ Agua: Usada para ajustar el porcentaje de aceite. Cuanta más agua y menos aceite más rápida la penetración, más seca la sensación, pero menor cantidad de nutrientes.
- ❖ Emulsionante: Como decíamos, es el producto empleado para que el agua y el aceite se combinen adecuadamente.
- ❖ Conservadores: Son indispensables para proteger los productos que llevan agua, pues en ellos pueden proliferar rápidamente las bacterias.

Grupos no imprescindibles pero que aportan mayores beneficios a nuestra emulsión:

- ❖ Vitaminas
- ❖ Aceites esenciales
- ❖ Ingredientes activos.

A veces querrás añadir uno o más de estos para obtener resultados específicos, como eliminar manchas o estrías, mejorar cicatrices, protección solar, rellenar arrugas etc.

- ❖ Aditivos para dar color o fragancia.

A continuación vamos a ir explicando cuales son los ingredientes más importantes de cada uno de estos grupos. Conociéndolos, cuando hagas tus propias recetas podrás escoger los más adecuados según cuáles sean los problemas que quieras resolver, la textura que quieras conseguir, tus aromas favoritos, etc.

## *Aceites y mantecas*

## ***Aceites Vegetales***

En la naturaleza existen miles de plantas o frutos que contienen aceites. Sólo algunos de estos miles de potenciales aceites son realmente producidos en el mundo.

Los aceites pueden ser obtenidos por medios mecánicos (presión para aplastar el grano y obtener el aceite) o químico (extracción con la ayuda de un solvente, el más utilizado es el hexano).

El aceite se filtra posteriormente, y puede, también, ser refinado. Las diferentes etapas de la refinación son: decoloración, desodorización, desmucilagínación.

Las apelaciones "aceite virgen" o "aceite extra virgen" son apelaciones legales europeas bien definidas, en particular para el aceite de oliva.

Un aceite es llamado "extra virgen" si ha sido obtenido por medios exclusivamente mecánicos, no ha sido tratado con ninguna operación de refinamiento y tiene un porcentaje de acidez libre inferior a 0,8 gramos por 100 gramos.

Para un aceite "virgen" el porcentaje de acidez libre debe tener como máximo 2 gramos por 100 gramos.

Un aceite obtenido por presión no es automáticamente un aceite "virgen". Esto dependerá de los resultados de análisis del porcentaje de acidez y de la ausencia de refinamiento.

La expresión "obtenido por presión en frío" indica que los granos triturados y molidos en vista de la extracción de aceite no han sido precalentados antes de ser presionados.

La presión se efectúa a temperatura ambiente.

Siempre que sea posible comprar aceite virgen de primera presión en frío y de cultivo ecológico. Su duración es menor que la de los aceites refinados, 6 meses por los general, pero conservan intactas sus propiedades.

## *Aceite de Aguacate*

Persea americana

- Rico en ácidos grasos saturados y monoinsaturados, vitaminas A, B1, B2 y D, lecitina
- Emoliente que ayuda a hidratar las pieles secas o muy secas
- Utilizado para prevenir el envejecimiento prematuro y también en el cuidado del cabello
- Penetra rápida y profundamente en la epidermis

El aguacate es originario de las áreas tropicales y subtropicales de las Américas, donde fue descubierto por los españoles en el siglo XV y posteriormente, introducido en Europa.

El árbol puede alcanzar 20 metros de altura y posee un color verde oscuro. La fruta tiene forma de pera y es también de color verde oscuro.

Beneficios, uso tradicional y popular:

Los nativos americanos lo utilizaban para el cuidado del cabello, acelerar la cicatrización y fomentar la menstruación.

El aceite de aguacate es considerado como un poderoso emoliente e hidratante, ya que es altamente rico en varias vitaminas y minerales. Es uno de los aceites que mejor penetra en la epidermis.

Es utilizado para evitar el envejecimiento de la piel, así como paliar enfermedades de la piel como el eccema o psoriasis.

## ***Aceite de Algas***

Ascophyllum Nodosum

El aceite de algas hidrata la piel, regula la función de las glándulas sebáceas, alisa, regenera, desintoxica, aumenta la circulación sanguínea y la regeneración celular, y mantiene la elasticidad de la piel. Es rico en vitamina B1 y B12, alantoina, sales minerales y proteínas.

## ***Aceite de Almendras dulces***

*Prunus amygdalus dulcis*

- Alto contenido en Vitamina A, E y ácidos grasos esenciales
- Nutre e hidrata pieles secas, cabello y uñas
- Recomendado en el tratamiento de estrías y arrugas
- Muy utilizado en la terapia de masajes al no irritar ningún tipo de piel

El almendro es un árbol originario de oriente medio que fue introducido en Europa por los griegos. Es un árbol pequeño que crece entre 3 y 7 metros de altura. De tallo verde cuando joven y agrietado y rugoso de adulto, posee hojas entre blanco y rosado. El aceite se extrae del fruto una vez seco, la almendra.

De entre las diferentes subespecies del árbol, se considera que la variedad amarga de la almendra podría ser perjudicial e incluso venenosa para el ser humano (en cantidades grandísimas), por lo que tanto para consumo como para el aceite, solo se utiliza la variedad dulce de la almendra.

El aceite de almendras dulces es ligeramente amarillento y posee un sutil olor a nuez. Se extrae de la presión en frío de la almendra seca.

Beneficios, uso tradicional y popular:

Es un aceite rico en vitaminas A y E y ácidos grasos esenciales, con una composición muy similar al aceite de avellanas y al de nuez de albaricoque. Se ha venido utilizando desde la Antigüedad para el cuidado de la piel. De hecho, es un producto que normalmente se encuentra en diferentes cosméticos y productos de belleza.

En el cuidado de la piel, es un aceite muy útil para tratar la sequedad y aportar hidratación, por lo que se suele utilizar para pieles secas, estrías y arrugas. Estas mismas características, lo hacen también beneficioso para la hidratación de cabello y uñas.

Al ser muy ligero y suave, además de por las características señaladas, sus propiedades antiinflamatorias y ser un aceite nada irritante, es uno de los aceites preferidos en la terapia de masaje.

## ***Aceite de Argán***

Argania spinosa

- Potente antioxidante natural gracias a su alto contenido en vitamina E.
- Nutre la piel seca o dañada y se absorbe fácilmente.
- Se utiliza en el cuidado del cabello, nutriendo y fortaleciéndolo.
- Se considera que favorece y refuerza las uñas.

El árbol del argán es nativo de una pequeña zona del suroeste de Marruecos. Aunque antiguamente su cultivo ocupaba una zona mayor, hoy en día tan solo se encuentra en una superficie de unas 800.000 hectáreas.

El árbol puede crecer hasta 10 metros de altura y da unos frutos similares a la oliva en color, pero más grandes. De la semilla contenida en estos frutos es de la que se obtiene el aceite.

Su aceite es de color ambarino y de textura densa, que cuando es refinado, posee un sutil aroma que recuerda al de aceite de almendras. Tiene muchos puntos en común con el aceite de oliva, pero es más estable y rico en vitamina E, con un alto contenido en ácido linoleico.

Se extrae de la presión en frío de la almendra contenida en el hueso de la fruta.

Beneficios, uso tradicional y popular:

Es un aceite rico en vitamina E, en forma de Alpha-Tocopherol, que protege las células y preserva contra los radicales libres que deterioran la piel. Por tanto es un potente antioxidante natural que ofrece muchos beneficios para el cuidado de la piel, el cabello y las uñas, dejando brillantes estos últimos.

Se recomienda para el cuidado de la piel madura y muy seca por sus propiedades, que actúan hidratando, reafirmando y nutriendo la piel.

Es el aliado perfecto para proteger de la proliferación de hongos, alivia las quemaduras solares y actúa como antiséptico para heridas leves.

Asimismo, se aplica en el tratamiento de enfermedades dermatológicas como la neurodermitis, la psoriasis, la varicela, casos de eczema y el acné juvenil.

## ***Aceite de Avellana***

Corylus avellana

- Equilibra las pieles grasas y combinadas.
- Rico en proteínas, ácidos grasos, tiamina (vitamina B1), vitamina B6 y vitamina E.
- Penetra en la epidermis, estimulando la circulación y astringiéndola ligeramente.
- Se utiliza para el cuidado de la piel con acné.

El avellano crece de forma salvaje en el norte de Europa, aunque se cree que es originalmente de Grecia. El aceite es muy similar al de almendra por sus propiedades y usos. Es de color amarillo/ámbar claro, posee un olor muy suave y es de consistencia ligera. Se obtiene de la presión en frío de las avellanas.

Beneficios, uso tradicional y popular:

El aceite de avellana es un astringente suave para la piel, rico en proteínas, grasas insaturadas, tiamina (vitamina B1), vitamina B, especialmente vitamina B6. Penetra rápidamente en la piel si dejarla grasa, hidratándola, suavizándola y estimulando la circulación. Se puede utilizar para el cuidado del acné, mezclándolo con aceite de semillas de uva, girasol u otro aceite portador.

En la terapia de masaje se usa para estimular la circulación y es apto para elaborar productos para el cuidado de la piel como lociones para el acné o cremas para pieles grasas y/o combinadas.

## ***Aceite de Baobab***

*Adansonia digitata*

- Rico en vitaminas A,D, E, F y ácidos grasos omega 3,6,9.
- Hidratante y nutritivo para pieles secas.
- Ayuda a prevenir la aparición de acné en las pieles grasas.
- Se puede utilizar para nutrir el cabello y el cuidado de las uñas.

Crece en África y Madagascar. De vida muy longeva, ha sido utilizado como fuente de alimentación y para tratar diversas enfermedades de la piel por las tribus locales.

El baobab es un árbol que puede alcanzar los 30 metros de altura y da frutos alargados parecidos a los melones con múltiples semillas. Posee apariencia de botella invertida (según leyendas locales, un dios dio la vuelta al baobab dejando las raíces en la parte superior).

El aceite se obtiene de la presión en frío de las semillas del fruto.

Beneficios, uso tradicional y popular:

Tradicionalmente ha sido utilizado para tratar diferentes enfermedades de la piel, gracias a su rápida absorción, y puede ser utilizado tanto en pieles secas como grasas. En pieles secas y extrasecas hidrata y nutre, dándole una mayor elasticidad, por ello puede ser utilizado para ayudar a tratar eccemas y psoriasis, así como para reducir los signos de la edad, arrugas, estrías y cicatrices. Además se puede utilizar para aliviar quemaduras tras la exposición solar.

En pieles con tendencia grasa, al tener propiedades antisépticas y antibacterianas, regula la secreción sebácea y ayuda a prevenir la aparición de acné. También puede ser utilizado para hidratar y nutrir el cabello, las uñas y en la terapia de masajes, al ser un aceite que se absorbe rápidamente.

## ***Aceite de Borraja***

*Borago officinalis*

- Rico en ácidos grasos esenciales, ácido linoleico, vitaminas y minerales.
- Contiene hasta un 25% de ácido gamma linoleico que ayuda a reducir arrugas.
- Emoliente e hidratante, beneficioso para eccemas y pieles dañadas o envejecidas.
- Acelera el proceso de recuperación de la piel.

La borraja es una planta Originaria de Siria y Egipto aunque hoy día crece salvaje en la región mediterránea. Es el aceite con mayor contenido en GLA (16-23%). Se obtiene de la presión en frío de las semillas.

Beneficios, uso tradicional y popular:

Es un aceite muy parecido al de nuez de melocotón y rico en vitamina A, varias vitaminas B y vitamina E.

Este aceite es una de las fuentes naturales, junto al aceite de onagra, del ácido gamma linoleico (GLA, por sus siglas en inglés), un ácido graso esencial que ayuda a evitar la aparición de arrugas y aporta un aspecto joven y saludable a la piel. Debido a sus propiedades emolientes e hidratantes, se utiliza en pieles dañadas y eccemas.

## ***Aceite de Cacahuete***

*Arachis hypogaeae*

- Rico en vitamina A, magnesio y potasio
- Hidratante y emoliente para todo tipo de pieles
- Aporta brillo e iluminación a la piel
- se utiliza en masajes, bálsamos y lociones

Es un árbol originario de las zonas tropicales de Asia y Sudamérica. El cacahuete se ha utilizado como alimento en esas zonas desde hace mucho tiempo, pero el aceite no se comenzó a comercializar hasta el siglo XIX.

El cacahuete es una planta leguminosa con pequeñas flores amarillas. Es en la parte subterránea de la planta donde nace la legumbre, utilizada para alimentación y extraer el aceite. Este aceite es de color amarillo pálido y posee un olor que recuerda al cacahuete. Se extrae de la presión en frío de la legumbre y posterior refinado.

Beneficios, uso tradicional y popular:

Es un aceite rico en vitamina B, magnesio y potasio. Por una parte, hidrata la piel y por otra, le da brillo.

Es utilizado en masajes, aunque no se absorbe tan rápido como otros aceites. Además se puede utilizar en la preparación de bálsamos, cremas y lociones hidratantes.

## ***Aceite de Calófilo***

Calophyllum inophyllum

El aceite de Tamanu es un aceite con propiedades antiinflamatorias, antibacterianas y antivirales que lo convierte en un aceite muy eficaz en casos de acné. Es muy recomendable para tratar las varices, para prevenir la caída del cabello, y puede ayudar en casos de herpes zóster.

Este aceite tiende a empezar a solidificarse cuando bajan las temperaturas y en invierno. Eso es completamente normal y no influye en la calidad del aceite. Poniendolo al baño maría suave se vuelve homogéneo.

## ***Aceite de Camelina***

Camelina Sativa

- Muy rico en ácidos grasos y antioxidantes naturales.
- Emoliente que ayuda a rejuvenecer la piel.
- Se puede utilizar para hidratar el cabello.
- En la terapia de masajes se utiliza para la artritis.

La camelina es una planta proveniente de Europa conocida desde la prehistoria. Crece como maleza en plantaciones de otros cultivos. Se ha utilizado como alimento para animales y por su aceite.

Es una planta anual de hasta 60 cm de altura, hojas en forma de flecha con bordes redondeados. Las flores son pequeñas y amarillas y contienen las semillas que se utilizan para hacer el aceite, el cual posee un color amarillento y un olor herbáceo. Se obtiene de la presión en frío de las semillas.

Beneficios, uso tradicional y popular:

La semilla de camelina es muy rica en aceite (aproximadamente el 40%), en ácidos grasos y antioxidantes naturales (Vitamina E y tocoferoles).

Es utilizada para ayudar a retrasar el envejecimiento de la piel, así como aliviar enfermedades de la piel como el eccema o psoriasis. También se utiliza para nutrir el cabello.

En la terapia de masajes es muy apreciado por no ser graso, además se considera efectivo para la artritis.

## ***Aceite de Cáñamo***

Cannabis Sativa

- Calma, nutre e hidrata la piel.
- Beneficioso para afecciones de la piel como eccema o acné.
- Cuidada, hidrata y fortalece el cabello y las uñas.

Cannabis Sativa es una planta anual procedente de las cordilleras del Himalaya que ha sido usada por la humanidad desde tiempos inmemoriales.

La planta tiene flores femeninas y masculinas, estas mueren tras la polinización y las femeninas cuando las semillas terminan de madurar. El aceite se obtiene de las semillas de la planta, por tanto no poseen las propiedades psicotrópicas que se encuentran en las flores de esta.

Este aceite es de color verdoso a verdoso oscuro y con un olor característico a tierra. Se obtiene de la presión en frío de las semillas.

Beneficios, uso tradicional y popular:

El aceite de cáñamo se ha utilizado desde la Antigüedad por sus beneficios para la salud, aunque en los años 40 se prohibió su cultivo por las sustancias psicotrópicas de las flores.

Se utiliza para el cuidado de la piel, ya que por su contenido en ácido gamma linoleico hidrata, calma y nutre la piel. Penetra fácilmente en la piel y sirve como antiinflamatorio, por lo que se considera beneficiosa para afecciones de la piel como eccema o acné, para suavizar la piel tras el afeitado o exposición solar.

También se puede utilizar para el cuidado del cabello y las uñas, por estas mismas propiedades hidratantes y nutrientes.

## ***Aceite de Cardo Mariano***

Silybum marianum

- Protección de la piel y el cabello de los factores externos agresivos.
- Para la estimulación del crecimiento del cabello y su fortalecimiento.
- Antiedad y antiarrugas.
- Fortalece las uñas.
- Para tratar a casos de dermatitis, soriasis, eczema.

Es un aceite regenerador, hidratante y nutritivo, destaca su alto contenido en ácido linoleico.

## ***Aceite de Cártamo***

Carthamus Tinctorius

- Ayuda a mejorar las condiciones de las pieles secas.
- Emoliente e hidratante para pieles secas o con eccema.
- Se usa en productos cosméticos y jabones.
- Adecuado para el cabello seco o estropeado.

Esta planta ha sido utilizada desde la Antigüedad, de hecho se han encontrado flores de cártamo en tumbas egipcias. En principio se utilizaba como condimento o especia y desde el siglo XX por su aceite.

Puede medir hasta 150 cm con flores rojizas, amarillas o naranjas de las que nacen las semillas del que se extrae el aceite.

El aceite de cártamo posee un color amarillento y una consistencia similar al del aceite de girasol. Se extrae de la presión en frío de las semillas.

Beneficios, uso tradicional y popular:

Es un aceite de rápida absorción y es ideal para cremas y lociones más ligeras, para pieles más bien grasientas y pieles con imperfecciones. No deja brillo en la piel, hace que las emulsiones salen más suaves.

Es el aceite vegetal con más contenido en ácido linoleico doble insaturado, contiene vitamina A, E y K y Glicerina.

Útil para afecciones como el eccema y la piel seca.

También puede ayudar a dar vida al cabello seco o estropeado. Es muy apreciado para hacer jabón.

Debido a sus características, se recomienda mezclarlo con otros aceites portadores para alargar su tiempo de conservación.

## ***Aceite de Coco***

Cocos Nucifera

- Hidratante y emoliente para la piel y el cabello.
- Rico en vitaminas B, E y ácidos grasos saturados.
- Ideal para su uso en terapias de masajes.
- Protege y nutre la piel de las manos y los pies.

El origen del coco es desconocido pero se cree que proviene del área del Océano Índico, siendo su mayor exportador Filipinas. La fibra exterior que recubre al coco es impermeable, por ello el agua salada no les afecta para crecer cerca del mar.

La palmera crece hasta 25 metros de altura y puede producir un gran número de cocos al año, este fruto es una drupa alargada con un exterior fibroso y carnoso en su interior.

Beneficios, uso tradicional y popular:

El aceite de coco contiene hasta 90% ácidos lípidos saturados, además ácido láurico, ácido caprílico y ácido mirístico, vitaminas B y E. Es un aceite con un uso muy variado, se puede usar en barras de masajes, barras labiales, aceite de masaje, para hacer cremas para pieles secas, irritadas y agrietadas, para hacer jabones artesanales, para añadir a productos de cuidado intensivo del pelo.

Se funde a partir de 25° C y da un efecto refrescante a la hora de aplicarlo en la piel.

Se usa como emoliente para la piel y el cabello. Crea una capa protectora que retiene la humedad, se recomienda su uso para la piel sensible o con tendencia acnéica, ya que es antiviral y contiene ácido láurico, un ácido graso que puede ayudar en el tratamiento del acné. Suaviza y ayuda a recuperar la piel después de la exposición solar.

## ***Aceite de Espino Amarillo***

Hippophae Rhamnoides

- Regenerante
- Calmante

El aceite de espinillo amarillo regenera, fortalece y calma la piel. Contiene mucha vitamina E y A. Protege contra radicales libres. Fortalece la barrera de protección de la piel y se recomienda en pieles maduras y para calmar las pieles secas y agrietadas.

Usar en baja dosificación. Es absorbido rápidamente por la piel, pero - cuidado - es de color naranja y capaz de teñir. Las cremas caseras con aceite de pulpa de espinillo amarillo tienen color naranja.

Dosificación: 2-5%

## ***Aceite de Girasol***

Helianthus Annuus

- Rico en ácidos grasos esenciales, ácido linoleico y vitamina E.
- Apto para mantener el buen estado de todo tipo de pieles.
- Se puede utilizar en la terapia de masajes al ser poco graso.
- Perfecto para elaborar aceites infusos o maceraciones.

El girasol es llamado así por su característica posición al Sol. Es una planta originaria de Sudamérica, donde era adorada por los aztecas como una representación del Sol. Actualmente se cultiva en diferentes zonas del mundo.

La planta puede medir hasta 3 metros con tallo largo y flores coronadas de pétalos dorados que en edad adulta se mantienen mirando al Este. Las semillas, de las que se extrae el aceite, se encuentran en las flores.

Beneficios, uso tradicional y popular:

El aceite de girasol es rico en ácido linoleico y vitamina E, un poderoso antioxidante natural. Gracias a estos componentes se puede utilizar para mantener la piel en buen estado, evitando la aparición de arrugas o estrías.

También se utiliza en la terapia de masajes por ser un aceite poco graso y por los beneficios para la piel ya comentados.

Además se puede utilizar para realizar maceraciones, de árnica o hierba de San Juan, por ejemplo.

## *Aceite de Germen de Trigo*

Triticum vulgare

- Hidrata y nutre la piel seca y/o dañada.
- Rico en minerales, vitaminas y ácidos grasos esenciales.
- Potente antioxidante natural que ayuda a combatir los radicales libres de la piel.
- Se puede utilizar en cremas, jabones y bálsamos.

El trigo es una planta originaria del este asiático, cultivada desde tiempos prehistóricos. Es considerado uno de los alimentos clave para que la humanidad pasara de ser nómada a sedentaria. Al poseer un alto contenido en Vitamina E, es una fuente beneficiosa para la piel y para la salud en general.

La planta puede alcanzar hasta un metro de altura, con hojas alargadas y rectas en las que se encuentran las espigas de donde se produce la harina. El germen de trigo, de donde se obtiene este aceite, es la parte tierna del grano de trigo que germina para formar la planta. El aceite Virgen de germen de trigo posee un color dorado o ámbar y un profundo olor a trigo. Puede contener sedimentos naturales. Se obtiene del prensado en frío del germen de trigo. Este se realiza a baja temperatura, nunca superior a 40% para evitar que se degraden las características del aceite.

Beneficios, uso tradicional y popular:

Se recomienda para usar en pieles maduras, secas y con problemas de riego sanguíneo. Es muy bueno para el cuidado de cicatrices. Además contiene vitaminas A, B, D, E y K, y más del 60% de ácidos lípidos poliinsaturados (sobre todo ácido linoleico).

La vitamina E es un antioxidante natural que puede proteger la piel de la acción de los radicales libres. El contenido en vitamina E en forma de  $\alpha$ -Tocopherol del aceite de germen de trigo es uno de los más altos entre los aceites vegetales. Esto hace que este aceite sea considerado como un gran aliado para revitalizar la piel seca y ayudar a minimizar afecciones de la piel como el eczema o dermatitis.

Se utiliza en multitud de productos de belleza, cremas antiedad, antiestrías, así como en productos para revitalizar el cabello. En masajes es un excelente vehículo para el uso de aceites esenciales debido a sus características.

## ***Aceite de Granos de Café***

Coffea Arabica

Este aceite se obtiene por presión en frío y filtración de los granos del arbusto de café. Conserva su aroma a café.

Especialmente interesante para productos anti-envejecimiento, cremas para la cara, mascarillas y lociones para cuerpo y cuidado capilar, anti-celulíticos y protección solar. También la piel irritada se beneficia de sus propiedades hidratantes.

## *Aceite de Grosella negra*

Ribes Nigrum

- Antioxidante
- Anti-aging
- Desinflamatorio
- Reafirmante
- Calmante
- Suavizante

Se utiliza fundamentalmente para el cuidado de la piel madura y pieles sensibles, y tiene la propiedad de calmar las irritaciones y aliviar los eczemas.

Originaria de los países nórdicos la Gosella Negra también llamada black currant seed o ribes nigrum, crece en estado salvaje a más de 2000 metros de altura en los bosques húmedos. Por lo tanto se la encuentra en la naturaleza de los países fríos y húmedos.

El aceite de grosella negra tiene un porcentaje muy alto de omega-6. En nutrición se la utiliza para reforzar las defensas de las personas de la tercera edad y además como calmante de los dolores de articulaciones, inflamaciones y artritis.

En cosmética se la utiliza en las cremas antiedad porque posee potentes efectos regeneradores y revitalizantes además de ser especialmente adaptada para el cuidado de las pieles sensibles a las que otorga suavidad y alivio. El aceite de grosella negra preserva la piel del envejecimiento precoz, aporta suavidad y aumenta su elasticidad.

Calmante de las pieles irritadas y sensibles, fundamentalmente por su alto porcentaje de omega-3 que contiene a su vez un ácido graso raro, el ácido estearidónico y es rico en ácido gamma-linolénico.

El omega-3 que contiene el aceite de grosella negra actúa en el proceso inflamatorio y tiene la capacidad de atenuar el enrojecimiento y calmar la irritación y los eczemas. Además tiene la propiedad de penetrar fácil y rápidamente en la piel, o sea, que no deja película grasa superficial.

También ha sido probado en tratamientos para el cabello, pues tiene propiedades suavizantes y reparadoras, puede utilizarse con el champú o el enjuague para recuperar los cabellos secos o debilitados, les restituye el aspecto sano y vigoroso.

Es muy útil además para fortificar las uñas débiles.

## ***Aceite de Higo Chumbo***

Opuntia ficus indica

- Antiarrugas.
- Piel seca.

El aceite de Semillas de Higo Chumbo es un aceite con un contenido extraordinariamente alto en Tocoferoles naturales (aprox. 720 mg/litro). Se compone de gran parte de ácido linoleico (63.0 - 72.0%) y ácido oleico (14.0 – 22.0%) y además contiene fitoesteroles.

Beneficios:

Tiene una composición extraordinaria que lo convierte en un aceite perfecto para el cuidado de piel madura, piel muy seca y piel con problemas de barrera.

Sus propiedades reestructurantes e hidratantes lo hacen perfecto para la elaboración de cosmética antiarrugas y anti-edad. Ayuda a reducir arrugas y ojeras, se recomienda también para cuidar cabello seco y uñas frágiles.

## ***Aceite de Jojoba***

Buxus chinensis, Simmondsia Chinensis

- Nutre profundamente gracias a su similitud con los aceites naturales de la piel.
- Adecuado para todo tipo de pieles, utilizado incluso en pieles con acné.
- Hidrata y favorece la recuperación del equilibrio de la piel grasa y seca.
- Se utiliza en el cuidado del cabello y las uñas.

El aceite de jojoba es originario del desierto de Sonora y ha sido muy utilizada desde siempre por los nativos americanos. Actualmente, se puede cultivar en climas tropicales cálidos en diferentes partes del mundo.

Es una planta dioica que suele alcanzar un metro de altura con un profundo ramaje de pequeñas hojas verdes azuladas. Las semillas caen del fruto tornado en marrón y se utilizan para elaborar el aceite portador.

El aceite tiene un color dorado y un olor muy suave. Es sólido y ceroso a una temperatura inferior a 10-15°C y líquido por encima de esa temperatura. Se extrae de la presión en frío de las semillas.

Beneficios, uso tradicional y popular:

El aceite de jojoba ha sido utilizado desde la antigüedad por los nativos americanos para cuidar el aspecto de su cabello y piel.

Gracias a su alto contenido en aceites naturales, muy parecidos en composición al sebo humano, puede ser utilizado para el cuidado de todo tipo de pieles, cabello (seco, graso o contra su pérdida) y uñas. Es incluso aconsejado para el tratamiento del acné, ya que su composición ayuda a equilibrar la grasa de la piel. Posee un alto contenido también en vitamina E, por lo que ayuda a proteger la piel de la aparición de los radicales libres.

Es un aceite no irritante, no tóxico, no alergénico y no comedogénico. También es antifúngico por lo que puede ser utilizado para evitar el moho.

Técnicamente no es realmente un aceite, sino más bien lo que se llama un éster de cera.

De todos los compuestos en la naturaleza, este éster de cera es el más similar al aceite de la piel humana (sebo). Existe la teoría de que la aplicación de aceite de Jojoba para la piel puede "engañar" a la piel para que piense que está produciendo suficientes nutrientes, equilibrando así su producción.

Asimismo, al usar aceite de Jojoba se provee a la piel de sus propiedades suavizantes, minimizando las pequeñas líneas de expresión y las arrugas, pues ayuda al rejuvenecimiento de la piel.

El aceite de Jojoba es un aceite muy estable a la oxidación y da a las cremas caseras más estabilidad.

Protege la piel contra deshidratación sin dejar un film grasiento en la piel, tiene efectos antiinflamatorios y contiene provitamina A y E.

Podemos usarlo como aceite base en lociones de protección solar ya que tiene un factor de protector solar natural de 3-4.

Da más consistencia a las emulsiones y es ligeramente emulsionante.

En principio, el aceite de Jojoba se funde alrededor de los 10° C. Con poco olor propio, es muy útil como base para elaborar perfumes naturales y como aceite portador en mezclas de aromaterapia.

Es un buen desmaquillante, incluso para ojos ya que no los irrita y es hipoalergénico. También elimina fácilmente el colorete y lápiz labial.

Un par de gotas directamente sobre los labios los mantiene hidratados.

## ***Aceite de Kukui***

Aleurites Moluccana

El aceite de semilla (o nuez) de kukui destaca por su alto contenido en vitaminas A, B y E, ácidos linoleicos y linolénicos. Es un aceite interesante para masajes, fortalece los tejidos, es indicado como ingrediente en productos contra la celulitis y estrías durante el embarazo y para usar en productos para bebés. Los ácidos grasos insaturados pueden apoyar al desarrollo de las ceramidas epidérmicas y por lo tanto contribuyen a la regeneración de la barrera de la piel y la mantienen hidratada.

## ***Aceite de Linaza***

Linum usitatissimum

- Antioxidante natural rico en omega 3 y ácido –linolénico.
- Favorece la cicatrización y la regeneración de la piel.
- Evita la deshidratación y mejora las condiciones de la piel seca.
- Ayuda a combatir la caída del cabello.

Esta planta de uso milenario posiblemente procedente de la antigua Mesopotamia, fue introducida en el resto del mundo rápidamente. Se ha utilizado como materia prima en la elaboración de textiles (las momias egipcias solían estar envueltas en tejidos de este material). Con sus semillas, en cambio, se puede producir harina para el consumo, y aceite que, dependiendo del sistema de prensado y calidad, puede tener diferentes usos: en la fabricación de linóleo, en pinturas (aceite industrial) y en productos de belleza.

Beneficios, uso tradicional y popular:

Es rico en omega 3 y ácido alfa-linolénico que poseen activos antiinflamatorios y regeneradores. Gracias a estos, se utiliza en productos de belleza y para la piel. Puede ayudar a combatir diferentes enfermedades de la piel como el eczema y la soriasis, prevenir la aparición de arrugas y acelerar la curación de cicatrices y marcas.

Se utiliza también para la regeneración e hidratación del cabello.

## ***Aceite de Moringa***

Moringa Oleifera

- Rico en ácido oléico, omega 3 y vitaminas A, C y E.
- Potente antioxidante que protege la piel de la edad.
- Hidratante, antiséptico y antiacné.
- Adecuado para nutrir las uñas y el cabello.

La moringa es un árbol procedente de la India, aunque actualmente se cultiva en multitud de zonas con clima tropical. Además de su aceite, se utilizan tanto las hojas, las flores y corteza del árbol por sus altos valores nutritivos y terapéuticos (de acuerdo a la medicina ayurveda), por esto se le conoce también como el árbol de la vida.

El árbol puede alcanzar hasta los 10 metros de altura y es de rápido crecimiento. El aceite se extrae de las semillas que se encuentran en las vainas alargadas que crecen en las ramas.

El aceite virgen de moringa es de color verdoso y de consistencia densa.

Beneficios, uso tradicional y popular:

Es un aceite muy nutritivo para la piel, protegiéndola del paso de los años gracias al efecto antioxidante de la vitamina E, y aportándole ácidos grasos esenciales. Gracias a sus propiedades antisépticas y antiinflamatorias, combate el acné y puede servir para ayudar a tratar pequeños cortes o quemaduras y aliviar picaduras de insectos,

Se utiliza como hidratante y limpiador para la piel, cabello y cara. Además se puede utilizar en la elaboración de jabones, bálsamo y lociones.

## ***Aceite de Neem***

Melia Azadirachta, Azadirachta indica

- Antiséptico, antiinflamatorio, hidratante y antifúngico.
- Alto contenido en proteínas, vitaminas A, B y E.
- Puede ser utilizado en la piel y el cabello.
- Muy popular como repelente de insectos y pesticida.

El neem es un árbol originario de la India, aunque hoy en día se cultiva en otras zonas tropicales y subtropicales. Es usado tradicionalmente en Ayurveda.

El neem puede alcanzar 20 metros de altura, y posee un abundante follaje todas las épocas del año. Crece en diferentes tipos de suelos y soporta muy bien tanto sequías como temporadas más húmedas. El aceite de neem se extrae de la semilla del fruto, parecido en forma y color a la aceituna.

El aceite de neem tiene un color amarillo-verde a color marrón oscuro con un sabor amargo característico y olor que recuerda a ajo. Por debajo de 21° C, y durante largos períodos de inmovilidad, se solidifica pero mediante calentamiento suave se vuelve líquido sin pérdida de calidad.

Beneficios, uso tradicional y popular:

Gracias a sus contenidos en vitaminas del grupo B y vitamina E, uno de los antioxidantes naturales más potentes, el neem tiene propiedades emolientes, antiinflamatorias y antibacterianas sobre la piel, por lo que se puede utilizar en algunas afecciones de piel, como el eccema, o para ayudar a sanar cicatrices o el cuidado del cabello.

También se utiliza como un potente repelente de insectos. Al contrario que los repelentes químicos, el aceite de neem no mata a los insectos si no que evita que estos se reproduzcan e inhibe su apetito, por lo que los insectos acaban abandonando el organismo hostil. Se ha utilizado tanto como pesticida en plantaciones como repelente de insectos en el hogar o el cuerpo (mosquitos o piojos, incluso). Se le atribuye efecto anti-repelente contra pulgas y garrapatas y es usado en champús anti-parasitarios naturales para mascotas. Para usar su poder desinfectante se puede añadir unas gotas del aceite al gel de ducha por ejemplo.

El aceite de neem es un ingrediente indicado para productos anti-caspa y anti-acné y para elaborar productos con propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes. Es capaz de aumentar la síntesis del colágeno en la piel y es usado también para tratamientos antienvjecimiento.

Dosificado hasta el 2-3% en una crema puede ayudar en casos de eccemas, acné, curación de heridas, dermatitis del pañal etc.

## ***Aceite de Neguilla***

Nigella Sativa

El aceite de comino negro es muy indicado para productos para piel seca, sensible y con tendencia a alergias, piel atópica, psoriasis, acné, eczemas y hongos.

Este aceite nos ofrece propiedades anti-inflamatorias, antioxidantes, antiradicales libres, nutritivas y regeneradoras, restaura la suavidad y flexibilidad de la piel. Es un aceite indicado para tratamientos anti-edad para todo tipo de pieles.

## ***Aceite de Nuez***

Juglans regia

- Ayuda a mejorar las condiciones de las pieles secas.
- Emoliente e hidratante para pieles secas o con eccema.
- Adecuado para el cuero cabelludo con caspa y picor.

El fruto del nogal se ha sido utilizado desde los principios de la humanidad por su valor nutritivo. El árbol es originario de la zona entre el Himalaya y el centro de Europa, pero a día de hoy se encuentra en todo el mundo.

El árbol puede medir hasta 30 metros de altura, de hoja caduca con flores masculinas y femeninas, de estas últimas nace el fruto que una vez seco se transforma en la "nuez".

El aceite de nuez tiene color dorado y es inodoro, se extrae de la presión en frío del del fruto separado de la cáscara.

Beneficios, uso tradicional y popular:

Es un aceite rico en ácidos grasos y vitamina E. Se utiliza como emoliente e hidratante para la piel seca, en caso de pequeñas heridas o quemaduras solares. Ayuda a evitar la aparición de radicales libres y, por tanto, frenar el envejecimiento de la piel.

Tiene propiedades antifúngicas y antisépticas. En combinación con aceites esenciales se puede usar en el caso de padecer pie de atleta u otros hongos. Puede también aliviar el picor, por lo que se utiliza en el caso de dermatitis o eccemas.

También se utiliza en el cabello para luchar contra la caspa.

No utilizar si se tiene alergias a los frutos secos.

## *Aceite de Nuez de Macadamia*

Macadamia ternifolia

- Rico en ácidos grasos oleico y palmotoleico.
- Se considera apropiado para el cuidado de pieles maduras o envejecidas.
- Detiene la caída del cabello y la aparición de caspa.
- Muy utilizado en la terapia de masajes.

La Macadamia es original de Australia, fue descubierta para su uso comercial a finales del siglo XIX. Actualmente se cultiva en países de Centroamérica y Hawaii.

El árbol, de hoja perenne, suele alcanzar los 12 metros de altura con copa densa formada por hojas opuestas, flores blancas hermafroditas de donde nacen las nueces de cuya semilla se extrae el aceite de macadamia

El aceite de macadamia es de consistencia ligera, de color pálido y aroma a nueces, se obtiene de la presión en frío de las semillas del fruto.

Beneficios, uso tradicional y popular:

Los indígenas australianos utilizaban el fruto seco como alimento, debido a sus altos valores nutricionales.

Usado en la piel, es muy beneficioso gracias a su contenido en ácidos grasos oleico, con propiedades antiinflamatorias, y palmitoleico, que protege la piel de factores externos. Se puede utilizar para hidratar pieles secas, prevenir su envejecimiento y darle brillo y suavidad. En el cabello, hidrata y protege de la aparición de caspa y su caída.

Al ser un aceite muy ligero y de rápida absorción, es muy popular en mezclas para todo tipo de masajes.

## *Aceite de Oliva Virgen*

- Rico en ácidos grasos saturados y monoinsaturados.
- Contiene vitaminas A, B1, B2, D y lecitina.
- Hidratante y regenerador para la piel.
- Favorece la hidratación del cabello.

El olivo es un árbol originario del Mediterráneo oriental, aunque actualmente se cultiva en muchos lugares del mundo debido a su adaptabilidad a diferentes tipos de suelos. Puede alcanzar hasta 15 metros de altura, es de copa ancha y tronco robusto y retorcido. Da como fruto la oliva, conocida ampliamente por sus usos culinarios y sus propiedades saludables. El fruto es también utilizado para obtener el aceite.

Beneficios, uso tradicional y popular:

Tanto la oliva en sí, como su aceite, se han conocido popularmente por sus beneficios para la salud y la piel. Se ha utilizado como remedio en la medicina tradicional para paliar diversas dolencias como la artritis, el reumatismo o enfermedades de la piel.

El aceite extra virgen de Oliva es rico en grasas monoinsaturadas y vitaminas A, B1, B2 y D. Se ha utilizado en cosméticos para el cuidado del cutis desde la antigua Roma. Es un aceite que favorece la hidratación y regeneración de la piel, por lo que es perfecto como desmaquillante, tras el afeitado o exfoliaciones. También en mezclas con otros aceites o cremas beneficia la salud de la piel.

En mascarillas para el cabello aporta brillo e hidratación, evitando también que se quiebre.

## ***Aceite de Onagra***

Oenothera biennis

- Rico en ácido gamma linoleico, hidratante y antiinflamatorio.
- Hidrata y alivia las pieles secas y con eccema.
- Reduce los síntomas de la menstruación y la menopausia.
- Ayuda a tratar la inflamación muscular y articular.

Procedente de Norteamérica, la onagra fue introducida en Europa a principios a del siglo XVII. Actualmente se cultiva principalmente en el área mediterránea, pero puede crecer casi en cualquier lugar: ríos, montañas o zonas desérticas.

La planta de la onagra crece hasta 10 cm de altura, sus flores doradas tienen una vida muy corta, ya que nacen en tandas al atardecer y al día siguiente comienzan a marchitarse.

El aceite, proveniente de las semillas que se encuentran en el botón de la flor, tiene un color amarillento pálido y textura líquida.

Beneficios, uso tradicional y popular:

Tradicionalmente ha sido utilizado por los nativos americanos para curar heridas. Actualmente se sabe que es rico en ácido gamma linoleico, que contribuye a la segregación de la prostaglandina, hormona que reduce la inflamación, por lo que se utiliza para regular la menstruación, los síntomas de la menopausia o problemas de la piel como el eccema.

Al ser un aceite altamente hidratante y con propiedades antiinflamatorias, también se utiliza para aliviar dolores musculares y articulares, en la terapia de masajes, así como en la elaboración de cremas, pomadas o jabones.

# Aceite de Ricino

*Ricinus communis*

- Mejora la condición de las pieles secas y otras afecciones de la piel.
- Antiestrías.
- Antiradicales libres,
- Emoliente, hidratante, antioxidante y antiacné.
- Adecuado para ayudar en el tratamiento del eccema.
- Fortalece las uñas, el cabello, las cejas y las pestañas.

Esta planta con orígenes africanos ha sido cultivada al menos durante 6000 años. Actualmente crece en India, Rusia, Brasil, China y en los países mediterráneos. Los egipcios utilizaban el aceite de ricino para quemarlo en sus lámparas y como base en sus bálsamos.

Esta planta puede variar de 2 a 15 metros de altura y puede ser anual o perenne. Sus hojas son puntiagudas y sus flores sin pétalos nacen en racimo.

El aceite de ricino apenas posee color, su olor es suave y su consistencia es densa, se extrae de la presión en frío de las semillas. Estas pueden ser venenosas debido a la presencia de ricina, aunque debido a la temperatura alcanzada a través de la presión hace que esta sustancia tóxica desaparezca.

Beneficios, uso tradicional y popular:

Se compone de una mezcla de ácidos grasos insaturados tales como ácido ricinoleico, ácido linoleico, ácido esteárico, y ácido dihidroxiesteárico. El ácido ricinoleico dentro del aceite actúa como un emoliente y también tiene notables propiedades antimicrobianas que lo hacen muy eficaz contra el acné y contra otras infecciones de la piel tales como eczema, dermatitis y erupciones en la piel. Incluso las personas que sufren de inflamación de la piel, irritación y picazón generalmente se les recomienda aplicar un poco de aceite sobre la piel para aliviar el malestar.

El aceite de ricino también puede prevenir la sequedad de la piel, ya que ayuda a mantener la humedad en la epidermis.

Sus nutrientes alisan y suavizan el cabello mientras que sus propiedades de curación ayudan en el control de caída del cabello. Por sus cualidades antibacterianas en particularmente útil contra la caspa. Además, embellece las cejas y las pestañas.

Por su acción espumante el aceite de ricino se añade en la elaboración de jabones artesanales para que estos hagan más espuma.

## ***Aceite de Rosa Mosqueta***

Rosa rubiginosa, Rosa canina

- Devuelve la firmeza y regenera los tejidos de la piel madura, quemada por el sol o dañada.
- Contiene vitaminas, ácidos grasos esenciales y flavonoides antioxidantes.
- Se utiliza para tratar cicatrices, arrugas, acné, eccema y uñas quebradizas.

Rosa Mosqueta hace referencia a varias especies o variedades de rosa procedente originariamente de Asia. Actualmente crece de manera salvaje en los Andes, principalmente en Chile y Perú.

Es un arbusto silvestre que crece en zonas montañosas de hasta 2.5 metros de alto. Las flores pueden ser de diferentes tonalidades de blancas a rosas, los frutos son pequeños y rojos debido a su contenido alto en carotenoides.

Este aceite posee un tono amarillo claro. Se extrae de la presión en frío de las semillas.

Beneficios, uso tradicional y popular:

El aceite de rosa mosqueta contiene un índice muy elevado de vitamina C, además de los siguientes ácidos grasos esenciales: ácido linoleico, ácido linolénico y ácido oleico.

Popularmente se utiliza para curar cicatrices, heridas, estrías, eccemas y quemaduras del sol, así como en la elaboración de cremas hidratantes, cremas solares o en productos de cosmética para la piel.

Las propiedades de la variedad de Rosa Mosqueta llamada Rosa Rubiginosa están consideradas como más potentes que las de las otras rosas.

El Aceite de rosa mosqueta está especialmente recomendado para pieles muy dañadas por la acción solar, pieles secas y apagadas y para el tratamiento de los signos de la edad tales como las arrugas. Al incrementar la actividad de los fibroblastos aumentaremos la firmeza de la piel.

La acción de la luz solar en nuestra piel hace que esta envejezca y el aceite de rosa mosqueta regenera la melanina, lo que hace que prevenga y corrija dichos signos de envejecimiento. Es muy recomendable para tratamientos faciales mediante masaje, en contorno de ojos y alrededor de los labios.

Es muy utilizado durante el embarazo para prevenir las estrías. También atenúa las cicatrices, las manchas pigmentarias y las cuperosis.

## ***Aceite de Sacha Inchi***

Plukenetia Volubilis

- Piel seca, sensible y madura
- Antiarrugas
- Antiinflamaciones

El aceite de Sacha Inchi es muy rico en ácido grasos insaturados, sobre todo Omega 3, 6 y 9: 45% ácido alfa-linolénico, 37% ácido linoleico y 10% ácido oléico. Esta circunstancia haría pensar que sería un aceite muy propenso a la oxidación, pero es sorprendentemente estable por su alto contenido de tocoferoles naturales. El ácido alfa-linolénico activa a las células y las regenera, junto con su alto contenido en vitamina E natural y Vitamina A se nos ofrece como ingrediente idóneo para cremas anti-edad y anti-envejecimiento.

Es un aceite ligero y de rápida absorción que no deja film grasiento en la piel. Se recomienda para el cuidado de la piel seca, quebradiza y madura. También da buenos resultados en pieles con problemas de poros dilatados y en la piel grasa con imperfecciones. Incluso es tolerado por la piel sensible de forma excelente. Se pueden tratar con él inflamaciones e irritaciones.

En el cuidado capilar lo encontramos para mejorar la estructura y el aspecto de cabellos estropeados o secos.

## *Aceite de Salvado de Arroz*

Oryza Sativa

- Piel sensible, seca.
- Protección solar.
- Manchas.
- Combate la aparición de arrugas.
- Bolsas y ojeras.

El aceite de salvado de arroz posee una serie de propiedades antioxidantes muy beneficiosas para nuestro organismo, con un alto contenido de Orizanol (Oryzanol) y Vitamina E.

Se muestra como un ingrediente muy eficaz para realizar todo tipo de productos de protección solar y de piel sensible.

Sus beneficios son innumerables, siendo muy útil para tratar todo tipo de eczemas, lesiones que puedan aparecer en la piel, manchas oscuras, piel seca, etc. Cambia la imagen y el estado de tu piel, mejorando la textura y ofreciéndole mayor claridad para combatir directamente las manchas en la piel.

Uno de sus principales beneficios tiene que ver con la producción de colágeno, que aunque es una sustancia que por lo general debería generar nuestro organismo de forma natural, lo cierto es que llega un momento en el que cada vez es más difícil por el paso del tiempo, teniendo que conseguirla a través de diferentes alternativas. También dispone de una importante cantidad de vitamina E y Orizanol Gamma (Gama Orizanol), que favorece la salud del corazón y reduce el colesterol.

Los tratamientos con aceite de salvado de arroz son muy beneficiosos para combatir los primeros signos de envejecimiento y la aparición de arrugas, dada su alta concentración de colágeno, así como la aparición de acné, rosácea y eczemas. Por ello a día de hoy se muestra como un ingrediente esencial dentro del mundo de la cosmética y de los cuidados de belleza, así como en productos de protección solar y jabones caseros, que aunque generan menos espuma de lo habitual, son muy recomendables para las pieles más sensibles. Además, al ser un aceite de rápida absorción no dejará ningún rastro de grasa en tu piel.

Otras propiedades del aceite de salvado de arroz:

- Mejora la circulación de la sangre y cuenta con una serie de propiedades que le hacen mostrarse como un efectivo drenante, ayudando a la desaparición de las bolsas de los ojos y de las ojeras.
- Hidrata y humedece la piel.
- Es ideal para las pieles maduras, irritadas y apagadas, así como la piel de los bebés que necesitan más cuidados de lo habitual.
- Útil para la aromaterapia.

## *Aceite de Semilla de Albaricoque*

Prunus Armeniaca

- Nutre y suaviza.
- Regenera.
- Calmante.
- Da volumen al cabello.

Se trata de uno de los grandes aceites usados en cosmética desde hace muchos años. El aceite de albaricoque se extrae del hueso de albaricoque y es un aceite muy suave, similar al aceite de almendras dulces, siendo una de sus cualidades su rápida absorción, por lo que no deja la piel grasienta.

En su composición encontraremos altas cantidades de vitaminas A, B, B15 y E. También contiene carotenoides, ácido oléico y ácido linoléico.

Se puede usar en todo tipo de pieles, siendo especialmente efectivo en pieles sensibles, arrugadas o secas.

Tiene acción calmante con lo que conseguiremos aliviar el malestar después del afeitado, y también ayuda a la regeneración de la piel.

En cuanto al cuidado del cabello, con el uso continuado del aceite de albaricoque conseguiremos dar volumen a nuestro pelo y que esté sano e hidratado.

Es por todo esto que se trata de un aceite muy usado en cosmética natural con el que podremos elaborar multitud de productos para diferentes tipos de pieles o cabellos como pueden ser cremas faciales o corporales, cremas anti estrías, mascarillas de todo tipo, aceites para masajes, productos para el cuidado del bebé, etc.

## ***Aceite de Semilla de Algodón***

Gossypium Herbaceum

- Limpieza y cabello

El aceite de semilla de algodón es rico en vitamina E (Tocoferol) y tiene un alto contenido de ácido linoleico, ácido palmítico, calcio, magnesio, fósforo, hierro y otros. El alto contenido en vitamina E le da un alta estabilidad.

Podemos usar el aceite de semilla de algodón como aceite base para elaborar productos de limpieza para la piel, jabones, maquillaje de ojos y productos de cuidado capilar.

Las semillas y el aceite recién prensado contiene la sustancia gopipol que da al aceite un color rojo-negro. En el proceso de refinación se elimina este contenido de gopipol y el aceite refinado tiene un color amarillo-claro-traslúcido. El aceite refinado es usado en varios sectores de la industria como para la fabricación de margarina, conservas, jabones y cremas y ungüentos en la industria farmaceutica y cosmética.

## ***Aceite de Semilla de Amaranto***

Amaranthus Caudatus

El aceite de semilla de amaranto se puede usar en cremas de día y cremas de noche. Por su alto contenido en tocoferol natural actúa como un excelente antioxidante. Destaca su alto contenido en insaponificables y escualeno natural.

Muy indicado para elaborar productos para piel seca y sensible, irritada, psoriasis o dermatitis atópica.

Tiene olor propio característico de las semillas de amaranto.

## ***Aceite de Semilla de Brócoli***

Brassica Oleracea Italica

- Sustituto vegetal de la silicona en cremas y productos capilares.

El aceite de Semilla de Brócoli es un excelente sustituto de la silicona para elaborar productos de cuidado capilar, lociones ligeras y maquillaje.

No pesa en el cabello ya que es un aceite de tacto ligero y no grasiento.

Aporta brillo al pelo y facilita el peinado.

Se puede añadir a productos capilares como acondicionadores y mascarillas o utilizar unas pocas gotas para hidratar las puntas del cabello. Ayuda además a reducir el encrespamiento.

Es un aceite muy especial ya que es muy rico en ácido erúcico, un ácido graso que no muchos aceites vegetales contienen.

Puede ser usado para hacer cremas naturales caseras tanto de día y de noche y es muy interesante para el cuidado de piel madura por su contenido en ácido linoleico y alfa-linolénico. Su riqueza en minerales y vitaminas le otorga además un potencial de antirradicales libres y antioxidante natural.

## *Aceite de Semillas de Calabaza*

Cucurbita pepo

- Rico en vitaminas, antioxidantes y ácidos grasos.
- Se utiliza en cosméticos para hidratar la piel y estrías.
- Bueno para el cabello.
- Puede ayudar a reducir la caspa.
- Fortalece las uñas.
- Se usa en la terapia de masajes en combinación con aceites esenciales.

Procedente de Norteamérica, la calabaza fue introducida en Europa durante el siglo XVII.

La planta es de la misma familia que el melón o la sandía, con hojas anaranjadas masculinas y femeninas. De estas últimas nace el fruto de calabaza, naranja y alargado o esférico. El aceite posee un color verde-rojizo con olor dulce y se obtiene de la presión en frío de las semillas secas.

Beneficios, uso tradicional y popular:

El aceite de Semillas de Calabaza es muy rico en diferentes tipos de vitaminas tales como vitamina E, vitamina C, Betacarotenos o vitaminas como la B1, B2, B3 o B6 lo que lo hace muy bueno para luchar contra los radicales libres que hacen que nuestra piel envejezca al tratarse de un gran antioxidante. En su composición también podemos encontrar ácidos grasos insaturados, ácido linoleico y ácidos esenciales como por ejemplo la curcubitina y el ácido curcúbico.

Hay que mencionar que tiene propiedades emolientes además de antiinflamatorias y desparasitarias.

Podemos hacer con él mascarillas y serum para el cabello, y productos para tratar la caída del cabello. Sus grandes cualidades para el tratamiento capilar son debidas a su riqueza en minerales tales como el cobre, hierro, zinc, selenio, manganeso, magnesio o potasio. Gracias a esta alta mineralización también es idóneo para el tratamiento de uñas débiles.

Se usa como ingrediente en cremas destinadas a tratar enfermedades de la piel como por ejemplo la psoriasis, eccemas, herpes e incluso las pieles acnéicas. Con aceite de semilla de calabaza podemos elaborar además jabones naturales.

## *Aceite de Semilla de Granada*

Punica Granatum

- Antioxidante.
- Antiinflamatorio.
- Antiarrugas.
- Alivia los dolores musculares y la inflamación.

El aceite de semilla de granada es muy rico en vitamina C y B5, en polifenoles, potasio así como otros minerales y nutrientes. Dispone de una gran variedad de propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, anti aterosclerosis, anti envejecimiento, etc.

Su alto contenido de ácido punícico lo convierte en un elemento con altas propiedades antioxidantes y anti envejecimiento como los flavonoides, los polifenoles, antocianinas y fitosteroles. Esto es muy favorable para disfrutar de una mayor producción de colágeno, lo que servirá para combatir la aparición de arrugas y de los primeros signos de envejecimiento. Ayuda a la renovación celular, la regeneración de los tejidos y la reafirmación de la piel. Mejora la elasticidad, alivia la piel sensible e irritada, las alergias y los picazones, etc.

También es muy útil para regular la producción de sebo y prevenir la aparición del acné, así como para tratar los eczemas, la psoriasis y las quemaduras del sol.

## ***Aceite de Semilla de Uva***

Vitis vinifera

- Alto contenido en Vitamina A, E y ácidos grasos esenciales.
- Nutre e hidrata pieles secas, cabello y uñas.
- Recomendado en el tratamiento de estrías y arrugas.
- Muy utilizado en la terapia de masajes al no irritar ningún tipo de piel.

La uva ha sido cultivada desde los principios de la humanidad. Proveniente de Asia, rápidamente fue introducida en Europa por los antiguos griegos y en España por los romanos. Para realizar este aceite, se utilizan las semillas de las mismas uvas con las que se elabora el vino. Suele necesitarse una tonelada de uvas para obtener una botella de este aceite.

La vid vitis vinifera es la especie de vid que produce las uvas usadas para elaborar el vino y el aceite. Las flores son verdosas y nacen en racimos, las cultivadas son hermafroditas y las que crecen de manera salvaje, unisexuales. El tronco, conocido como cepa, es retorcido.

Beneficios, uso tradicional y popular:

El aceite de semillas de uva es rico en ácidos grasos esenciales, vitamina E y polifenoles, que ayudan a combatir la aparición de radicales libres y las inflamaciones de la piel.

Es un aceite muy utilizado en cosmética por todos sus beneficios para la piel, gracias a su contenido en vitamina C, ayuda a la piel a proteger el colágeno, evitando así su envejecimiento. También ayuda a reducir el acné e hidratar la piel.

Por estas características, se puede usar en todo tipos de pieles y es muy popular en la terapia de masajes.

Se muestra como un aceite vegetal apto para emplear en todo tipo de pieles, pero cuenta con una serie de propiedades beneficiosas para aquellas pieles más grasientas o secas de lo normal, ya que se apoya directamente en la regulación del equilibrio natural de la piel. Cuenta con un importante contenido de procianidina que lo convierte en un antioxidante muy eficaz para combatir frente a los radicales libres, impidiendo la destrucción de células importantes para el organismo y protegiendo contra el cáncer.

Presume de un importante contenido de minerales, polifenoles, vitamina E, vitamina K y ácidos grasos Omega 6, siendo muy recomendable para tratar enfermedades como la psoriasis o los eczemas.

Es ideal para combatir también el envejecimiento de la piel, ya que gracias a la iluminación que ofrece aporta una mayor vida al rostro. También actúa directamente frente a los efectos negativos de los rayos UVA, siendo un aceite muy recomendable para utilizar en masajes y baños relajantes, y dado su alto contenido en vitamina E, dispone de una amplia cantidad de propiedades emolientes que actúan como antiinflamatorio

Actúa de forma muy eficaz para combatir problemas como la sequedad, la deshidratación o la celulitis. Y si hablamos de acabar con la celulitis, el aceite de semilla de uva es el principal activo, ya que mejora ampliamente la circulación de la sangre y la elasticidad de la piel, provocando unas mejoras sorprendentes.

## ***Aceite de Sésamo***

Sesamum indicum

- Potente antioxidante natural gracias a su alto contenido en vitamina E.

- Nutre la piel seca o dañada y se absorbe fácilmente.
- Indicado en zonas del cuerpo agrietadas tales como codos y talones.
- Se utiliza en el cuidado del cabello, nutriendo y fortaleciéndolo.
- Se considera que favorece y refuerza las uñas.

Aunque, originario de Asia y África, ha sido conocido y utilizado ya en la antigua India, Egipto o Grecia por sus altos valores nutricionales y terapéuticos. Actualmente se cultiva en las zonas tropicales y subtropicales. En España también es conocido como ajonjolí, derivado de su nombre árabe.

La planta de hasta 1,5 metro de altura, posee flores campanoides de donde nacen los frutos. En el interior de estos se encuentran las semillas en número de 15 a 20, de forma ovalada y diferentes colores (negro, blanco o rojizo). De estas semillas se extrae el aceite, de color amarillo pálido y sin apenas olor.

Beneficios, uso tradicional y popular:

El aceite de sésamo tradicionalmente ha sido utilizado como alimento pero también para tratar diversas enfermedades desde la Edad de Bronce, como el dolor y trastornos circulatorios.

Actualmente, gracias a su alto contenido en vitamina E, calcio y ácidos grasos esenciales, se utiliza para conservar la buena salud de la piel, protegiéndola del sol, ayudando a prevenir estrías, arrugas, flacidez, piel seca o incluso acné. También del cabello, hidratándolo, evitando su caída y la aparición de caspa.

Se puede utilizar también en la terapia de masajes, por sus beneficios para la piel, así como por sus propiedades calmantes. Puede ayudar a remitir el dolor de artritis, articular o reumático.

## *Aceite de Soja*

Soja hispida

- Rico en minerales y vitaminas A, B y E.
- Se utiliza para luchar contra las arrugas.
- Puede eliminar las manchas en la piel causadas por la edad.
- Es un efectivo limpiador facial y desmaquillador.

La soja es una planta de la familia de las leguminosas que ha sido cultivada desde hace más de 5000 años en China. En el siglo XX se trajo a occidente y actualmente los máximos productores son EEUU, Brasil y Argentina.

La planta puede crecer entre 20 centímetros a 1 metro, está cubierta completamente por finos pelos marrones. Las semillas de las que se extrae el aceite crecen dentro de vainas en los tallos y maduran poco después de caer las flores.

Su aceite es de color amarillento, de textura líquida y sin olor.

Beneficios, uso tradicional y popular:

Es un aceite rico en minerales y vitaminas A, B y E, por lo que es muy utilizado para luchar contra las arrugas y retrasar el envejecimiento de la piel así como para nutrirla e hidratarla.

También se utiliza para eliminar las manchas en la piel, sobre todo las producidas por la llegada de la menopausia. Es un aceite rico en antioxidantes que frenan la aparición de los radicales libres en la piel. Es también un efectivo desmaquillante y limpiador facial.

El aceite de soja, ha sido utilizado tradicionalmente en la fabricación de jabones, cremas, geles de baño, debido a las propiedades que lo hacen beneficioso para las pieles dañadas.

## *Aceite de Zanahoria*

Daucus carota

- Limpia y tonifica la piel
- Regenera la piel madura, dañada e irritada y las arrugas
- Se utiliza en masajes para los dolores articulares, desintoxicar y mejorar la digestión
- Su aroma ayuda a aliviar los síntomas del síndrome premenstrual

Esta hortaliza es también conocida con el nombre de dauco, palabra del griego *daio* que significa dar calor. Los médicos de la Grecia Antigua recetaban decocciones de las semillas de esta para tratar cualquier tipo de enfriamiento.

Es una planta anual o bienal de la familia de las apiáceas. Tiene una raíz pequeña, dura y blanquecina, un tallo de hasta 1,5 metros con umbelas blancas.

El aceite esencial de semillas de zanahoria es de color amarillo o ámbar con un aroma cálido, seco y con un ligero olor a madera y tierra. Se obtiene de las semillas.

Beneficios, uso tradicional y popular:

Por su alto contenido en beta-caroteno (provitamina A) y vitamina E el aceite de Zanahoria está indicado para cremas para piel seca y áspera, piel escamosa, cuero cabelludo seco y con picor, piel madura, productos de protección solar y cuidado postsolar. Tiene propiedades nutritivas, revitalizantes y reafirmantes.

En aromaterapia, este aceite es recomendado para el tratamiento de la artritis, la gota y el reumatismo, problemas glandulares y el síndrome premenstrual (SPM). Combina bien con cedro, geranio, limón o pimienta negra.

Otros usos son como fragancia en jabones, detergentes, cosméticos y perfumes.

## ***Extractos lipídicos***

Los extractos lipídicos son extractos vegetales cuyos solventes están compuestos únicamente de aceite. Generalmente, el aceite utilizado como soporte es un aceite vegetal.

Los extractos lipídicos han sido preparados desde la Antigüedad. Se han utilizado tanto en uso externo como en la alimentación. Uno de los más conocidos y más antiguos es el aceite de millepertuis que encontramos en la ruta de los Romanos. En el momento de la cosecha, el millepertuis, también llamado Hierba de San Juan, ya que su maduración se produce en el solsticio de verano, se ponía a macerar en aceite de oliva virgen. Después de la filtración, el aceite servía para aliviar los dolores de las quemaduras.

Su preparación es sencilla pues, tan solo poner a macerar las plantas escogidas en el aceite de nuestra elección. Busca, siempre que ello sea posible, aceite vegetal biológico y plantas de agricultura biológica. O, si vas a comprar el aceite ya preparado, procura que esté certificado por organismos de control independientes como Ecocert.

# *Ceras y Mantecas*

## *Mantecas*

### *Manteca de Cacao*

Theobroma Cacao Butter

- Hidratante y emoliente para pieles secas.
- Rica en ácidos grasos insaturados y vitamina E.
- Ayuda a prevenir las arrugas y estrías.
- Calma la piel después del sol.
- Aporta nutrición y brillo al cabello.

El árbol de cacao es nativo de Centro y Sudamérica donde ha sido cultivado por siglos. El árbol es pequeño y perenne de unos 4-6 metros de altura. Las flores son pequeñas y amarillas, crecen directamente del tronco y ramas más antiguas, produciendo frutos marrones en las que se hallan las semillas del cacao, de donde se extra el aceite.

La primera manteca de cacao fue elaborada en 1695.

Esta manteca es sólida a temperaturas de hasta 34-38° C y grasa al tacto. Su color es amarillento y posee un olor característico. Es rica en antioxidantes, ácido grasos insaturados como el ácido oleico, palmitoleico y linoleico, polifenoles y flavonoides.

Beneficios, uso tradicional y popular:

Es un producto que tiene gran variedad de usos, desde hacer bombas de baño, barras labiales y de masaje a la elaboración de todo tipo de cremas.

El uso de la manteca de cacao para cosmética está especialmente indicado para pieles secas. En caso de piel grasa, dejará la piel con brillo. Su uso más común es en la elaboración de protectores labiales pero también es muy beneficiosa en el cuidado de nuestra piel.

Prevención y eliminación de arrugas:

La manteca de cacao penetra en las capas más profundas de nuestra piel, logrando una hidratación extra. Con ello podremos combatir la aparición de arrugas y dar un aspecto más joven a nuestra piel.

Es una importante fuente de Vitamina E. Este importante nutriente está asociado a efectos antioxidantes muy importantes para nuestro cuerpo, reduciendo el impacto del tiempo sobre nuestra piel.

Gracias a las mascarillas compuestas con manteca de cacao, problemas dermatológicos como la piel seca o la aparición de arrugas consiguen un tratamiento efectivo.

Su uso consigue que nuestra piel se mantenga siempre tersa y sea capaz de asimilar el paso del tiempo sin problemas.

Eliminación de estrías

Está indicada para la prevención y el tratamiento de las estrías ya que refuerza las fibras de la piel, haciendo que estas no se rompan con tanta facilidad. Su aplicación consigue regenerar varias capas de la piel dándole una hidratación adecuada para evitar que vuelva a pasar.

Productos del cuidado del cabello

Aporta al cabello fino un toque de robustez al tiempo que le da un plus de nutrición y brillo extra.

Por ello, en el uso de manteca de cacao para elaborar cremas caseras conseguirá darle consistencia y textura a estas.

La manteca de cacao tiene una temperatura de fusión de entre 31 a 35° C.

## ***Manteca de Karité***

Butyrospermum parkii

- Emoliente para la piel ligeramente irritada.
- Protege y recupera la piel antes y/o después de la exposición solar.
- Ayuda a suavizar arrugas, estrías y cicatrices.
- Agente hidratante en jabones, cremas, lociones o masajes.

El Karité nace salvaje en África. La elaboración de esta manteca la llevan a cabo grupos de mujeres que recogen y lavan las almendras para triturarlas, tostarlas y molerlas hasta obtener una pasta. Esta pasta se calienta para retirar las impurezas y se filtra.

Este árbol puede crecer hasta 15 metros de altura, es de diámetro ancho y puede vivir hasta 300 años. Los frutos son drupas carnosas y contienen en su interior una almendra recubierta de una cáscara fina.

Esta manteca es sólida y cerosa. Es de color crema y posee un aroma suave.

Beneficios, uso tradicional y popular:

La manteca de karité puede tratar las irritaciones leves de la piel y actuar como agente hidratante por sus propiedades emolientes y suavizantes. Se emplea como tratamiento tópico para el eczema, arrugas, quemaduras del sol y picaduras de insectos.

Gracias a sus propiedades hidratantes la manteca de karité se usa como crema de masaje y en la elaboración de productos de cosmética, bálsamos labiales, hidratantes faciales, aceites de baño, pomadas y lociones.

### ***Manteca de Mango***

Emoliente para la piel seca y/o dañada.

Rica en vitaminas, ácidos grasos y lecitina.

Ayuda a suavizar la piel tras la exposición solar o al viento.

Agente hidratante en jabones, cremas, lociones o masajes.

Beneficios, uso tradicional y popular:

La manteca de mango sirve para hidratar y suavizar la piel tras la exposición al sol o al viento. Se utiliza para el cuidado de pieles secas, muy secas o dañadas.

Además puede ayudar a la cicatrización de heridas.

Gracias a sus propiedades hidratantes se puede usar como ingrediente para realizar jabones, cremas, lociones o aceites de masajes.

## ***Ceras***

Aunque la cera más utilizada y conocida es la de abejas existen variedades vegetales convenientes para realizar cremas veganas y que además aportan sus propios beneficios. Vamos a citar algunas.

### ***Cera de abejas***

La cera de abejas tiene muchas utilidades cosméticas. Una de las más populares es su uso en la elaboración de barras labiales protectoras de gran eficacia. Pero también tiene otras muchas otras.

Por ejemplo, en la elaboración de cremas protectoras para pieles que están dañadas, pieles secas, agrietadas o incluso escamosas dará una protección extra. Su uso en cremas faciales o corporales hará que nuestra piel esté más nutrida y con una gran suavidad. Su contenido en vitamina A es muy alto.

Un pelo cuidado con mascarillas que contengan cera de abeja tiene más brillo. Además de los cosméticos citados, podrás hacer barras de masaje, lápices labiales, todo tipo de mascarillas o cremas astringentes.

La cera de abeja se funde a una temperatura de 61-65°C, pero se ha de tener en cuenta que no debe calentarse mucho.

## ***Cera de Arroz***

Con cera de arroz podemos dar textura y más consistencia a nuestras cremas caseras. Utilizado en baja dosificación en cremas para pieles secas se aumenta la hidratación de la piel por conseguir un ligero efecto oclusivo que frena la pérdida de agua transepidérmica (TEWL). Es un sustituto vegetal de la cera de abeja para cosmética vegana.

Con cera de arroz podemos elaborar barras de labios, sticks y labiales caseros, ungüentos y pomadas y podemos añadirlo también a jabones caseros.

Índice de Saponificación: 75 (mg KOH/g)

Punto de fusión: 78 - 81° C

### ***Cera de Candelilla***

La cera de candelilla es una cera de origen vegetal y un buen sustituto para la cera de abeja para recetas veganas de cosmética casera.

Se puede usar en cremas caseras, mascarillas capilares, barras labiales, lápiz de ojos, bálsamos labiales, como aditivo en jabones caseros ...

Punto de fusion: 68-73° C aprox.

### ***Cera floral de Jazmín***

Como ingrediente en cremas crea una película protectora que reduce la pérdida de agua transepidermal (TEWL) y a la vez la nutre y suaviza. Se obtiene como producto secundario en la extracción del aceite esencial de jazmín (absoluto).

La cera floral de jazmín da más textura y consistencia a las cremas y además su agradable aroma.

Punto de goteo: aprox. 60° C

### ***Cera floral de Rosas***

Como ingrediente en cremas crea una película protectora que reduce la pérdida de agua transepidérmica (TEWL) y a la vez la nutre y suaviza. Se obtiene como producto secundario en la extracción del aceite esencial de Rosa (absoluto).

La cera floral de rosas da más textura y consistencia a las cremas y además su agradable aroma.

Punto de goteo: aprox. 60° C-70° C

## *Agua destilada y agua floral*

En la fase acuosa el agua destilada puede ser sustituida ventajosamente por agua floral. El agua floral se obtiene por el mismo procedimiento que los aceites esenciales, es decir, por destilación al vapor de agua.

El vapor de agua atraviesa las plantas. Al salir del recipiente, este vapor de agua enriquecido con los aceites esenciales que contenían las plantas, es condensado en un tubo mantenido al frío. El líquido recogido se compone de trazas de aceite esencial y de agua: el agua floral es el agua enriquecida naturalmente con aceites esenciales (alrededor de 0,1%).

La concentración del agua floral es expresada en porcentaje. Un agua floral a 3% significa que 3 Kg de plantas secas fueron necesarias para la producción de 100 Kg de agua floral. Las aguas florales reciben también el nombre de hidrolatos.

Pero la producción de hidrolatos y aguas florales no es la misma. Los primeros son el subproducto de la fabricación de aceites esenciales, es el remanente. En el caso de las aguas florales, éstas se producen destilando directamente las flores o cualquier parte de la planta en vapor de agua.

Actualmente, la tendencia es de salir de las flores clásicas como el aciano, rosa, azahar..., e ir hacia la creación de nuevas destilaciones como opuntia, hibisco... E incluso se producen aguas de fruta: limón, pepino, frambuesa, pomelo...

Las aguas florales o hidrolatos ofrecen todos los beneficios aromaterapéuticos de los aceites esenciales pero son más ligeros y fáciles de usar. Pueden utilizarse en la piel, en la ropa y como ambientador.

Veamos las características de las más populares:

## ***Agua Floral de Lavanda***

Lavendula officinalis

- Posee un efecto equilibrador y purificante
- Purifica y calma la piel
- Ayuda a aliviar el estrés y el malestar en general
- Adecuado para el cuidado de la piel, aromaterapia y su uso en el hogar

Es especialmente indicada para pieles grasas, piel con impurezas, la psoriasis, la caspa, las quemaduras solares, picaduras de insectos, tiene un efecto regulador sobre las glándulas sebáceas, refrescante, anti-inflamatorio.

La lavanda es excelente para mantener una buena salud, equilibra y purifica los sentidos. Su aroma es particularmente efectivo contra el insomnio y para aliviar el estrés y la tensión. Ayuda también a tratar irritaciones digestivas así como estados relacionados con los nervios.

## *Agua de Hamamelis*

Hamamelis virginiana

- Antiséptico y astringente para la piel.
- Ayuda a desinfectar heridas leves.
- Adecuado para el cuidado de la piel grasa.

Originalmente los nativos americanos lo usaban para tratar numerosos problemas de la piel como inflamación o infección. Los extractos de esta planta provienen del árbol de hamamelis y es mundialmente conocido por ser usado en preparados para la piel.

Se utiliza para limpiar y desinfectar la piel. Adecuado para el cuidado de la piel grasa como tónico o limpiador así como remedio para picaduras de insectos, heridas leves y otros problemas de la piel.

## ***Agua Floral de Manzanilla Romana***

*Anthemis nobilis*

- Posee un efecto relajante y calmante.
- Purifica y tonifica la piel.
- Ayuda a reducir el estrés y la tensión.
- Adecuado para el cuidado de la piel, aromaterapia y su uso en el hogar.

El aroma calmante y refrescante del agua floral de manzanilla vigoriza los sentidos. Ideal para revitalizar la piel en días calurosos, su efecto suavizante y reconfortante ayuda a tratar irritaciones en la piel, molestias musculares, articulares y digestivas así como estados relacionados con los nervios.

## ***Agua Floral de Rosas***

Rosa Centifolia.

- Posee un efecto equilibrador y purificante.
- Hidrata y revitaliza la piel.
- Ayuda a aliviar el estrés y el malestar en general.
- Adecuado para el cuidado de la piel, aromaterapia y su uso en el hogar.

El agua de rosas ha sido empleada desde hace siglos en cosméticos. Se utiliza como loción tónica para las pieles sensibles y desvitalizadas. Revitaliza las pieles maduras y se puede usar como tónico facial o como fase acuosa en una crema casera. Mezclado con una crema, se puede utilizar como máscara facial.

Su agradable aroma ayuda a equilibrar, relajar y revitalizar la mente y el cuerpo en estados de estrés, tensión o desmotivación.

### ***Agua de Azahar***

El agua de Neroli o agua de Azahar se puede usar para todos los tipos de piel pero en especial para piel madura, seca y sensible.

Este agua floral se obtiene tras destilar los pétalos de la flor de Azahar del naranjo amargo. Fue introducida por los árabes para su uso en cosmética natural, alimentación y perfumería.

Podemos emplear el agua de Azahar como tónico facial y para fijar el maquillaje en la piel. Además, servirá como refrescante en un día caluroso y nos calmará las erupciones cutáneas. También es útil para eliminar el acné.

## *Aceites Esenciales*

### *Aceite Esencial de Anís*

El aceite esencial de Anís estrellado se usa sobre todo en elixires contra dolores bucales, pasta dental, y en aceites de masajes y para aliviar tos y resfriados. Combina bien con aromas amaderadas, exóticas y florales.

## *Aceite Esencial de Árbol de Té*

- Tonificante, antiséptico y antifúngico.
- Trata los problemas de la piel relacionados con hongos y acné entre otros.
- En la terapia de masajes se utiliza para tratar problemas como catarros, gripes, resfriados y mejorar el estrés.
- En aromaterapia se utiliza para purificar los sentidos, favorecer una respiración saludable y mantener el sistema inmunológico fuerte.

Combina bien con lavanda, geranio, romero, pino, clavo, entre otros. Estamos ante un excelente fungicida y antiséptico, antibacteriano. Entre los principales beneficios del aceite esencial de Árbol de Té, destaca que favorece la circulación sanguínea, aumenta el sistema inmunitario mental, estimula y da energía. Asimismo, es muy utilizado para el cuidado de la piel grasa y con acné, así como para actuar ante las picaduras de mosquitos o heridas difíciles de curar.

Beneficios del aceite de árbol de té sobre nuestra piel:

**Eficaz para combatir el acné.** ¿Sabías que con una pequeña cantidad de aceite de Árbol de Té podemos curar nuestro acné completamente? Para ello tenemos que coger unas pocas gotas del aceite esencial de Árbol de Té y mezclarlo con gel de Aloe Vera.

**Una buena ayuda contra las quemaduras.** El aceite de árbol de té nos ayuda a eliminar las quemaduras y ampollas que podamos tener en nuestro cuerpo. Podemos diluir el aceite esencial de árbol de té con otro tipo de aceite o con alcohol de 70°.

**Ayuda contra las infecciones de garganta y con la congestión nasal.** Para aliviar este problema haz gárgaras diluyendo el aceite esencial de árbol de té en agua templada. Es importante que tengas en cuenta que solo es para hacer gárgaras, bajo ningún concepto deberías tragar la mezcla.

También puedes poner agua a hervir y añadir 5 gotas de este aceite. Es una buena solución en el caso de que estemos completamente congestionados. Acércate con cuidado a la olla y verás cómo vuelves a respirar.

**Limpieza y desinfección del hogar.** Mezcla 10 gotas de este aceite con un vaso de vinagre de manzana y añade agua hasta llegar a los 750cc aproximadamente. Con esta mezcla resultante puedes fregar toda la casa o aplicarla en baños y encimeras. Es un potente desinfectante.

## ***Aceite Esencial de Bergamota***

Refrescante y vigorizante, su aroma ayuda a despejar la mente, promoviendo la concentración.

Se usa para los problemas de acné en las pieles grasas y para aliviar las picaduras de mosquitos.

Combina bien con manzanilla, citronela, palmarosa, lavanda, violeta e ylang ylang entre otros.

El aceite esencial de Bergamota es un líquido amarillo verdoso claro con un aroma fresco, dulce, afrutado y con un matiz balsámico.

Se usa para tratar infecciones bucales, respiratorias, de la piel y del tracto urinario. En aromaterapia y masajes se recomienda el uso de bergamota libre de furanocumarinas (fotosensibilizante). Es ideal para neutralizar la piel grasa y su aroma transmite energía especialmente en épocas de ansiedad y estrés.

Otros usos son como fijador en cosméticos y fragancia en aguas de colonias o perfumes.

## *Aceite Esencial de Clavo*

Se considera bactericida, antiséptico y antifúngico. Aplicado sobre la piel puede ayudar a combatir las infecciones, hongos y reducir inflamaciones. Su olor puede aliviar los síntomas de afecciones respiratorias y del sistema inmune. En aromaterapia y masajes, se considera afrodisíaco y estimulante, puede combatir los dolores musculares, el dolor de cabeza, el estrés y el insomnio.

También se utiliza en preparados dentales para evitar la halitosis y en el preparado de jabones y cremas por su aroma.

En la terapia de masajes se utiliza para fortalecer el sistema inmunológico.

Este aceite posee un color entre amarillento y tonos marrones. Su olor es dulce y especiado.

## ***Aceite Esencial de Eucalipto***

Vigorizante y refrescante, ayuda en el tratamiento de quemaduras, cortes, heridas y picaduras de insectos.

Se utiliza para aliviar los dolores y molestias musculares.

Su aroma ayuda en los casos de congestión nasal, asma, sinusitis y problemas respiratorios.

Combina con lavanda, limón, romero, árbol de té, entre otros.

Este aceite esencial es incoloro o amarillo claro con un aroma intenso a alcanfor con un matiz a madera dulce. Se usa para mejorar la mala circulación, el reumatismo, la artritis, los problemas respiratorios, dolores de cabeza, infecciones en la piel y como repelente de insectos.

## *Aceite Esencial de Citronela*

Purificador y refrescante, se usa para equilibrar el exceso de grasa en la piel y la sudoración excesiva.

Su aroma promueve la relajación, ayuda a combatir los resfriados, los dolores de cabeza y repele los insectos.

En la terapia de masaje se utiliza para fortalecer y dar vigor al sistema inmunológico

Combina bien con limón, geranio, pino, naranja, cedro, entre otros.

Este aceite esencial ha sido muy utilizado mundialmente. Sus hojas tienen un valor medicinal en muchas culturas para la fiebre, parásitos intestinales, digestión, dolores menstruales y repelente de insectos. En la medicina tradicional china se usa para el dolor reumático.

El aceite esencial de citronela es de color entre amarillo y marrón con un aroma fresco, intenso y alimonado. Entre sus múltiples usos se encuentran repelente de insectos, antifúngico, antibacteriano y antidepresivo.

Otros usos son en jabones, detergentes, productos de limpieza, perfumes industriales. Es empleado en elaboraciones de insecticidas contra polillas, hormigas, moscas, etc. para la casa o el jardín.

## *Aceite Esencial de Cedro Del Atlas*

Balsámico y calmante, se usa para tratar el acné, la caspa, y como tónico para pieles grasas.

En la terapia de masajes se utiliza para aliviar los dolores y molestias musculares, combatir la celulitis y purificar el cuerpo.

Su aroma ayuda a calmar las congestiones, los catarros y los problemas ocasionados por el estrés.

Combina bien con bergamota, jazmín, ylang ylang y romero entre otros.

El primer aceite extraído del cedro fue el del Líbano, usado por los egipcios para embalsamar, en cosméticos y perfumes. Fue uno de los ingredientes del mitridato, un antídoto contra veneno usado por siglos. Hoy en día es usado por los monjes tibetanos como incienso en sus templos y en su medicina tradicional. Este aceite esencial es un aceite viscoso de color amarillo, naranja o ámbar oscuro con un aroma cálido, alcanforado y dulzón con un tono balsámico a madera.

Tradicionalmente este aceite se usaba para infecciones bronquiales y del tracto urinario, así como conservante e incienso.

El aceite esencial de cedro es bueno para la piel grasa, el acné, la caspa y las irritaciones de piel. Además su afrodisíaco aroma estimula los sentidos y favorece la respiración.

Otros usos son como fragancia y fijador en productos cosméticos y de la casa, jabones, detergentes, etc, así como en perfumes, especialmente en fragancias para hombres.

## *Aceite Esencial de Cardamomo*

Balsámico y sensual, se usa en cremas y lociones para el tratamiento de granos y picaduras y en masajes puede aliviar problemas digestivos.

Combina bien con rosa, incienso, canela, clavo, naranja, entre otros.

Este aceite esencial posee un aroma dulzón, especiado, cálido y balsámico amaderado. Es un líquido de color amarillento claro o transparente.

Se usa para ayudar a tratar los estados de fatiga mental y tensión. Es beneficioso en aromaterapia para la indigestión y las náuseas, así como en masajes para aliviar los problemas digestivos y musculares.

Otros usos son como fragancia en jabones, cosméticos y perfumes.

## *Aceite Esencial de Geranio*

Equilibrante y vigorizante, se usa para tratar la piel madura e irritada, el acné y el exceso de grasa.

En la terapia de masaje se utiliza para mejorar la circulación, disminuir la celulitis y aliviar los problemas hormonales ocasionados por la menstruación y la menopausia.

En aromaterapia ayuda a aliviar los dolores de garganta y da serenidad en las épocas de estrés y nervios.

Combina bien con rosa, sándalo, clavo, jazmín, pachuli, lavanda, entre otros. Este aceite esencial es de color verde oliva con un aroma a rosa dulce y menta.

Se considera muy beneficioso para la piel irritada y madura. Junto con otras variedades de aceites esenciales de rosa, el geranio es uno de los mejores aceites para las mujeres. Su agradable aroma a flores promueve la relajación, especialmente en las épocas de tensión o estrés ocasionadas por la menstruación y la menopausia.

Otros usos son como fragancia en productos cosméticos como jabones, cremas, perfumes etc.

## ***Aceite Esencial de Incienso***

Equilibrante y relajante, su aroma ayuda a mejorar la ansiedad, el estrés y los catarros.

Combina bien con sándalo, pino, vetiver, albahaca, canela, lavanda entre otros. Ya en el Antiguo Egipto se usaba para elaborar, perfumes, cosméticos y mascarillas para el rejuvenecimiento facial.

Posee un aroma dulzón, fresco, balsámico y cálido. Es un líquido de color amarillento o verdoso.

Se usa para ayudar a suavizar las pieles secas, maduras y las arrugas. En aromaterapia se usa para aliviar resfriados, catarros o gripes, tensiones y estrés, así como en masajes para ayudar a tratar los síntomas de la artritis y los estados nerviosos. También se usa para propiciar la meditación.

Otros usos son como fijador y fragancia en cosméticos, jabones y perfumes.

## ***Aceite Esencial de Lavanda***

Calmante y purificante, se utiliza para tratar los granos, el acné, el eczema, los cortes, las picaduras de insectos y las inflamaciones.

En la terapia de masajes se usa para aliviar los dolores y molestias musculares. Su aroma atenúa la ansiedad, la tensión, el síndrome premenstrual, el insomnio y los dolores de cabeza.

Combina bien con eucalipto, menta, pachuli, romero y árbol de té, entre otros.

La lavanda es mundialmente conocida por su gran variedad de usos en medicina, en aromaterapia y en nuestra vida cotidiana. Es famosa por eliminar las polillas, refrescar nuestro armario o ayudarnos a conciliar el sueño.

El aceite esencial de lavanda es incoloro o amarillo claro con un aroma dulce, floral, especiado y con un matiz balsámico y a madera.

## *Aceite Esencial de Lemongrass*

Estimulante y revitalizante, combate el acné y la celulitis.

En la terapia de masaje se usa para activar la circulación, aliviar los dolores y para favorecer la digestión.

Su aroma calma los estados relacionados con el estrés y los dolores de cabeza.

Combina bien con albahaca, lavanda, geranio, jazmín, cedro y árbol de té, entre otros.

El lemongrass, también conocido como hierba limón, limoncillo, caña de limón, etc., es de color amarillo o ámbar con un aroma fresco, cítrico y herbal.

Ayuda a neutralizar la sudoración excesiva, incluso la de los pies. Popularmente también se utiliza como tónico para la piel.

Su estimulante aroma tiene un efecto alentador sobre nuestras emociones, especialmente en épocas de cansancio y estrés. Como muchos otros aceites estimulantes que también revitalizan el cuerpo, el aceite de lemongrass ayuda a activar la circulación sanguínea, mejorar la digestión y fortalecer el sistema inmunológico.

Otros usos son como fragancia en jabones, detergentes, cosméticos y perfumes.

## ***Aceite Esencial de Limón***

Refrescante y vigorizante, es muy útil para tratar el acné y los problemas ocasionados por la piel grasa.

En la terapia de masajes se usa para mejorar la circulación, disminuir la celulitis, purificar el cuerpo y tratar la artritis.

Su aroma ayuda a prevenir la gripe, los resfriados y las infecciones de la garganta.

Combina bien con naranja, lavanda, sándalo, rosa, geranio, eucalipto, hinojo, enebro y neroli.

Este aceite esencial es de color amarillo verdoso claro con un aroma suave, fresco y cítrico. Estimula los sentidos y ayuda a mantener una buena circulación y un sistema inmunológico sano. En aromaterapia se utiliza para tratar los problemas ocasionados por la piel grasa, los granitos, el acné y las durezas de los pies.

Otros usos son como fragancia en jabones, detergentes, cosméticos, aguas de colonia y perfumes.

## ***Aceite Esencial de Manzanilla Romana***

Balsámico y relajante, popularmente se utiliza como ingrediente en preparados para tratar diferentes problemas de la piel como la sequedad, las irritaciones y las inflamaciones.

En aromaterapia se usa comúnmente en combinación con otros aceites para combatir el desasosiego y las molestias digestivas derivadas del estrés.

En la terapia de masaje se utiliza para aliviar el dolor de las articulaciones y la tensión muscular.

Combina bien con geranio, mandarina, rosa, salvia romana y lavanda, entre otros.

Su aceite esencial es de color azul pálido amarillento con un aroma herbáceo, frutal, cálido y dulce.

El aceite esencial de manzanilla es un aceite polivalente. Tiene un efecto balsámico y vigorizante sobre los sentidos que ayuda a combatir los problemas de la piel, las articulaciones y las molestias derivadas del aparato digestivo y los nervios.

## ***Aceite Esencial de Mejorana***

Reconfortante y purificante, su aroma ayuda a mejorar los dolores de cabeza, los catarros y los síntomas relacionados.

En la terapia de masajes se utiliza para el reumatismo.

Combina bien con lavanda, romero, bergamota, ciprés y árbol de té, entre otros.

El aceite esencial de mejorana posee un aroma cálido y especiado a alcanfor. Es de color amarillo o ámbar.

Se utiliza para ayudar a tratar los síntomas menstruales, digestivos y respiratorios. Otros usos son como componente en jabones, detergentes, cosméticos y perfumes.

## ***Aceite Esencial de Menta***

Refrescante y Relajante, se usa comúnmente para aliviar las irritaciones e inflamaciones de la piel.

Su aroma ayuda a prevenir las náuseas, los dolores de cabeza y la migraña. Combina bien con lavanda, limón, romero, entre otros.

El aceite esencial es de color amarillo muy claro o verdoso con un aroma muy penetrante a alcanfor, menta e hierba. Se usa para diferentes fines terapéuticos, como aliviar dolores de cabeza, dentales, calambres, así como indigestiones, náuseas y diarrea. Es beneficioso para gargantas irritadas y resfriados.

Además este aceite nos facilita conciliar el sueño y revitaliza el espíritu mejorando los estados relacionados con el estrés y con el ánimo. Alivia la indigestión y el estreñimiento.

Otros usos son en preparaciones farmacéuticas y remedios para resfriados e indigestiones. Se utiliza para fabricar jabones, pasta de dientes, detergentes, cosméticos, perfumes y colonias.

## ***Aceite Esencial de Naranja Dulce***

Reconfortante y vigorizante, se usa en la elaboración de productos cosméticos para iluminar la piel apagada y neutralizar la piel grasa.

Ayuda a prevenir las gripes, resfriados, los problemas pectorales y respiratorios

En masaje y aromaterapia se usa para tratar la retención de líquidos, los dolores estomacales, el estrés y la ansiedad

Combina bien con rosa, geranio, ciprés, neroli, salvia y canela, entre otros.

El aceite esencial es de color amarillo anaranjado a naranja oscuro con un aroma dulce, frutal y fresco.

## ***Aceite Esencial de Neroli***

Relajante y vigorizante, ayuda a disminuir las cicatrices y las estrías, y previene el envejecimiento de la piel.

Se utiliza en la terapia de masajes para mejorar la circulación y aliviar los problemas digestivos, especialmente los relacionados con el estrés.

Combina bien con jazmín, pachuli, jengibre y mirto, entre otros.

El aceite esencial de neroli es de color amarillo claro con un aroma suave, dulce y floral.

Ayuda a recuperar la piel dañada o madura. Su aroma promueve el equilibrio de los sentidos favoreciendo la buena circulación y suavizando el carácter en épocas de estrés y tensión durante la menstruación.

Otros usos son para fabricar perfumes, especialmente orientales, con aroma cítrico o floral. También en aguas de colonias y como fijador.

## ***Aceite Esencial de Pachuli***

Sensual y vigorizante, ayuda a combatir el acné, el eczema, las irritaciones, las arrugas y los hongos.

El aceite esencial de pachuli es excelente para la piel seca, estropeada y madura, además de para el cuidado del cabello y cuero cabelludo. También es adecuado para combatir el cansancio o el estrés. Su aroma es afrodisíaco.

En la terapia de masajes se utiliza para el cuero cabelludo y aliviar el estrés.

Combina bien con jazmín, jengibre y mirto entre otros.

El aceite esencial es un líquido viscoso de color ámbar o naranja oscuro. Su aroma es dulce y especiado con olor a tierra.

Otros usos son en preparaciones cosméticas y como fijador en jabones, perfumes, especialmente los de tipo oriental.

## ***Aceite Esencial de Palmarosa***

Equilibrador y reconfortante, regenera todo tipo de pieles.

Este aceite es amarillo o verdoso claro con un aroma dulce y floral parecido al del geranio. Es popular por sus propiedades regeneradoras e hidratantes para la piel, especialmente para la piel madura y con arrugas.

En aromaterapia, se utiliza principalmente para aliviar estados de estrés o agotamiento nervioso. Su uso también se considera beneficioso en el tratamiento de los problemas digestivos.

Combina bien con geranio, sándalo, cedro, palo de rosa, entre otros.

Posee un aroma agradable y muy duradero, similar al de las rosas. Por ello, es muy apreciado entre los elaboradores de jabón y perfumes.

## ***Aceite Esencial de Palo De Rosa***

Vigorizante y sensual, es muy utilizado para el cuidado de todo tipo de piel (acné, arrugas, dermatitis, etc), ya que es suave y seguro en el uso.

Su aroma ayuda a equilibrar las emociones y en las terapias de masajes ayuda a mejorar el sistema inmune.

Combina bien con sándalo, pino, vetiver, albahaca, canela y lavanda entre otros. Es de color amarillo muy claro o transparente con un aroma dulce, floral y especiado.

Se le conoce por sus propiedades antibacterianas y es un gran aliado para combatir los síntomas del catarro y la congestión.

Otros usos son como fragancia en jabones, cosméticos y perfumes.

## ***Aceite Esencial de Pomelo***

Vigorizante y purificante, se usa para tratar el acné, el exceso de grasa y descongestionar los poros.

Su aroma promueve la relajación aliviando la ansiedad y el desasosiego.

Combina bien con palmarosa, romero, neroli, geranio, romero y limón, entre otros.

Este aceite esencial es de color amarillo verdoso con un aroma fresco y cítrico.

El pomelo se utiliza en los tratamientos contra el exceso de grasa en la piel y cabello. Su refrescante y dulce aroma activa los sentidos promoviendo la actividad física y ayudando a mantener un cuerpo sano. Comúnmente también se utiliza en la terapia de masajes para mantener una circulación y músculos sanos.

Además este aceite nos facilita conciliar el sueño, revitaliza el espíritu mejorando los estados relacionados con el estrés y con el ánimo. Alivia la indigestión y el estreñimiento.

Otros usos son como fragancia en jabones, detergentes, cosméticos y perfumes.

## *Aceite Esencial de Romero*

Estimulante y tónico, ayuda a neutralizar la grasa, especialmente la concentrada en el cuero cabelludo y el cabello.

Su aroma atenúa la tensión, el estrés, los dolores de cabeza, el nerviosismo, las irritaciones pectorales y ayuda a combatir la gripe y los resfriados

Combina bien con lemongrass, menta piperita, árbol de té y nuez moscada entre otros

El aceite esencial es un líquido amarillo pálido con un fuerte aroma especiado, que se ha venido utilizando en la medicina popular desde la Antigüedad para tratar los problemas respiratorios y circulatorios.

Actualmente, en la terapia de masajes, el aceite de romero se utiliza para aliviar el dolor de las articulaciones y los músculos, problemas óseos y enfermedades reumáticas, gracias a sus propiedades caloríficas. Utilizado en baños de inmersión, puede mejorar el sistema emocional y el humor.

Es un aceite que elimina los excesos de grasa en la piel, por lo que se considera beneficioso en el tratamiento del eccema seborreico. También se utiliza mediante fricciones para el cuidado e hidratación del cabello, tratar su caída y evitar la aparición de la caspa.

En vaporizaciones, su aroma puede mejorar el ánimo, ayuda a la concentración y alivia estados de estrés o ansiedad.

Otros usos son jabones, pomadas, cremas, cosméticos, alcohol de romero y perfumes, etc.

## ***Aceite Esencial de Rosa Absoluto***

Se utiliza para cuidar la piel madura, seca y/o con arrugas.

Este aceite esencial es un líquido viscoso de color naranja rojizo con un aroma profundo y dulce.

La rosa es un aliado excepcional para levantar el ánimo y para cuidar la piel seca y madura. El aceite de rosa tiene una fragancia ideal para promover el equilibrio, el relax y dar vigor al cuerpo y a la mente especialmente en épocas de estrés, tensión o ánimo decaído.

Combina bien con geranio, naranja, neroli, lavanda, pachuli y salvia, entre otros.

En la terapia de masaje se utiliza para mejorar la circulación, aliviar las molestias ocasionadas por la menstruación, contra las náuseas y el desasosiego.

Su afrodisíaco aroma despierta los sentidos y ayuda a combatir el estrés, el asma o las alergias.

Otros usos son como fragancia en productos cosméticos como jabones, cremas, perfumes etc.

## ***Aceite Esencial de Semillas de Zanahoria***

Limpia y tonifica la piel. Se utiliza en productos destinados para la regeneración de la piel, ya que su alto contenido vitamínico puede ser beneficioso para la piel seca, las arrugas y las erupciones cutáneas.

Su aroma ayuda aliviar los síntomas del síndrome premenstrual

Combina bien con cedro, geranio, limón o pimienta negra.

El aceite esencial de semillas de zanahoria es de color amarillo o ámbar con un aroma cálido, seco y con un ligero olor a madera y tierra.

En aromaterapia, este aceite es recomendado para el tratamiento de la artritis, la gota y el reumatismo, problemas glandulares y el síndrome premenstrual. En

masajes, para los dolores articulares, desintoxicar y mejorar la digestión

Otros usos son como fragancia en jabones, detergentes, cosméticos y perfumes.

## *Principios activos*

### ***Polvo de Perlas***

Pearl Powder

El Polvo de Perlas contiene minerales y aminoácidos como selenio, litio, fósforo, hierro, magnesio, yodo, zinc. Apoya al tejido en su capacidad de regeneración de células y ralentiza el proceso de envejecimiento de la piel. Se usa en Asia desde mucho tiempo en la medicina y en la cosmética como ingrediente antiarrugas. Refuerza la elasticidad de la piel.

Se puede comprar polvo de perlas para su uso en cremas, para mezclar con los polvos de maquillaje o aplicarlo como terminación del maquillaje tal cual con pincel. El brillo de la piel grasienta se reduce y los poros se afinan. Asimismo, previene impurezas de la piel.

El polvo de perlas ha sido utilizado en la medicina china desde hace más de 2.000 años. Su extracción se obtiene directamente de las perlas del fondo del mar por lo que se puede considerar que tiene un origen marino.

Muchos productos de regeneración de la piel lo incluyen como elemento en su composición. De hecho, el polvo de perlas es muy utilizado como artículo indicado especialmente para eliminar las arrugas de nuestro rostro.

Dosificación de los polvos de perlas:

Cremas y Lociones: 1-3%

## ***Aloe Vera***

Se puede usar en todas las cremas caseras y lociones como agente hidratante. Es un hidratante muy potente y estimula la creación de nuevas células de la piel, refresca, y apoya la cicatrización. Se puede usar en quemaduras solares y para dar hidratación al cabello seco y apagado. Activa la síntesis del colágeno y la elastina.

## *Cafeína*

Caffein

La cafeína es el ingrediente idóneo para elaborar productos contra la celulitis por sus propiedades lipolíticas (ayuda a disolver los depósitos de grasa). Además tiene efecto queratolítico: ayuda a eliminar las células muertas y mejora la apariencia de la piel.

La cafeína también se utiliza en la zona de los ojos para aliviar bolsas y ojeras, y facilita el drenaje y es reafirmante para la piel de todo el cuerpo.

También se usa en productos capilares contra la caída del pelo. El efecto se aumenta por calor y masaje.

## *Ceramidas*

### Ceramide III

Las ceramidas desempeñan un papel esencial en el mantenimiento de la función de la permeabilidad al agua de la piel y tienen la función de correctores del cemento lipídico intercelular. Sin embargo, los niveles de ceramida de la piel disminuyen con el aumento de la edad. Si el equilibrio de estas sustancias es perturbado puede resultar en piel seca, dermatitis o soriasis.

Las ceramidas apoyan la renovación de la barrera natural de la piel y proporcionan protección contra la pérdida de humedad y las influencias externas. Fijan el agua en la epidermis y además proporcionan una reducción y prevención de la aspereza de la piel, un mantenimiento de la hidratación de la piel con efecto de larga duración y mejoran su suavidad.

Uso: Las ceramidas son solubles en aceites, es necesario disolverlos a 90°C en aceite (preferiblemente un aceite muy estable a altas temperaturas como el aceite de coco fraccionado) hasta obtener una mezcla clara y homogénea. Esta mezcla se añade a la fase oleosa.

## *Coenzima Q10*

La coenzima Q10 es una sustancia endógena que es esencial para los seres humanos. Con la edad, a partir de unos 35 años, los niveles de coenzima Q10 comienzan a disminuir, el cuerpo ya no es capaz de producir suficiente.

La coenzima Q10 (Ubiquinone) activa el metabolismo de las células y protege a las membranas de las células de la piel de los radicales libres. En piel madura puede ralentizar el proceso de envejecimiento, fortalece el sistema inmunológico y previene el envejecimiento prematuro inducido por la luz. Suaviza las arrugas y ayuda a prevenir su aparición.

La coenzima Q10 es idónea para añadir a lociones, geles hidratantes o serums. Se añade al producto terminado y frío.

## ***Colágeno***

Hydrolyzed Collagen

El colágeno marino para cosmética mejora la retención de agua en la piel y aumenta su elasticidad, suavidad y flexibilidad.

Asimismo, defiende a las células contra el daño de los radicales libres por un efecto estimulante sobre la enzima MnSOD (Manganese Superoxide Dismutase).

El Manganese superóxido dismutasa (MnSOD) es la enzima antioxidante primaria que protege a las células contra el estrés oxidativo. El colágeno marino aumenta además la síntesis de colágeno, proteoglicano y elastina en los fibroblastos.

Al usar colágeno marino se logran efectos hidratantes a corto y largo plazo, además de proteger los queratinocitos y las células de la epidermis contra los signos del envejecimiento. Mejora la suavidad de la piel y su firmeza, así como la condición de la piel, lo que conlleva a una reducción visible de las arrugas.

En aplicaciones para el cabello, los péptidos de colágeno marino reducen el daño causado por tratamientos químicos como coloraciones, alisados, calor, etc. favoreciendo el brillo, firmeza y estructura del cabello.

## ***Elastina vegetal***

Hydrolyzed wheat protein

Este sustituto de la elastina, que normalmente proviene de origen animal, se obtiene a partir de la proteína de trigo. Tiene una excelente compatibilidad con la piel, ayuda a la regulación y la conservación de la humedad natural del cabello y la piel. Incorporado en cremas mejora la apariencia de la piel. En champús y geles de ducha ayuda que los tensioactivos sean más compatibles con la piel.

Crea una película fina que suaviza las cutículas del pelo, mejora la elasticidad de la piel y suaviza las líneas finas de expresión, aumenta la hidratación de piel y cabello. Deja el cabello con más volumen, suave y un aspecto brillante. Protege la estructura del cabello de los daños de tratamientos de tintes o del secador.

Es soluble en agua. Se utiliza en geles de ducha, champús, cremas, lociones, productos para el cuidado del pelo para la piel madura, la piel seca y deshidratada, cabello seco, cabello dañado y cabello fino.

Antes de añadirlo a una crema terminada se recomienda disolverlo previamente en un poco de agua. En geles de ducha o champú se añade directamente a la fase acuosa.

## ***Gama Orizanol***

### **Oryzanol**

El gama orizanol es derivado del aceite de salvado de arroz y se compone de esteroides y ácido ferúlico.

Posee una gran capacidad antioxidante y antienvjecimiento. El ácido ferúlico además impide el estrés oxidativo de la piel. Refuerza la barrera de la piel y es indicado para usarlo en productos para piel seca, madura.

El gama Orizanol tiene una alta capacidad de absorción de la radiación UV (UV-A y UV-B) y es idóneo para combinarlo con filtros solares físicos en cremas y leches de protección solar.

Si se combina el gama orizanol con Vitamina E o palmitato de ascorbilo aumenta su capacidad antioxidante aún más.

Uso: Fundir en fase oleosa a 90°C-100°C. Lo mejor es usar Aceite de Coco fraccionado para eso.

## ***Glicerina***

Glycerin

La glicerina previene la deshidratación de la piel. También tiene una función regeneradora; en el caso de que la piel ya se encuentre deteriorada, la glicerina vegetal será capaz de ayudarnos a recuperar su estructura inicial.

Como aditivo en geles de ducha y champús protege la piel ante el exceso de deshidratación. Se puede añadir a la fase acuosa pues es soluble en agua.

Se extrae a partir de algunos aceites vegetales (por ejemplo, el de palma, el de coco o el de colza). La glicerina vegetal no tiene color. También es inodora y se puede disolver tanto en agua como en alcohol.

## ***Mentol***

El mentol cristalizado es un compuesto que se encuentra en los aceites de la planta de la menta (*Mentha Arvensis*). Se muestra como un cristalino realmente sólido que se funde a los 40°C y que es muy empleado en el mundo de la cosmética debido a sus propiedades refrescantes y a los efectos de alivio sobre las mucosas. Ofrece múltiples beneficios a nuestra salud y tiene forma de agujas alargadas.

Por lo general el mentol cristalizado se aplica a los productos tras disolver previamente los cristales en un poco de alcohol. Lo ideal es que tenga una dosificación entre el 2 y el 5%.

El mentol cristalizado se utiliza principalmente para aliviar dolores musculares y articulares, siendo muy recomendable para tratar problemas ocasionados por la artritis, el reumatismo o los esguinces entre otros. Actúa como un potente estimulante de los receptores del frío de nuestra piel, produciendo una gran sensación de enfriamiento especialmente cuando se inhala o se aplica sobre la piel.

El mentol es una sustancia muy recomendable para realizar recetas caseras y elaborar tus propios productos para combatir la congestión y los problemas respiratorios. Aliviará las vías nasales y la garganta.

Las cremas y lociones con mentol cristalizado suelen utilizarse por personas que sufren dolores musculares que hayan podido aparecer por culpa de problemas como la artritis u otras enfermedades similares. Si se aplica en el pecho, aliviará la congestión y la opresión provocada por la mucosidad.

Se añade al producto terminado.

¡Evitar el contacto con los ojos! No debe ser utilizado durante el embarazo, ni en productos para bebés o niños.

## *Óxido de Zinc*

El Óxido de Zinc es un mineral de color blanco en forma de polvo que desempeña un papel protagonista en el mundo de la cosmética natural. Se trata de una sustancia que no es soluble en agua, pero que se disuelve a la perfección en la fase oleosa, batiéndola muy bien antes de mezclarla definitivamente con la fase acuosa.

Cuenta con un sinfín de propiedades antiinflamatorias, astringentes y secantes. Se puede utilizar en polvos faciales (máx. 10%), en cremas contra el acné y en todo tipo de pieles con imperfecciones y cremas protectoras para los bebés. Se utiliza principalmente como filtro solar físico en productos de protección solar, siendo el óxido de zinc uno de los más efectivos que se pueden encontrar actualmente.

Se trata de una sustancia que resulta muy beneficiosa a la hora de realizar cremas y lociones, ya que cuenta con propiedades astringentes muy beneficiosas para nuestra piel. Es muy recomendable para elaborar cremas y pomadas que prevengan la formación de aceites en la superficie de nuestra piel, siendo un elemento muy utilizado para realizar tratamientos contra el acné, ya que reduce las manchas y las irritaciones e inflamaciones que sufrimos, disminuyendo enormemente la cantidad así como la gravedad de los brotes de acné.

El óxido de zinc se muestra como una sustancia también muy beneficiosa para aliviar y prevenir los daños que podamos sufrir en la piel, acelerando la recuperación de heridas e inflamaciones a grandes niveles. Se adhiere a la superficie de la piel formando una capa fina que actúa como protectora y que hace que los factores externos no puedan dañarla o causar cualquier tipo de lesión.

Se centra en impedir que nuestra piel sufra irritación por el aire o por la fricción producida por la ropa, ofreciendo una sensación de alivio realmente confortable gracias a su efecto refrescante y secante que acaba con la humedad.

Llevar siempre una máscara de protección para no inhalar el polvo a la hora de manipularlo.

## ***Proteína de seda***

Las proteínas de seda tienen propiedades hidratantes y envolventes, y se usan como ingrediente "protector" ante la deshidratación de la piel y el pelo.

Se recomienda para pieles secas y envejecidas prematuramente. Los productos elaborados con proteína de seda tienen una textura más suave, mayor hidratación y dejan la piel más suave y satinada, y el pelo con un brillo sedoso. Ingrediente idóneo para maquillajes. También se puede añadir a jabones.

La proteína de seda se puede usar en cremas antiarrugas, cremas de ojos, cremas para piel madura y seca, champús, mascarilla capilar y jabones.

## ***Urea***

La urea aumenta la hidratación de la piel y puede aliviar el picor. Tiene efecto antimicrobiano. Se usa en cremas y lociones en piel con impurezas, secas, callosidades, dermatitis atópica y acné.

Se añade a la fase acuosa, o diluida anteriormente en agua, a la crema ya terminada y fría.

## ***Liposomas***

Los liposomas son pequeñas esferas huecas (vesículas), cuya carcasa se compone de una o más bicapas de lípidos de fosfatidilcolina. Se trata de sustancias activas solubles en agua.

El producto puede ser incorporado como una sustancia nutritiva e hidratante, así como ingrediente activo antiarrugas en la elaboración de emulsiones y geles para la piel madura, piel seca, piel deshidratada, cuidado postsolar, cremas para los ojos; en concentraciones más altas también para la piel con acné y piel grasa.

A corto plazo es posible utilizarlo como gel puro en casos de acné agudo, aplicándolo por vía tópica sobre las zonas afectadas. Un tratamiento a largo plazo puede reseca la piel.

Asimismo, actualmente las vitaminas encapsuladas en forma de liposomas para cosmética están ofreciendo resultados positivos para tratar la despigmentación de la piel.

## ***Alfa Bisabolol***

Es un producto natural procedente de las sustancias liposolubles de la manzanilla. El bisabolol tiene efectos regenerantes, anti-inflamatorios, bacterioestáticos, calmantes y acelera los procesos curativos. Se usa para el cuidado de la piel, cuidado bucal, protección solar y productos post-solares. Introducirlo en la emulsión cuando esta ya fría.

## ***Inulina***

La inulina vegetal es un polisacárido de fructosa que normalmente se extrae de la raíz de la achicoria pero también está presente en otro tipo de cereales y vegetales como pueden ser el ajo, cebolla, trigo, espárragos, alcachofa...

Es un excelente humectante para la piel y el cabello. Consigue un efecto suavizante sobre ambos, además de actuar como acondicionador natural no iónico del cabello que alisa la fibra capilar. Es soluble en frío y caliente. Perfecto para mascarillas capilares.

## *Emulsionantes*

Existe una gran variedad de emulsionantes apropiados para la cosmética natural. La mayoría de ellos tienen el aspecto de lentejas de cera, como las de cera de abeja, aunque alguno es en fluido. Vamos a citar algunos de los más adecuados.

### *Cera Emulsionante*

Es un ingrediente cosmético utilizado para combinar y unir otros ingredientes. La cera emulsionante está formada por Alcohol cetosteárico y Lauril Sulfato de Sodio. La cera emulsionante es un sólido ceroso de color blanco.

La cera emulsionante se suele utilizar para unir diferentes ingredientes en productos cosméticos, generalmente agua y aceites, para crear limpiadores faciales, cremas u otros productos de cuidado personal

También se puede utilizar para crear velas, pudiendo añadirles aceites esenciales.

## ***Olivem 1000***

Olivem 1000 Crystal Skin TM es un emulsionante libre de PEG, no-ionico, muy suave, auto-emulsionante e hipo alergénico (perfecto para piel sensible, seca y piel madura) para hacer emulsiones del tipo aceite-en-agua.

Las emulsiones con Olivem 1000 se basan en la formación de cristales líquidos que se integran en la barrera lipídica de la piel y refuerzan su integridad, previniendo la deshidratación y reduciendo los daños provocados por factores medioambientales. Ayuda a que otros ingredientes sean transportados a las capas profundas de la piel.

Se puede fundir en la fase acuosa o en la fase oleosa. Mezclar cuando las dos fases tengan la misma temperatura - sobre 75° - 80° C. Enfriar lentamente.

De origen vegetal (aceite de oliva).

Dosificación:

Serum y lociones ligeras 1,5 - 3%,

Crema y lociones 3 - 8%

Usos: Crema, lociones, serum, gel, leche solar, loción post-solar, maquillaje, mascarila capilar, productos para bebés, etc.

INCI: Cetearyl Olivatate, Sorbitan Olivatate

Permitido en cosmética natural certificada según ECO-CERT.

## ***Cera emulsionante n° 2***

La cera emulsionante n° 2 es un emulsionante de origen vegetal a base de azúcares hidrolizados de paja de trigo.

Este emulsionante da una textura muy suave a las cremas caseras que además penetran muy bien y no dejan un film grasiento en la piel. La consistencia final se alcanza a las 24 horas. Crea emulsiones de tipo “aceite en agua” y es adecuada cuando contienen entre el 25 y el 40% de porcentaje de fase oleosa. Si la fase oleosa está por debajo del 25% se recomienda añadir un agente gelificante o combinarlo con alcohol cetílico.

Dosificación. 3 - 5 %. Añadir a la fase oleosa.

INCI: Cetearyl Wheat Straw Glycerides, Cetearyl Alcohol

Conforme para usar en cosmetica natural certificada segun el BDIH.

## ***Cera Lanette N***

Cera Lanette N es un emulsionante aniónico de origen vegetal para preparar emulsiones del tipo aceite-en-agua (O/W). Usado para realizar cremas y lociones. Adecuado para todos los tipos de piel. Fundir en fase oleosa al baño maría (alrededor de 65°C).

Dosificación: 3 - 8% (Lociones ligeras 3%, Cremas 5% - 8%)

INCI: Cetearyl Alcohol (and) Sodium Cetearyl Sulfat

Su uso está permitido en cosmética natural según ECO-CERT.

## *Sucragel*

Sucragel es un emulsionante y agente espesante de aceites 100% natural basado en la química del azúcar. Líquido fácil de usar. Permite hacer geles aceitosos que instantáneamente se convierten en una loción con aspecto de leche en contacto con el agua.

Aplicaciones:

- ❖ Geles de limpieza con alta fase oleosa
- ❖ Productos de masaje
- ❖ Geles y leches de baño
- ❖ Scrubs, exfoliantes y mascarillas
- ❖ Cremas y lociones
- ❖ Sprays y productos de protección solar
- ❖ Productos para bebés
- ❖ Productos de cuidado capilar

Dosificación para hacer un gel aceitoso: 20 a 25%

Dosificación para hacer emulsiones: 5 a 8%

Rango de pH: 4-8

Compatible con aceites vegetales y mantecas

INCI: Prunus Amygdalus Dulcis (Sweet Almond) Oil & Glycerin & Aqua & Sucrose Laurate

Aprobado por ECO-CERT.

## ***Emulsionante Montanov™ L***

Montanov™ L es un emulsionante no-iónico, no irritante, a base de ingredientes naturales y sostenibles (glucosa a partir de materias primas y ácidos grasos libres de manipulación genética y aceite de palma y coco). Es aceptado por BDIH y ECOCERT y 100% biodegradable. Es capaz de crear emulsiones del tipo aceite-en-agua con una textura ultrasuave y ligera. Adecuado para una variedad de aplicaciones como por ejemplo aerosoles (sprays), lociones, cremas, mantecas corporales, leches limpiadoras.

Las cremas elaboradas con Montanov L proporcionan un efecto hidratante hasta 5 horas posteriores a su aplicación.

Montanov™ L es muy indicado para uso en productos con alto contenido de pigmentos, arcillas (maquillaje o protección solar por ejemplo).

Dosificación:

Aerosoles / Sprays: 1 %

Lociones: 3-4%

Productos de limpieza / lavado: 1 %

INCI : C14 -22 Alcohol (and) C12-20 Alkyl Glucoside

Permitido en cosmética natural certificada según BDIH y ECOCERT.

## ***Emulsan***

Emulsan es un emulsionante vegetal, se produce de grasa vegetal y azúcares, es libre de PEG-derivados. Produce emulsiones del tipo aceite-en-agua y a la vez da hidratación a la piel. Adecuado para elaborar cremas caseras para todo los tipos de piel. Las cremas con este emulsionante tienen un tacto ligero y agradable. Según el método utilizado la emulsión va espesando más en las horas posteriores a la elaboración.

Dosificación: 3,5 - 7%

(Ejemplo: Para una crema de consistencia normal sobre los 4%)

INCI: Methyl Glucose Sequistearate

Su uso está permitido en cosmética natural según ECO-CERT.

## *Conservantes*

A la hora de elaborar cosméticos que lleven agua debes saber que si optas por no utilizar ningún conservante la duración de estos estará en torno a las dos semanas y habrás de guardarlos en la nevera para evitar la proliferación de bacterias, mohos y levaduras.

Hay que tener en cuenta que, si bien los cosméticos industriales tienen una mayor duración que los naturales debido principalmente a que utilizan todo tipo de conservantes perjudiciales para la salud, existe una gran variedad de conservantes naturales que te permitirán alargar la vida de tus cosméticos caseros.

A continuación encontraras una lista y la descripción de sus propiedades. Las dosis son orientativas y pueden variar según el fabricante o la presentación:

### ***Leucidal ® Liquid***

Leucidal ® Liquid es un conservante antibacteriano y antifúngico de amplio espectro, aceptado por ECO-CERT. Evita el desarrollo de bacterias, levaduras y mohos en los cosméticos caseros que contienen fase acuosa. Es un producto de origen 100% natural, producido por la fermentación de rábanos por las bacterias *Leuconostoc Kimchii* (un género de bacterias de ácido láctico) *L. Kimchii* es una bacteria que se ha utilizado tradicionalmente para hacer "Kimchi" en Korea, un tipo de col fermentada que forma parte de la dieta coreana. Es un conservante que no es irritante y es muy bien tolerado por la piel, por lo que puede ser usado también para piel sensible.

Contiene péptidos con propiedades antibacterianas que a la vez han mostrado propiedades hidratantes y acondicionadores en la piel. En estudios una base de crema con 1% de Leucidal liquid mostró un aumento del 10% en la hidratación de la piel frente a la base de crema normal sin Leucidal.

Dosificación: 2%-4% para una conservación de 2 a 3 meses en condiciones óptimas de elaboración y conservación.

Con Leucidal ® Liquid podemos conservar todo tipo de cosméticos caseros que contienen fase acuosa ,como geles, emulsiones (lociones, cremas, leches), champús, geles de ducha, sprays etc.

Lo añadimos al producto terminado y enfriado, y removemos bien para homogeneizar.

Leucidal ® Liquid actúa en el rango de pH de 3 a 8 y es estable a temperaturas hasta 70°C.

INCI: *Leuconostoc/Radish Root Ferment Filtrate*

## ***KemNat***

Kem Nat es un conservante de amplio espectro a base de una combinación sinérgica de alcohol bencílico natural idéntico y monoésteres de glicerilo, derivados naturales que aumentan la acción antimicrobiana y añaden emoliencia. Con KemNat podemos conservar los cosméticos naturales y tradicionales en una amplia gama de pH. Propiedades y la estabilidad: Kem Nat es muy soluble en alcohol, propilenglicol, glicerina y aceites polares; muy poco soluble y dispersable en agua. Es un sistema incoloro con un perfil muy bajo de olor que no afecta a las propiedades de los cosméticos terminados. La actividad de Kem Nat no es sensible al pH y es posible su uso en condiciones alcalinas, preferentemente en el intervalo de pH 4-8. Tolera temperaturas de trabajo de hasta 80 ° C.

Se puede utilizar en una variedad de cosméticos:

Cuidado del cabello: champús, lociones, acondicionadores, espumas.

Cuerpo y cuidado de la cara: serum, tónicos, lociones, cremas.

Maquillaje: base, polvos, sombras de ojos, lápices de ojos, máscaras de pestañas.

Productos de afeitado: bálsamos para después del afeitado, lociones, cremas.

Protectores solares, bronceado, postsolares.

Productos para el baño: geles de ducha, baños de espuma, productos de limpieza de manos e higiene íntima.

Productos para el cuidado del bebé: champús, productos para el baño, lociones, cremas, aceites, polvos.

Desodorantes y antitranspirantes: sprays, roll-ons, cremas, sticks.

Dosificación: Kem Nat se puede utilizar en concentraciones de 1,0 a 2,0%

Conserva los productos en que se añade aproximadamente 3 meses.

Se añade al final a la crema ya terminada y se remueve.

Los componentes de Kem Nat tienen un excelente perfil de seguridad y son aprobados en todo el mundo en todo tipo de productos cosméticos sin restricciones (UE, Estados Unidos, Brasil, Japón, la ASEAN). Conforme para usar en cosmética natural según ECO-CERT.

INCI: Benzyl Alcohol, Glyceryl Caprylate, Glyceryl Undecylenate

## ***Geogard® 221 (Cosgard)***

Conservante aprobado a nivel mundial para cosméticos y productos de cuidado personal. Es un conservante con actividad de amplio espectro impidiendo el crecimiento de gérmenes. No provoca irritaciones cutáneas y no es sensibilizante.

Conserva las cremas y lociones aproximadamente 2 meses (máximo 3 meses).

### Dosificación:

- ❖ Cremas faciales: 1.15 %
- ❖ Gel de ducha/baño: 0.6 - 0.8 %
- ❖ Champú: 0.8 - 1.0 %
- ❖ Acondicionador de pelo: 0.4 - 0.5 %
- ❖ Jabón para las manos: 0.6 - 0.8 %
- ❖ Mascarilla facial: 1 %
- ❖ Loción corporal: 0.6 - 0.8 %

Se puede usar también en lociones de afeitado, bases de maquillaje, sombra de ojos, máscaras, productos para bebés, productos de protección solar etc., excepto aerosoles.

Apenas tiene olor propio. Su poder conservante actúa en productos con pH entre 2 - 7.

INCI: Dehydroacetic Acid, Benzyl Alcohol

Permitido por ECOCERT en cosméticos ecológicos y orgánicos certificados. Aceptado por estándares de Soil Association y Natrue. Aprobación Global (incluido Japón).

## ***Rokonsal***

Rokonsal es un conservante para cosmética natural apropiado para todo tipo de emulsiones, lociones, champús o geles. Muy bien tolerado por la piel. Impide el crecimiento de bacterias, hongos y moho.

Dosificación:

- ❖ Champús o geles de ducha: 0,2%
- ❖ Cremas, lociones, serum: 0,8 - 1%

Conservación: Aproximadamente 2 meses, máximo 3.

El pH debe estar debajo de los 5,4 para que mantenga su poder conservante (lo ideal para nuestra piel es un pH entre 5-5,5 de todos modos).

INCI: Benzyl Alcohol, Glycerin, Benzoic Acid, Sorbic Acid.

Recomendado y conforme con cosmética natural según BDIH. Conforme para usar en cosmética natural según ECO-CERT

## ***Extracto de Sauce (Ácido salicílico vegetal)***

Es un extracto acuoso natural derivado de la corteza de sauce. Se ha demostrado que posee potentes propiedades antimicrobianas in vitro y es utilizado como conservante natural seguro, no irritante y no sensibilizante para cosméticos. Es una fuente natural de  $\beta$ -hidroxiácido y mejora la renovación celular de la piel. El beta-hidroxiácido tiene acción queratolítica y por sus propiedades astringentes y antibacterianas ayuda a regular la piel grasienta y es muy apropiado para el cuidado de la piel con acné y piel con puntos negros. También ayudan sus propiedades anti-inflamatorias en estos casos. Es muy útil su incorporación en productos de limpieza para piel con impurezas y también en champús con efecto anticaspa o champú para cabello graso.

Este efecto queratolítico es un efecto "peeling" muy leve ya que estimula la renovación celular, alisa y suaviza la piel y previene callosidades.

Es muy eficaz contra las bacterias, pero menos contra levaduras y mohos, para prolongar el tiempo de conservación se recomienda combinarlo con otro conservante.

Dosificación: 5-10% como principio activo, 2,5-3% como conservante

INCI: Water, Salix Nigra (Willow) Bark Extract  
Aceptado por ECO-CERT.

## Cómo hacer una crema

Además de ateniéndonos a las características de la piel, las recetas de cremas y lociones se pueden personalizar dependiendo de varios factores:

❖ La temporada: En invierno hay menos humedad lo cual lleva a que la piel seca sea más susceptible al daño. Por lo tanto, las hidratantes para invierno pueden contener más aceites y manteca y menos agua. Esto es para aportar a la piel mayor protección e hidratación. El contenido de aceite usado en invierno normalmente se dobla, e incluso se triplica, comparado con el del verano. Se buscan mantecas vegetales con tremendas propiedades nutritivas e hidratantes. En verano la piel desea una emulsión que penetre rápido. Para ello se utiliza mayor proporción de agua que de aceite.

❖ La densidad que tú desees. Como mencionamos, los emulsionantes existen en cera o en líquido. Las ceras dan mayor consistencia a las cremas, y más densa será cuanto más cantidad utilices. Si prefieres que no sea densa utiliza menor cantidad de cera o emulsionante líquido.

### *Proporciones*

Aquí vamos a ver los porcentajes adecuados a añadir de cada uno de los grupos que ya hemos explicado, según se trate de cremas o lociones destinadas a invierno o verano.

<i>Ingrediente</i>	<i>Cremas para invierno</i>	<i>Lociones para invierno</i>	<i>Cremas para verano</i>	<i>Lociones para verano</i>
<i>Aceite / Manteca</i>	<b>30 - 45%</b>	<b>30 - 45%</b>	<b>10 - 20%</b>	<b>10 - 20%</b>
<i>Cera emulsionante</i>	<b>10 - 15%</b>	<b>5 - 7%</b>	<b>10 - 15%</b>	<b>5 - 7%</b>
<i>Ingredientes activos</i>	<b>0 - 5%</b>			
<i>Aditivos</i>	<b>0 - 0.5%</b>			
<i>Conservador</i>	<b>0.5 - 1%</b>			
<i>Agua</i>	<b>- 100% - Hasta una cantidad igual a la suma de todos los ingredientes anteriores</b>			

Naturalmente, en cuanto aprendas cuáles son los aceites más adecuados para tu piel, sus problemas particulares y el momento en que se encuentra, podrás sustituir los ingredientes para satisfacer mejor tus necesidades, y también experimentar con pequeños cambios en los porcentajes.

## Proceso

El procedimiento de creación es idéntico para todas las cremas. Se mezclan en un bol los aceites, mantecas y ceras, lo que es llamado fase oleosa, y en otro el agua destilada o hidrolatos y, si los vamos a añadir, glicerina, aloe vera y cualquier otro de textura líquida, que se conoce como fase acuosa. En un último momento, cuando la mezcla ya tiene baja temperatura, se añaden los ingredientes delicados que perderían sus propiedades con un calor excesivo, como la vitamina E, muy utilizada tanto por sus beneficios para el cutis como por sus cualidades como conservante cuando no se utiliza uno específico.

A continuación, como ejemplo vamos a ver la receta de una crema facial que se ajusta a las proporciones anteriores.

### Receta de una crema facial de invierno

Cantidades para 100 ml. Necesitarás un frasco grande o dos de 50 ml. Puedes partir por la mitad las cantidades indicadas si solo deseas hacer 50 ml.

Ingredientes	Peso	Porcentaje
<b>Aceite de aguacate</b>	17 grs.	17%
<b>Aceite de almendras dulces</b>	10 grs.	10%
<b>Aceite de oliva</b>	8 grs.	8%
<b>Aceite de jojoba</b>	5 grs.	5%
<b>Cera emulsionante</b>	10 grs.	10%
<b>Agua</b>	48,5 grs.	48,5%
<b>Aceite esencial de tu elección (opcional)</b>	0,5 grs.	0,5%
<b>Rokonsal (conservante)</b>	1 gr.	1%

Poner en un bol los aceites y la cera emulsionante, y agua en otro bol. De agua pon más de la que añadirás a la receta, ya que con la evaporación se perderá un poco. Ponlos a calentar al baño maría hasta que la cera se haya disuelto.

Deja que ambos bols se enfríen hasta unos 70 u 80° C. Las temperaturas de ambos deben ser similares, sin diferir más de 30° C. Pesa ahora el agua y añádela a un bol más grande junto con los aceites.

En cuanto los hayas combinado haz una emulsión con ayuda de una batidora. Mezcla durante un minuto y medio o dos, luego espera un par de minutos y vuelva a mezclar, esta vez un poco menos de tiempo. Repite este procedimiento varias veces,

mezclando cada vez durante menos tiempo. La crema pronto se pondrá blanca e irá adquiriendo cada vez mayor consistencia

Cuando veas que en la superficie se marca el rastro de la batidora es hora de añadir los otros ingredientes: el o los aceites esenciales y el rokonosal. Una vez agregados bate de nuevo la mezcla para que se integren bien. Puede que primero debas remover con una cuchara si crees que existe riesgo de salpicaduras.

Listo. Ya no tienes más que echar la mezcla en el frasco y dejarla reposar durante doce horas para que adquiera su densidad final.

## **Diferencias entre las cremas de día y las de noche**

Hay algunas diferencias entre las cremas de día y las de noche pues tienen diferentes objetivos. Las cremas de día están diseñadas con menos aceites para dejar la piel seca, y suelen contener protector solar para proteger de los daños del sol. Las cremas de noche llevan más agentes acondicionadores y nutritivos, y por supuesto no contienen protector solar.

Algunos ingredientes pueden reducir su efectividad al sol, o peor, causar un efecto opuesto al buscado.

Algunos ingredientes deben utilizarse sólo de noche debido a que pueden producir reacciones como fotosensibilidad. Cuidado con el pepino y los aceites cítricos.

### ***Receta de una crema antiedad, aclarante, antimanchas con protección solar***

Receta para 100 ml.

Aceite de salvado de arroz ....	10 grs. (10%)
Aceite de almendras dulces ...	5 grs. (5%)
Cera emulsionante .....	5 grs. (5%)
Agua .....	75 grs. (75%)
Vitamina B3 .....	2 grs. (2%)
Óxido de Zinc .....	2 grs. (2%)
Aceite esencial .....	4 gotas
Conservante .....	1 gr. (1%)

¿Por qué hemos escogido estos ingredientes?

El óxido de zinc es considerado el mejor agente bloqueador tanto de los rayos UVA como de los UVB.

No solo es una excelente barrera sino también más suave que las pantallas químicas. El óxido de zinc interpone una pantalla física con un menor riesgo de causar irritación en la piel que aquellas.

Sin embargo, hay que tener cuidado con la dosis para evitar ese aspecto blanquecino que probablemente ya hayas sufrido con alguna crema comercial. El ratio adecuado debe encontrarse entre el 2 y el 25% del total de la receta de tu crema o loción con protección solar.

Además del óxido de zinc el ingrediente básico de esta crema es el aceite de salvado de arroz. Este aceite posee una serie de propiedades antioxidantes muy beneficiosas para nuestro organismo, con un alto contenido de Orizanol (Oryzanol) y

Vitamina E. Se muestra como un ingrediente muy eficaz para realizar todo tipo de productos de protección solar y de piel sensible. Sus beneficios son innumerables, siendo muy útil para tratar todo tipo de eczemas, lesiones, manchas oscuras, piel seca, etc.

Beneficios del aceite de salvado de arroz para la piel:

El aceite de salvado de arroz es una fuente muy rica en ácidos linoleicos, que además cuenta con un importante contenido de escualeno, que actúa como un fuerte antioxidante. Uno de sus principales beneficios tiene que ver con la producción de colágeno, que, aunque es una sustancia que genera nuestro organismo de forma natural, con la edad se ralentiza, teniendo que conseguirla a través de diferentes alternativas. También dispone de una importante cantidad de vitamina E y Oryzanol Gamma (Gama Orizanol), que favorece la salud del corazón y reduce el colesterol.

Los tratamientos con aceite de salvado de arroz son muy beneficiosos para combatir los primeros signos de envejecimiento y la aparición de arrugas, dada su alta concentración de colágeno, así como la aparición de acné, rosácea y eczemas. Por ello a día de hoy se muestra como un ingrediente esencial dentro del mundo de la cosmética y de los cuidados de belleza, así como en productos de protección solar y jabones caseros. Además, al ser un aceite de rápida absorción no dejará ningún rastro de grasa en tu piel.

Otras propiedades del aceite de salvado de arroz:

Mejora la circulación de la sangre y cuenta con una serie de propiedades que le hacen mostrarse como un efectivo drenante, ayudando a la desaparición de las bolsas de los ojos y de las ojeras.

Hidrata la piel.

Es ideal para las pieles maduras, irritadas y apagadas, así como la piel de los bebés que necesitan más cuidados de lo habitual.

Precio módico.

El tercer ingrediente de esta receta, la vitamina B3, incluida en la mayoría de productos aclarantes, inhibe la producción de melanina. Ayuda a igualar el tono de la piel, mejora su hidratación, regula la producción de aceite, estimula la producción de colágeno, reduciendo de esta forma las arrugas.

Como puede deducirse esta crema aporta los máximos beneficios a cualquier piel. Su textura es poco densa, puede guardarse en un frasco o en un bote con dosificador.

# RECETAS

# **RECETAS BASE**

## *Agua de Lavanda*

---

A esta agua de lavanda podrás encontrarle múltiples usos. Por sí sola es un magnífico tónico facial para todo tipo de pieles (especialmente para grasas y mixtas) que la relaja y equilibra, pero también puedes usarla como ingrediente en la preparación de cremas, perfumar y refrescar suavemente el cuerpo, para el cabello, el baño, aromatizar ropa o ambientar habitaciones. Te refrescará en verano, clamando la piel después del sol y aliviando picores. Pruébala en tu ropa de cama, justo antes de acostarte, para dormir mejor.

Guárdala en la nevera para que se conserve en óptimas condiciones durante seis meses.

Para 550 ml.

Ingredientes:

- 2 tazas de agua destilada
- ½ de taza de flores secas de lavanda o 1 taza de flores frescas
- ¼ de taza de agua de hamamelis o Vodka (puedes prescindir pero sirve de conservador y ayuda a la fusión del aceite esencial en el agua. Si lo vas a utilizar para el rostro usa mejor Hamamelis)
- 60 gotas de aceite esencial de lavanda

Proceso:

1. Pon agua a hervir y, una vez apagada, viértela sobre las flores de lavanda y déjalas reposar en ella en un recipiente tapado con un paño.
2. Mientras las flores están en infusión, mezcla el agua de hamamelis o Vodka con el aceite esencial en una botella.
3. Cuela el agua. Si ya está fría puedes añadirla a la botella. Agítala bien para que se mezcle con el hamamelis y el aceite esencial de lavanda. Listo.

Agitar bien antes de cada uso.

Una variante más sencilla consiste en añadir al agua destilada solo el aceite esencial de lavanda y el Vodka o hamamelis, prescindiendo de infundir las flores.

## *Aceite con Infusión de Té Verde*

---

De todos es conocido que el té verde contiene gran cantidad de antirradicales libres y mejora la calidad de la piel. Por ello es conveniente saber hacer esta sencilla infusión que podremos utilizar por sí sola o para enriquecer casi cualquier receta.

### Ingredientes:

- ½ taza de té verde en hojas sueltas (preferentemente orgánico)
- 1 taza de aceite de jojoba

### Elaboración:

1. En un cuenco resistente al calor poner las hojas de té y sobre ellas derramar el aceite de jojoba y remover para que se empapen bien.
2. Poner el cuenco al baño María, a fuego lento, durante una hora. Sacar y dejar enfriar.
3. Colar y guardar en su frasco.

Durará dos años almacenado en un sitio fresco y oscuro.

# **TRATAMIENTOS CORPORALES**

# Geles de Ducha

## *Gel de Ducha de Jabón de Castilla con Aceites Esenciales*

---

El jabón de Castilla puedes aplicarlo directamente sobre tu piel si lo deseas, añadiéndole o no 30 ó más gotas de aceites esenciales. En esta receta el jabón se diluye en un poco de agua y se le añade glicerina para mejorar la hidratación.

Para unos 200 ml

Ingredientes:

- 3 cucharadas de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal de mesa común
- ½ taza de jabón de Castilla líquido
- 2 cucharadas de glicerina vegetal
- 60 gotas de aceite esencial a elegir (por ejemplo, árbol de té si tenemos granitos o verruguitas)

Elaboración:

1. Poner en un cuenco de cristal las tres cucharadas de agua hirviendo.
2. Añadir la sal y remover hasta que se disuelva.
3. Verter el jabón de Castilla en un frasco y luego añadir 2 cucharadas de la solución de sal anterior (solo dos, desechar el resto).
4. Añadir la glicerina y los aceites esenciales.
5. Cerrar el frasco y agitarlo bien.

Guardarlo en la nevera y usarlo en un plazo no superior a las dos semanas.

## *Gel de Ducha Hidratante de Lavanda*

---

Este gel de delicioso aroma te despierta por la mañana y te relaja por la noche a la par que deja tu piel suave e hidratada. Puedes cambiar el aceite esencial de lavanda por cualquier otro que desees.

Para unos 250 ml

Ingredientes:

- ½ taza de jabón de Castilla líquido
- ¼ de taza de glicerina vegetal
- ¼ de taza de aceite de jojoba
- 50 ó 60 gotas de aceite esencial de lavanda (limón, romero, naranja... o una mezcla de varios)

Elaboración:

1. Mezclar todos los ingredientes en un frasco y agitar bien.

Agitar antes de cada uso.

# **Aceites Hidratantes para la Piel Húmeda**

## *Aceite para la Piel Húmeda*

---

Este aceite tan fácil de hacer se aplica después de la ducha, antes de secarnos. Hidrata y nutre la piel, dejándola resplandeciente.

Para unos 355 ml.

### **Ingredientes:**

- 20 gotas del aceite esencial que prefieras
- 1 cucharada de aceite de jojoba
- 3 cucharadas de aceite de almendras dulces

### **Elaboración:**

2. Mezclar bien todos los ingredientes, mejor con ayuda de una batidora.
3. Meter en una botella y ya está listo para usar.

Agitar antes de cada uso.

## *Aceite para la Ducha de Lavanda*

---

Esta combinación de aceites te hará relajarte y olvidar tus preocupaciones, y no puede ser más rápida de preparar.

Masajea el aceite en tu piel después de la ducha mientras todavía está húmeda. Espera unos minutos antes de vestirse para que sea absorbido.

Para unos 240 ml.

### **Ingredientes:**

- 1/8 de cucharadita de vitamina E
- 6 gotas de aceite esencial de lavanda
- 1 taza de aceite de almendras dulces

### **Elaboración:**

1. Mezclar bien todos los ingredientes en una pequeña botella y almacenarlo en un sitio oscuro.

# **Diversión en la Bañera**

## *Baño de Burbujas de Bergamota*

---

Un baño relajante y divertido para desconectar, que huele divinamente. Puedes sustituir la bergamota y geranio por lavanda y limón, o por otros que te gusten.

Para unos 175 ml.

### Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$  de taza de jabón de Castilla
- 1 cucharada de glicerina
- 1 cucharadita de azúcar
- 3 gotas de aceite esencial de bergamota
- 3 gotas de aceite de geranio

### Elaboración:

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol hasta que se disuelva el azúcar.
  2. Guardar en un frasco de cristal en un sitio oscuro y fresco durante 24 horas antes de usar.
- Verter  $\frac{1}{4}$  de taza bajo el grifo del agua caliente para hacer muchas burbujas.

## *Sales de Baño de Eucalipto y Citronela*

---

Un baño perfecto tras un día estresante gracias a las sales que reducen la inflamación y relajan los músculos cansados y doloridos, y a los aceites esenciales que energizan y levantan el ánimo.

Para unos 500 ml. (4 dosis)

### Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$  de taza de sales de Epsom
- 1 taza de sal fina común
- $\frac{1}{4}$  de taza de bicarbonato
- 1 cucharadita de glicerina
- 5 gotas de aceite esencial de eucalipto
- 5 gotas de citronela

### Elaboración:

1. Mezclar las sales y el bicarbonato en un bol grande. Añadir los aceites esenciales y mezclar bien. Dejar reposar durante 24 horas antes de usar. Verter media taza en un baño de agua caliente y sumergirse durante unos veinte o treinta minutos.

## *Bombas de Baño*

---

Las bombas de baño son divertidas de hacer y disfrutar, y el regalo perfecto para las amantes de la belleza. Puedes personalizar esta suavizante y burbujeante receta con flores secas y el aroma y aceites de tu elección. Pueden hacerse en moldes de silicona con la forma que más te guste, incluso puedes emplear una cubitera de hielo corriente, ¡no te limites a la clásica forma redonda!  
Duran 4 meses.

Para unos 500 ml. El número de bombas depende de la forma y tamaño que les des.

### Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite de almendras dulces o aceite de oliva, de girasol o jojoba, a tu elección
- 1 taza de bicarbonato sódico
- ½ taza de ácido cítrico
- ¼ de taza de harina de maíz
- ½ taza de sal de grano fino (corriente, del Mar Muerto, del Himalaya o de Epsom)
- 1 cucharada de agua de hamamelis o agua destilada o agua floral
- Hasta 60 gotas de un aceite esencial de tu elección o de una mezcla de ellos
- Hasta una cucharada de pétalos de rosa secos o flores de lavanda u otras hierbas o pieles de frutas, si lo deseas
- Colorante alimentario, opcional

### Elaboración:

1. Poner en un cuenco la sal, el bicarbonato, la harina de maíz y cualquier otro ingrediente seco (flores etc.). Lentamente vierte los aceites, aceites esenciales y colorante, si lo vas a usar, removiendo despacio.
2. En un frasco atomizador pon el ácido cítrico y el agua escogida. Agita y pulveriza sobre la mezcla del cuenco, removiendo constantemente.
3. Una vez que la mezcla esté húmeda distribúyela en los moldes.
4. Deja que se sequen de tres a cuatro horas antes de desmoldarlas. Guárdalas en un recipiente hermético para que no se estropeen con la humedad ambiental.

# **LOCIONES CORPORTALES**

## *Aceite Corporal*

---

Esta combinación de aceites hidratará y nutrirá tu piel. Altamente recomendada para la piel seca. Se aplica después de la ducha, sobre la piel seca.

Para unos 70 ml.

### **Ingredientes:**

- ¼ de cucharadita de vitamina E
- 2 cucharaditas de aceite de aguacate
- 2 cucharaditas de aceite de semilla de calabaza
- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 y 2/3 cucharaditas de aceite de Cáñamo
- 2 y 2/3 cucharaditas de aceite de girasol

### **Elaboración:**

1. Poner todos los ingredientes en una botella y agitarla bien.

Almacenarla en un sitio oscuro.

## *Manteca Corporal de Aceite de Oliva*

---

Deja que el exterior de tu cuerpo también se beneficie de las maravillosas propiedades de este aceite excepcional.

Para 225 ml.

### Ingredientes:

- 1 taza de aceite de oliva virgen extra
- ½ taza de aceite de coco
- ½ taza de cera de abejas
- 20 gotas de un aceite esencial (lavanda, limón, rosa...)

### Elaboración:

1. Poner en un bol al baño María los aceites y la cera y remover hasta que se derrita todo bien.
2. Sacar del fuego, batir, y, cuando esté a temperatura ambiente la mezcla, añadir el aceite esencial y batir más.
3. Batir cada diez o veinte minutos hasta que se solidifique la mezcla para evitar que se separen los ingredientes.
4. Colocar en un frasco y ya está lista.

## *Manteca Corporal de Aloe Vera*

---

El maravilloso aloe vera suaviza y previene la inflamación de la piel. Las tres mantecas la hidratarán y mantendrán suave y flexible. Los aceites esenciales relajarán tu mente y cuerpo. El aceite de semillas de uva y la cera de abejas ayudarán a prevenir problemas como sarpullidos, eccema y acné.

Para unos 900 ml.

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$  de taza de manteca de karité
- $\frac{1}{2}$  taza de manteca de mango
- $\frac{1}{4}$  de taza de manteca de coco
- $\frac{1}{4}$  de taza de aceite de coco
- $\frac{3}{4}$  de taza de aceite de semilla de uvas
- 2 cucharadas de cera de abejas
- $\frac{1}{2}$  taza de agua destilada
- $\frac{1}{2}$  taza de gel de aloe vera
- 40 gotas de aceite esencial de naranja dulce
- 40 gotas de aceite esencial de pachuli
- 20 gotas de aceite esencial de lavanda

Proceso:

1. Poner la cera de abejas, manteca de karité, manteca de mango, manteca de coco, aceite de coco y aceite de semilla de uvas en un bol de cristal al baño María. Remueve hasta que se fundan y mezclen.
2. Quitar del fuego y dejar enfriar.
3. Remover con una batidora eléctrica a baja velocidad.
4. Añadir el aloe vera y el agua despacio. Comenzará a ponerse cremoso. Continuar batiendo hasta que esté bien mezclado.
5. Añadir los aceites esenciales y batir más hasta alcanzar la consistencia deseada.
6. Poner en frascos y está lista para usar.

## *Manteca Corporal de Almendras Dulces*

---

Esta manteca suaviza tu piel dejándola con un agradable aroma al mismo tiempo.

Para unos 355 ml.

### **Ingredientes:**

- ½ taza de aceite de almendras dulces
- ½ taza de manteca de Karité
- ½ taza de aceite de coco

### **Elaboración:**

1. Mezclar la manteca de karité con el aceite de coco en un pequeño bol y fundirlos al baño María.
2. Sacar del fuego y dejar enfriar durante 20 minutos.
3. Añadir el aceite de almendras dulces mezclando bien.
4. Meter la mezcla en el congelador hasta que empiece a solidificarse.
5. Batir hasta que adquiera una textura cremosa.
6. Meter en su frasco.

## *Manteca Corporal de Canela*

---

Esta manteca es maravillosa para eliminar la celulitis y las imperfecciones de la piel.

Para unos 250 ml.

### Ingredientes:

- 2 tazas de manteca de Karité
- 2 tazas de manteca de cacao
- 7 cucharadas de aceite de coco
- 3 cucharadas y media de Hamamelis
- 30 gotas de aceite esencial de canela
- Una cucharada de vitamina E
- Un palito de canela machacado

### Elaboración:

1. Poner al baño María el cacao y la manteca de Karité para que se fundan.
2. Añadir el aceite de coco removiendo durante 1 minuto. Apagar el fuego y dejarlo enfriar de 10 a 20 minutos.
3. Añadir a esa mezcla el aceite esencial, la vitamina E y el hamamelis, y remover hasta que quede cremoso.
4. Añadir el palito de canela machacado. Ya está listo para aplicar.

## *Manteca Corporal de Coco*

---

Esta manteca suavizará tu piel y evitará que se agriete, especialmente durante el tiempo frío.

Para unos 700 ml.

### **Ingredientes:**

- 1 gota de aceite esencial del árbol del té
- 2 tazas de aceite de coco
- 1 taza de manteca de Karité

### **Elaboración:**

1. Combinar la manteca de karité con el aceite de coco en un pequeño bol y fundirlos al baño María. Sacar del fuego.
2. Batir hasta que adquiera una textura cremosa.
3. Añadir el aceite esencial del árbol del té y volver a batirlo bien.
4. Guardar en un frasco.

## *Manteca Corporal de Lavanda*

---

Esta manteca es perfecta para hidratar tu piel, especialmente después de la ducha.

Para unos 250 ml.

### Ingredientes:

- 10 gotas de aceite esencial de lavanda
- 1 cucharadita de miel
- 1 cápsula de vitamina E
- 2 cucharaditas de lanolina
- 1 cucharada y ½ de aceite de oliva
- 2 cucharadas de cera de abejas
- 3 cucharadas de gel de aloe vera
- 4 cucharadas de aceite de coco

### Elaboración:

1. Poner al baño María el aceite de coco, la miel, la cera de abejas y el aceite de oliva hasta que se fundan, a fuego medio.
2. Calentar aparte el gel de aloe vera, en otro baño María, y luego mezclarlo con los aceites, removiendo, sin apartarlo del fuego.
3. Añadir la lanolina, seguir mezclando hasta que quede sin grumos.
4. Sacar del fuego y dejar enfriar.
5. Añadir la vitamina E y el aceite esencial de lavanda, mezclándolo todo muy bien.

6. Guardar en un frasco y dejar que se solidifique.

# **TRATAMIENTOS PARA LOS PIES**

## *Baño de Pies de Lavanda*

---

La lavanda añade un toque de fragancia que relaja y calma. El aceite y la glicerina hidratan y suavizan los pies cansados y doloridos, mientras que el vinagre de sidra evita el mal olor a la par que previene el pie de atleta y los hongos.

Tras el baño y la eliminación de durezas finaliza masajeando los pies con un par de gotas de aceite esencial de menta diluido en aceite de jojoba.

Para una dosis:

Ingredientes:

- ½ taza de sales de Epson
- 2 cucharaditas de aceite de jojoba o de almendras dulces
- 2 cucharaditas de glicerina
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda
- 2 cucharadas de vinagre de sidra

Uso:

1. Poner los ingredientes en el recipiente que uses para el baño de pies, con suficiente agua caliente para cubrirlos.
2. Sumerge los pies durante 10 ó 15 minutos. Tras el baño puedes limar las durezas con piedra pómez.

## *Exfoliante para Pies de Menta*

---

La sal y el azúcar exfolian la piel muerta mientras que el aceite de almendras dulces la suaviza y los aceites esenciales, efectivos antisépticos y antifúngicos, evitan el mal olor.

Para unos 240 ml.

### Ingredientes:

- ½ taza de sal gorda
- ¼ de taza de azúcar de caña
- ¼ de taza de aceite de almendras dulces
- 5 gotas de aceite de menta
- 5 gotas de aceite esencial del árbol del té

### Uso:

1. Mezclar en un bol la sal, el azúcar y el aceite de almendras dulces y remover bien.
2. Añadir los aceites esenciales y remover más. Poner en su frasco.

Masajea los pies previamente humedecidos haciendo hincapié en los talones.

## *Exfoliante para Pies de Sales de Epsom*

---

Además de exfoliar las incómodas y feas durezas, las sales de Epsom evitan los hongos, ayudan a desodorizar los pies y tienen propiedades calmantes debido a sus muchos minerales.

Para unos 355 ml.

### Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$  de taza de sales de Epsom
- $\frac{1}{4}$  de taza de sal marina
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite de coco

### Uso:

1. Combinar en un frasco todos los ingredientes y agitar bien.

Masajea los pies previamente humedecidos y aclara con agua.

## *Aceite Calmante para Pies*

---

Los pies cansados se beneficiarán de las propiedades calmantes del aceite esencial de eucalipto, mientras que los aceites de oliva, almendras dulces y germen de trigo curan los talones agrietados y doloridos y las callosidades. Masajea los pies con una cantidad generosa, preferiblemente de noche. Lo mejor es aplicarlo justo antes de ir a la cama, ponerse unos calcetines de algodón y dormir con ellos para amanecer con unos pies sanos y reparados.

Para unos 35 ml.

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de aceite de almendras dulces
- 1 cucharadita de aceite de germen de trigo
- 6 gotas de aceite esencial de eucalipto

Elaboración:

1. Introducir los ingredientes en una botella oscura, agitar bien y dejar reposar 24 horas.

# **TRATAMIENTOS DE MANOS**

## *Loción Nutritiva para Manos y Cuerpo*

---

Una piel suave y flexible gracias al aceite de coco, que la nutre en profundidad, la manteca de karité que la hidrata y repara y el aloe vera y sus propiedades antiinflamatorias y antibacterianas.

Para unos 355 ml.

### Ingredientes:

- ½ taza de aceite de coco
- ¼ de taza de manteca de karité
- ¼ de taza de manteca de cacao
- 2 cucharadas de jugo de aloe vera
- 2 cucharadas de aceite de jojoba
- 10 gotas de aceite esencial a elegir

### Elaboración:

3. Poner en un bol al baño María las mantecas de karité y cacao y el aceite de coco. Remover un poco para facilitar que se derrita y retirar del fuego cuando esté.
4. Añadir el aloe vera y el aceite de jojoba. Batir bien. Cuando se haya enfriado añadir el aceite esencial y batir más hasta obtener la consistencia deseada.
5. Poner en su contenedor y almacenar en un lugar seco y fresco.

## *Loción de Chocolate para las Manos*

---

Esta loción hidrata y calma la piel y es perfecta para evitar las irritaciones producidas por los pañales.

Para unos 480 ml.

### Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite esencial de cacao
- ½ taza de agua destilada
- ½ taza de manteca de cacao
- ½ taza de aceite de jojoba
- ½ taza de cera de abejas
- 1 cucharadita de vitamina E

### Elaboración:

1. Poner en un bol al baño María todos los ingredientes excepto la vitamina E. Remover hasta que se derrita.
2. Retirar del fuego, batir hasta que se enfríe, añadir la vitamina E y batir un poco más. Dejar reposar 10 minutos.
3. Poner en un bote con dispensador y listo.

## *Loción de Manos de Aguacate*

---

Excelente bálsamo para las manos que es eficaz incluso frente a los eccemas y otros problemas. Es muy rápida de hacer y dura seis meses.

Para 300 ml.

Ingredientes:

- $\frac{1}{4}$  de taza de manteca de Karité
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite de aguacate
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de vitamina E
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de aceite de espino

Proceso:

1. Poner al baño María la manteca de karité y el aceite de aguacate. Remover para que se deshaga bien.
2. Cuando esté bien líquido sacar del fuego y removerlo bien.
3. Poner en un tarro y dejar enfriar.

# **TRATAMIENTOS CAPILARES**

# Champús

## *Champú Natural*

---

Este champú puede ser usado tal cual o añadir aceites esenciales y otros ingredientes adecuados a tu tipo de cabello para conseguir el champú perfecto.

Para unos 325 ml.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1/3 de taza de jabón de Castilla líquido

Proceso:

1. Combinar en una botella los ingredientes y agitar muy bien. Listo para usar. Agitar antes de cada uso.

Añade aceites esenciales según tu tipo de cabello

Según el color:

**Cabello rubio:** 10 gotas de aceite esencial de lavanda y 5 gotas de aceite esencial de limón.

**Cabello moreno:** 10 gotas de aceite esencial de sándalo y 5 gotas de aceite esencial de pachuli. Para pelo muy oscuro puedes añadir una gota de aceite esencial de clavo.

**Cabello pelirrojo:** 10 gotas de aceite esencial de naranja dulce y 2 gotas de aceite esencial de canela.

**Cabello gris:** 10 gotas de aceite esencial de lavanda, 2 gotas de aceite esencial de romero y 2 gotas de aceite esencial de salvia.

Añade más ingredientes según tu tipo de cabello

**Seco / dañado:** 2 cucharadas de gel de aloe vera y 1/2 cucharadita de glicerina.

**Grasiento:** 1 cucharada de vinagre de sidra.

**Caspa:** 4 gotas de aceite esencial del árbol del té.

## *Champú Herbal*

---

Indicado para todo tipo de cabello, este espectacular champú dejará tu cabello sano y brillante. El aceite de jojoba y el aceite de semilla de y Limnanthes alba combinan sus propiedades para fortalecer los folículos pilosos. Los aceites esenciales de romero hierbabuena aportan salud al cuero cabelludo y un aroma maravilloso.

Para unos 350 ml.

### Ingredientes:

- ½ taza de jabón de Castilla líquido
- ¼ de taza de gel de aloe vera
- ¼ de taza de agua floral de manzanilla
- 2 cucharadas de glicerina vegetal
- 1 cucharada de tintura de consuelda
- 1 cucharada de tintura de romero
- 1 cucharada de tintura de caléndula
- 1 cucharada de sal marina finamente triturada
- 1 cucharada de aceite de jojoba
- 1 cucharada de semilla de Limanthes alba
- 1 cucharadita de aceite de vitamina E
- 40 gotas de aceite esencial de romero
- 20 gotas de aceite esencial de hierbabuena

### Elaboración:

1. Verter los ingredientes en una botella de plástico o en un frasco reciclado de champú y agitarlo bien. Guardar en el frigorífico y usar en el plazo de dos semanas.

Agitar antes de cada uso.

## *Champú para Cabello Graso*

---

Indicado para cabellos normales y grasos para dar volumen.

Para unos 250 ml.

Ingredientes:

- ½ taza de jabón de Castilla líquido
- ¼ de taza de extracto de Hamamelis
- ¼ de taza de agua floral de lavanda
- 1 cucharada de sal marina fina
- 2 cucharadas de tintura de romero
- 60 gotas de aceite esencial de lavanda
- 30 gotas de aceite esencial de pomelo

Elaboración:

1. Verter todos los ingredientes en el interior de una botella de plástico con un frasco reciclado de champú y a continuación agitarlo bien.

Guardar en el frigorífico y usar en el plazo de dos semanas. Agitar antes de cada uso.

## *Champú para Cabello Seco*

---

Indicado para cabello seco, descamado o con picor. Limpia y revitaliza.

Para unos 265 ml.

### Ingredientes:

- ½ taza de jabón de Castilla líquido
- ½ taza de vinagre crudo de sidra
- 1 cucharada de semillas de bardana molida
- 2 cucharaditas de jengibre recién rallado
- 2 cucharadas de aceite de argán
- 30 gotas de aceite esencial del árbol del té
- 10 gotas de aceite esencial de palmarosa
- 10 gotas de aceite esencial de amaro
- 5 gotas de aceite esencial de menta piperita

### Elaboración:

1. Verter el vinagre de sidra crudo, la semilla de bardana y el jengibre rallado en una cacerola pequeña con una tapa que ajuste bien.
2. Cocer a fuego muy bajo durante una hora.
3. Retirar del fuego y dejar la tapa puesta mientras el líquido se enfría hasta alcanzar la temperatura ambiente, durante una hora aproximadamente.
4. Separar el líquido de las hierbas empleando un colador y verterlo en una botella de plástico o en un frasco reciclado de champú.
5. Añadir el jabón de Castilla líquido, el aceite de argán y los aceites esenciales. Agitar bien y ya está listo.

# Acondicionadores

## *Acondicionador Capilar Básico*

---

Para unos 160 ml.

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de jojoba
- 2 cucharaditas de cera emulsionante
- ½ cucharadita de ácido esteárico
- ½ cucharadita de lecitina líquida
- ½ taza de agua destilada
- 30 gotas de aceite esencial de lavanda

### Elaboración:

1. En un bol mezclar el aceite de jojoba, la cera emulsionante, el ácido esteárico y la lecitina líquida. Ponerlo al baño María a fuego suave.
2. Poner en otro bol al baño María el agua destilada a fuego suave.
3. Cuando la cera y los aceites se hayan fundido bien, retirar los dos boles del fuego y mezclar los contenidos en un recipiente donde se batirán bien.
4. Una vez a temperatura ambiente añadir el aceite esencial de lavanda y seguir batiendo unos minutos más.
5. Poner en un frasco, guardar en el frigorífico y utilizar en el plazo de dos semanas.

Utilizar tras el lavado, dejando actuar de dos a cinco minutos antes de aclarar.

## *Acondicionador Capilar Voluminizador de Cerveza*

---

La cerveza añade cuerpo, volumen y fuerza mientras que el aceite de jojoba le proporciona brillo. El olor de la cerveza desaparece cuando el pelo se seca.

Para unos 245 ml.

Ingredientes:

- 1 taza de cerveza templada, sin espuma
- 1 cucharadita de aceite de jojoba

Proceso:

1. Abre la cerveza, viértela en algún recipiente y déjala a temperatura ambiente durante un par de horas para que pierda la espuma.
2. Mezcla la cerveza con el aceite de jojoba.

Después de lavar y aclarar el cabello vierte la mezcla y masajea para que llegue de la cabeza a las puntas. Déjala actuar durante 2 ó 3 minutos, luego aclara bien con agua templada y finalmente agua fría para maximizar el brillo.

# Mascarillas

## *Mascarilla Capilar de Aguacate*

---

Mascarilla muy hidratante perfecta para dejar unos rizos preciosos y para reparar el cabello seco y dañado.

Para un uso.

Ingredientes:

- ¼ de taza de aguacate triturado
- 2 yemas de huevo.
- 20 gotas de aceite esencial de limón

Elaboración:

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol.

Aplicar sobre el cabello mojado y masajear. Cubrir con una gorra de baño y dejar actuar durante una hora. Luego lavar con champú.

## *Mascarilla Capilar de Leche de Coco*

---

Para todo tipo de cabello. La nutritiva leche de coco dejará suave y sedoso tu cabello.

Para unos 215 g.

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$  de taza de leche de coco sin edulcorar
- 3 cucharadas de hojas de romero recién picadas
- 1 cucharadita de aceite de vitamina E

Elaboración:

1. Poner la leche de coco y las hojas de romero en una cacerola pequeña con tapa. Dejar cocer a fuego bajo durante 25 minutos removiendo frecuentemente.
2. Colar la leche de coco, desechar las hierbas, y verterla en un frasco de cristal.
3. Añadir el aceite de vitamina E.

Dejar enfriar a temperatura ambiente. Guardar en el frigorífico y usar en un plazo de 10 días.

Una vez lavado el cabello masajear la mitad de la mascarilla y peinar el cabello para que penetre bien hasta las puntas. Cubrir con un gorro de ducha y dejar actuar durante al menos una hora. Aclarar con agua templada.

# Reparadores

## *Suero Reparador de Puntas y Antiencrespamiento*

---

Para unos 30 ml.

Indicado para cabellos secos dañados y encrespados, este suero repara las puntas abiertas y controla el encrespamiento, dejando un cabello suave y sedoso tras un solo uso.

Ingredientes:

- 3 cucharaditas de aceite de jojoba
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de aceite de onagra
- ½ cucharadita de aceite de linaza
- ¼ de cucharadita de aceite de ricino
- 2 gotas de aceite esencial de lavanda
- 2 gotas de aceite esencial de cedro
- 2 gotas de aceite esencial de Romero

Elaboración:

1. Mezclar todos los ingredientes en un frasco y agitar bien.

Al usar, calentar unas gotas del suero en las manos y masajearlo sobre el cabello mojado o seco. Aplicar una gota más a las puntas del cabello si es necesario.

## *Aceite Capilar Nutritivo para Cabello Seco*

---

Indicado para cabellos secos dañados tratados y encrespados, este maravilloso aceite capilar nutritivo está repleto de vitaminas A, D y E, por lo que mantiene el cabello joven y con aspecto saludable, nutriendo a fondo tu pelo y tu cuero cabelludo.

Para unos 60 ml.

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de aguacate
- 1 cucharada de aceite de hueso de albaricoque
- 1 cucharada de aceite de germen de trigo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 10 gotas de aceite esencial de ylang ylang
- 10 gotas de aceite esencial de petitgrain
- Cinco gotas de aceite esencial de neroli

Elaboración:

1. Mezclar todos los ingredientes en un frasco y agitar bien.

Masajear unas pocas cucharaditas sobre el cabello. Peinarlo bien y dejar actuar durante 15 minutos. Luego lavar con champú y acondicionar como de costumbre.

# **TRATAMIENTO FACIAL**

# Limpiadores

## *Limpiador Facial Básico con Base de Agua*

---

Los limpiadores con base de agua eliminan las impurezas sin despojar a la piel de su hidratación y son perfectos para pieles normales secas, sensibles o maduras.

Para unos 200 ml.

Ingredientes:

- ¼ de taza de agua de manzanilla
- ¼ de taza de gel de aloe vera
- ¼ de taza de glicerina vegetal
- 2 cucharadas de extracto de hamamelis

Elaboración:

1. Mezclar todos los ingredientes en un frasco desinfectado. Agitar bien el recipiente. Guardar en el frigorífico y usar antes de dos semanas.

Modo de uso: aplicar una cantidad generosa de limpiador sobre la piel empleando un frasco con atomizador o un disco de algodón. Retirar con una toallita de papel o con agua.

## *Limpiador Facial Básico con Base de Jabón*

---

Éste limpiador elimina la suciedad, el sebo y el maquillaje, y deja tu piel limpia y fresca.

Para unos 90 ml.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal de mesa
- 4 cucharadas de jabón de Castilla líquido

Elaboración:

1. Verter el agua hirviendo en un bol, añadir la sal y remover bien hasta que se disuelva.
2. Verter el jabón de Castilla líquido en un bote y luego añadir una cucharada de la solución de sal (desechar el resto). Cerrar y agitar bien para que se mezcle todo.
3. Guardar en el frigorífico y usar antes de dos semanas.

Modo de uso: Agitar bien el frasco y aplicar una pequeña cantidad sobre la piel húmeda, masajear evitando la zona de los ojos y aclarar con agua templada.

## *Limpiador Facial Básico con Base de Aceite*

---

Indicado para todo tipo de pieles, este limpiador elimina el maquillaje, la suciedad y las impurezas, al tiempo que hidrata y alivia todo tipo de pieles.

Para unos 90 ml.

Ingredientes:

- 1 taza de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de aceite de jojoba

Elaboración:

1. Mezclar ambos ingredientes en un frasco pequeño desinfectado y seco. Agitar bien.

Modo de uso: Aplicar una pequeña cantidad sobre la piel seca y masajear durante dos minutos. Retirar con una toallita de papel. Aclarar con agua templada si se desea.

## *Crema limpiadora de Pepino*

---

Esta limpiadora ultra hidratante es magnífica para pieles secas y maduras. Dispara los niveles de hidratación y ayuda a eliminar las zonas reseca, escamosas, e incluso las finas líneas y arrugas. Para pieles normales sustituye el aceite de almendras dulces por aceite de sésamo. Para pieles grasas sustituye el aceite de girasol por aceite de sésamo. Para usarlo pon un poco en un disco de algodón y extiéndelo por el rostro con movimientos circulares y aclara con agua templada. Guarda el frasco lo más fresco posible para que los ingredientes no se separen.

Para unos 120 ml.

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de coco
- ½ cucharada de cera de abejas
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 4 cucharadas de jugo de pepino
- 1 cucharada de agua de hamamelis
- 4 gotas de agua de rosas

### Proceso:

1. Preparar el jugo de pepino: pela el pepino, córtalo en trocitos y ponlo en una licuadora o similar. Pasa el jugo por un filtro de café o pon papel de cocina sobre un colador y cuélalo.
2. Poner al baño María la cera de abejas y los aceites. Remover para que se derrita bien.
3. Sacar del fuego y añadir el jugo de pepino y el agua de hamamelis. Remover bien. Dejar enfriar a temperatura ambiente.
4. Añadir el agua de rosas. Batir bien hasta que la mezcla espese. Está listo para embotellar.

## *Leche Limpiadora Antiacné*

---

Esta limpiadora purifica la piel grasa y propensa al acné gracias al aceite del árbol del té que acaba con las bacterias, mientras que la manzanilla suaviza la piel irritada y reduce las rojeces. Es suave y puede usarse a diario. Recuerda que el aceite esencial del árbol del té puede aplicarse directamente sobre la piel. Un mínimo de cuatro aplicaciones diarias sobre las áreas afectadas por acné acabará con él.

Para unos 120 ml.

### Ingredientes:

- ¼ de taza de agua destilada
- 1 cucharada de gel de aloe vera
- 1 cucharada de glicerina
- 2 gotas de aceite esencial del árbol del té.
- 2 gotas de aceite esencial de citronela o de aceite esencial de limón

### Proceso:

1. Poner todos los ingredientes en un frasco, agitar bien y dejar reposar durante 24 horas.

Al usarlo, humedece la piel con agua templada, pon una cucharada de la loción en un algodón y masajea la piel. Aclara con agua templada. Luego aplica un tónico astringente y una hidratante.

## *Loción Todo en Uno: Limpiadora e Hidratante de Aceite de Oliva*

---

La loción perfecta para cuando nos acostamos demasiado cansadas o vamos con prisas, pues cumple a la vez las funciones de limpiar e hidratar. Esta suave loción es ideal para la piel sensible, y también para la seca y madura. El aceite de oliva y el aloe vera hidratan y reparan la piel, mientras que los aceites esenciales calman y suavizan incluso la más sensible.

Para unos 300 ml.

### Ingredientes:

- ¼ de taza de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de gel de aloe vera
- 5 gotas de aceite de lavanda
- 2 gotas de aceite de rosas

### Elaboración:

1. Combinar en un frasco todos los ingredientes, agitar bien y dejar reposar durante 24 horas.

Al usarla, humedece previamente tu piel con agua templada. Luego masajea el equivalente a una cucharada de loción sobre el rostro. Después ponte una toalla humedecida durante unos segundos y retírala. Aclara con agua templada y aplica un tónico si lo deseas.

# **Tónicos**

## *Tónico Facial de Geranio*

---

Este tónico de aroma maravilloso lucha contra las finas líneas y arrugas. Perfecto para piel seca y madura.

Para unos 80 ml.

### Ingredientes:

- 1 taza de agua de geranio (hidrosol)
- 1 cucharadita de glicerina
- 3 gotas de aceite esencial de lavanda
- 3 gotas de aceite esencial de manzanilla

### Proceso:

1. Poner todos los ingredientes en un frasco, agitar bien y dejar reposar durante 24 horas.

Agitar antes de cada uso y aplicar con un algodón. Continuar con una hidratante.

## *Tónico Facial de Té Verde y Aloe Vera*

---

Este tónico aprovecha las cualidades antioxidantes del té verde, cierra los poros y elimina las toxinas e impurezas de la piel, reduciendo visiblemente los signos de la edad.

Para unos 300 ml.

Ingredientes:

- 5 gramos de té verde en hojas, preferentemente orgánico. En su defecto, 2 bolsitas
- ¼ de taza de agua de hamamelis
- 1 cucharada de gel de aloe vera

Proceso:

1. Hacer una infusión equivalente a 1 taza (unos 237 ml.) con el té verde. Dejar que se enfríe.
2. Verter el agua de hamamelis y el aloe vera sobre el té verde y removerlo todo bien. Poner en una botella o vaporizador.

## *Tónico para Piel Sensible o Seca*

---

Maravilloso tónico equilibrante para las pieles secas y sensibles.

Para unos 120 ml.

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de agua de rosas
- 1 cucharada de agua floral de caléndula
- 1 cucharada de agua de flor de azahar
- 1 cucharada de agua de manzanilla
- 1 cucharada de agua de lavanda
- 2 cucharaditas de vinagre de manzana
- 2 cucharaditas de glicerina vegetal
- 5 gotas de aceite esencial de palo de rosa
- 2 gotas de aceite esencial de rosa
- 2 gotas de aceite esencial de neroli
- 2 gotas de aceite esencial de manzanilla romana

### Elaboración:

1. Verter todos los ingredientes en un frasco y agitar bien.  
Para lograr los mejores resultados guardar el lugar fresco y oscuro y usar antes de 60 días.

# Cremas, bálsamos y lociones

## *Loción de Aloe Vera*

---

Magnífico bálsamo hidratante para invierno y verano.

Para 400 ml.

Ingredientes:

- 1 taza de gel de Aloe Vera puro
- ½ taza de aceite de almendras dulces
- ½ taza de cera de abejas
- 1 cucharadita de vitamina E
- 15 gotas de aceite esencial de jazmín

Proceso:

1. Mezclar en un recipiente el gel de Aloe Vera con la vitamina E.
2. Poner al baño María el aceite de almendras dulces mezclado con la cera de abejas hasta que se fundan. Recordar que no debe alcanzar una temperatura demasiado alta y jamás llegar a hervir.
3. Sacar la mezcla del fuego, dejarla enfriar unos minutos y trasladarla a un recipiente donde la mezclaremos con ayuda de una batidora eléctrica a baja velocidad.
4. Añadir el Aloe Vera gradualmente y seguir batiendo hasta que estés satisfecha con la consistencia del bálsamo.
5. Guardar en un tarro y ya está listo.

## *Loción de Aloe Vera y Aceite de Coco*

---

Para 400 ml.

Ingredientes:

- $\frac{1}{4}$  de taza de gel de aloe vera puro
- 1 taza de aceite de coco
- $\frac{1}{2}$  taza de cera de abejas
- 1 cucharadita de vitamina E

Proceso:

1. Poner al baño María todos los ingredientes excepto la vitamina E. Remover para que se deshaga bien.
2. Cuando esté bien líquido sacar del fuego y removerlo bien.
3. Una vez frío añadir la vitamina E.
4. Poner en un frasco con dispensador y listo.

## *Loción de Manteca de Karité y Aloe Vera*

---

Esta loción dejará tu piel hidratada y suave. Es perfecta para piel seca.

Para unos 125 ml.

### Ingredientes:

- 3 ½ cucharadas de manteca de karité
- 3 cucharadas de gel de aloe vera
- 2 cucharadas de aceite de jojoba
- 4 gotas de aceite esencial de lavanda
- 1 cucharadita de vitamina E

### Elaboración:

1. Poner al baño María el aceite de jojoba y la manteca de karité removiendo hasta que se derritan.
2. Añadir el gel de aloe vera y remover. Tenlo poco tiempo y a fuego bajo.
3. Sacar del fuego y batir con una batidora eléctrica hasta que quede cremoso.
4. Añade el aceite esencia de lavanda y la vitamina E. Mézclalo todo bien. Ya está listo para poner en su recipiente y utilizar.

## *Crema de Aloe Vera con Manteca de Karité*

---

Esta es una versión de loción de aloe vera más elaborada, es hidratante, nutritiva, restauradora y perfecta para regalar por la apariencia final que se obtiene y el añadido de un conservante natural.

Para 225 ml.

### Ingredientes:

- 11 cucharadas de jugo de Aloe Vera puro
- 2 cucharadas de manteca de karité
- 1 cucharada de manteca de cacao
- 1 ¼ cucharadita de cera emulsionante
- 1 ¼ cucharadita de ácido esteárico
- 20 gotas de aceite esencial a tu elección
- 1 cucharadita de conservante de tu elección (aprox. según se indique en el producto)

### Elaboración:

1. Poner en un bol al baño María las mantecas, cera emulsionante y ácido esteárico. En otro bol calentar también el aloe vera
2. Remover las mantecas y cuando estén bien derretidas con el resto de ingredientes añadir el jugo de aloe vera. Remover y retirar del fuego.
3. Cuando se haya enfriado añadir el aceite esencial y el conservador y batir bien.
4. Guardar en botella y la loción está lista para usar.

## *Loción Hidratante para Piel con Tendencia al Acné*

---

Una loción ligera, nutritiva y astringente especialmente adecuada para las pieles grasas, mixtas y con tendencia al acné.

El aceite de avellana, astringente y de profunda penetración, es muy útil contra el acné y tonifica y tersa la piel. El aceite de semilla de uva es ultra ligero pero está lleno de poderosos nutrientes y antioxidantes que regeneran y dan un lustre saludable a la piel. Ambos son extremadamente altos en vitamina E, lo que ayuda a reparar y proteger la piel del envejecimiento prematuro debido a la exposición a los rayos solares y a la contaminación atmosférica. Estos magníficos aceites se complementan con una mezcla de aceites esenciales astringentes, antibacterianos y reparadores.

Aplicar dos veces al día después de un tónico, sin secar este del todo, para que la piel esté ligeramente húmeda.

Tiene una duración de unos seis meses.

Para unos 30 ml.

### Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite con infusión de té verde (aceite de jojoba, preferentemente)
- 2 cucharaditas de aceite de semilla de uva
- 3 cucharaditas de aceite de avellana
- 4 gotas de aceite esencial del árbol del té
- 2 gotas de aceite esencial de limón
- 4 gotas de aceite esencial de lavanda
- 2 gotas de aceite esencial de romero
- 1 cucharadita de vitamina E

### Elaboración:

1. Poner todos los ingredientes en un frasco de cristal y agitar muy bien durante un rato.

## *Loción de Aceite Esencial de Caléndula*

---

Estupenda y refrescante loción hidratante.

Para unos 250 ml.

### Ingredientes:

- ½ taza de aceite de oliva virgen extra
- ¼ de taza de aceite de coco
- ¼ de taza de cera de abejas
- 1 cucharadita de vitamina E
- 15 gotas de aceite esencial de caléndula

### Elaboración:

1. Poner en un bol al baño María los aceites y la cera y remover hasta que se derritan.
2. Sacar de fuego y batir. En seguida descenderá a la temperatura ambiente, entonces añadir el aceite esencial y la vitamina E, batiendo más.
3. Listo. Ponlo en un frasco y almacénalo en un lugar fresco y seco. Durará unos seis meses.

## *Loción de Aceite de Jojoba con Infusión de Caléndula*

---

Al hacer esta loción aprenderás a elaborar tus propias infusiones en aceite y en agua, lo cual te será muy útil para enriquecer tus recetas.

La loción de caléndula es un clásico de la cosmética natural y sus usos van más allá de la belleza. Cicatriza las heridas más rápido, evita infecciones (incluyendo el acné) y deja la piel hidratada, suave y flexible. El aceite de semilla de uvas es de los mejores antiarrugas.

Para unos 520 ml.

### Ingredientes:

- 1 taza de aceite de jojoba con infusión de caléndula
- 1 taza de agua destilada con infusión de caléndula
- 2 cucharadas de cera de abejas
- 2 cucharadas de glicerina
- 2 cucharadas de agua de hamamelis
- ½ cucharadita de aceite esencial de semilla de uva (opcional)
- 20 gotas de aceite esencial de lavanda (opcional)
- 10 gotas de aceite esencial de romero
- 5 ó 6 cucharaditas de flores secas de caléndula

### Elaboración:

1. Para hacer la infusión en aceite, poner la mitad de las flores de caléndula en un frasco de cristal y verter el aceite. Cerrar.
2. Poner ese frasco al baño María, a fuego lento, durante dos horas.
3. Colar la infusión de aceite con un colador de tela y tirar las flores.
4. Para hacer la infusión en agua destilada, poner ésta a hervir y echarla sobre la otra mitad de las flores de caléndula, en un bol de cristal. Dejarlo en infusión hasta que el agua descienda a la temperatura ambiente. Colar y desechar las flores.
5. Poner en un bol al baño María el agua de hamamelis, el aceite infusionado de jojoba, la cera de abejas y la glicerina. Remover hasta que se derritan.
6. Retirar del fuego, poner en un recipiente donde puedas utilizar la batidora eléctrica y añadir el agua infusionada. Batir a nivel bajo.

7. Una vez cremoso añade los aceites esenciales y bate un poco más hasta alcanzar la consistencia deseada.
8. Poner en un frasco hermético y listo.

## *Loción Ultrahidratante*

---

La manteca de karité hidrata y repara tu piel, el té verde la purifica y mantiene libre de granitos en tanto el resto de aceites esenciales la suavizan y relajan los sentidos. Escoge el aceite base que mejor se adapte a ti de entre los tres sugeridos.

Para unos 355 ml.

### Ingredientes:

- 1 taza de manteca de karité
- 4 cucharadas de aceite de aguacate o de almendras dulces o de jojoba
- 30 gotas de aceite esencial de lavanda
- 20 gotas de aceite esencial de romero
- 15 gotas de aceite esencial de zanahoria
- 10 gotas de aceite esencial del árbol del té

### Elaboración:

1. Poner en un bol al baño María la manteca de karité y el aceite escogido. Remover un poco para facilitar que se derrita.
2. Cuando se haya derretido retirar del fuego, mezclar bien, cambiar a otro bol y meter en el congelador durante unos 15 ó 20 minutos, hasta que esté ligeramente sólido.
3. Añadir los aceites esenciales y batir muy bien. Poner en un frasco y ya está lista para usar.

## *Loción de Lavanda*

---

Una loción muy rápida que levanta el ánimo a la par que hidrata y nutre tu piel.

Para 475 ml.

Ingredientes:

- 1 taza de aceite de coco
- 1 taza de manteca de karité
- 2 cucharaditas de aceite esencial de lavanda

Proceso:

1. Poner al baño María el aceite de coco y la manteca de karité. Remover hasta que se disuelvan.
2. Una vez derretidos sacar el recipiente del fuego, remover y dejar enfriar.
3. Añadir el aceite esencial de lavanda, mezclar bien, poner en un bote y listo.

## *Loción de Aceite de Oliva y Manteca de Karité*

---

Dos únicos ingredientes pero que proporcionan beneficios excepcionales, nutriendo, suavizando y manteniendo sana la piel.

Para 150 ml.

Ingredientes:

- ½ taza de manteca de karité
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

## *Aceite de Vainilla y Lavanda*

---

Aplicar este aceite en tu piel cada vez que quieras, la hidratará y la dejará con un aroma maravilloso.

Para unos 250 ml.

### Ingredientes:

- 20 gotas de aceite esencial de lavanda.
- 40 gotas de aceite esencial de vainilla.
- 1/8 de taza de aceite de jojoba
- Una taza de aceite de almendras dulces.

### Elaboración:

1. Poner todos los ingredientes en una botella y agitarla bien.

Almacenarla en un sitio oscuro.

## *Bálsamo de Manteca de Karité*

---

¡Deja volar tu creatividad personalizando esta sencilla receta, calmante, nutritiva y suavizante, que querrás tener siempre a mano!

Para unos 250 ml.

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$  de taza de manteca de karité
- 4 cucharadas de aceite de tu elección (jojoba, coco etc., o una mezcla de varios)
- 5 a 10 gotas de aceite esencial de tu elección

Proceso:

1. Mezclar la manteca y los aceites vegetales (no los esenciales) con una batidora eléctrica hasta obtener la consistencia de la crema batida.
2. Añadir los aceites esenciales y batir más para que se mezclen bien.
3. Poner en frascos y está lista para usar.

## *Crema Antiedad*

---

La manteca de karité restaura la humedad de la piel. El agua de rosas la rejuvenece. La miel y la cera de abejas retienen la humedad y ayudan a luchar contra las arrugas. El germen de trigo mejora la elasticidad de la piel.

Para unos 225ml.

### Ingredientes:

- 8 cucharaditas de cera de abejas rallada o en lentejas
- 4 cucharadas de agua de rosas
- ¼ de taza de manteca de karité
- 8 cucharaditas de aceite de germen de trigo
- 4 cucharadas de aceite de almendras dulces
- 4 cucharaditas de miel orgánica
- 10 gotas de aceite esencial de semillas de zanahoria
- 10 gotas de aceite esencial de rosas

### Proceso:

1. Poner la cera de abejas en un bol de cristal al baño María. En la misma sartén u olla debe haber también otro recipiente de cristal para calentar el agua de rosas, y otro para la miel. Calentarlos todos conjuntamente de forma que alcancen una temperatura similar.
2. Cuando la cera está derretida añadir la manteca de karité y remover hasta que estén bien mezclados.
3. Añadir a esa mezcla, todavía al baño María, el aceite de almendras dulces y el de germen de trigo. Remover bien.
4. Colocar esa mezcla en un recipiente apropiado y batirla con batidora eléctrica, o continuar haciéndolo a mano. Sin dejar de batir añadir despacio el agua de rosas y la miel. Seguir así hasta que esté frío.
5. Añadir los aceites esenciales y volver a batir.
6. Ponerlo en su frasco y ya está listo para usar.

## *Crema para el Contorno de Ojos*

---

Indicada para todo tipo de pieles, esta fórmula de rápida absorción hidrata la delicada piel del contorno de los ojos.

Para unos 30 ml.

Ingredientes:

- 1 cucharada de agua destilada
- 2 cucharaditas de glicerina vegetal
- ¼ de cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de manteca de Karite
- ½ cucharadita de lecitina líquida
- ½ cucharadita de cera emulsionante

Elaboración:

1. Poner al baño María el agua destilada y la glicerina a fuego suave.
2. Poner al baño María en otro bol el aceite de oliva virgen extra, la manteca de Karite, la lecitina líquida y la cera emulsionante, a fuego suave. Remover y cuando se haya derretido sacar los dos boles del fuego.
3. En un recipiente adecuado verter los aceites y batir a velocidad media. Añadir la mezcla de agua destilada y glicerina y seguir mezclando otros cinco minutos.
4. Transferir la crema a un envase y dejar que se enfríe.

Guardar en el frigorífico.

Usar en un máximo de 15 días.

## *Exfoliante Facial de Avena*

---

Todas las pieles pueden beneficiarse del uso de esta suave exfoliante que renueva la piel dejándola radiante.

Para dos o tres usos.

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de almendras dulces
- 1 cucharada de aceite de semillas de cáñamo
- 1 cucharada de glicerina vegetal
- 1 cucharada de avena finamente triturada
- 1 cucharada de azúcar glas o azúcar muy fina
- 5 gotas de aceite esencial de ylang ylang

Elaboración:

1. Poner todos los ingredientes en un bol y mezclar bien para que se combinen. Guardar en un envase hermético.

Masajear sobre la piel humedecida, con movimientos circulares, evitando el contorno de los ojos. Aclarar con agua templada.

## *Bálsamo Labial Nutritivo*

---

Bálsamo labial ultra nutritivo y protector.

Ingredientes:

- ¼ de cucharadita de aceite de coco
- ¼ de cucharadita de aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de manteca de mango
- ¼ de cucharadita de cera de abeja
- 10 gotas de aceite de vitamina E
- 1 gota de aceite esencial de lavanda
- 1 gota de aceite esencial de hierba limón

Elaboración:

1. Poner todos los ingredientes al baño María excepto los aceites esenciales y la vitamina E. Cuando la manteca y la cera de abeja se hayan derretido completamente retirar del fuego.
2. Añadir el aceite de vitamina E y los aceites esenciales.
3. Verter la mezcla en el recipiente donde se vaya a guardar.

# **PROBLEMAS ESPECÍFICOS**

## *Loción Anti Eccemas*

---

Esta loción contiene muchas vitaminas y ayuda a sanar una piel con eccemas más rápidamente.

Para unos 125 ml.

### Ingredientes:

- ¼ de taza de aceite de coco
- ¼ de taza de manteca de Karité
- 15 gotas de aceite esencial de lavanda
- 5 gotas de aceite esencial del árbol del té

### Proceso:

1. Mezclar el aceite de coco con la manteca de Karité y poner al baño María hasta que se derrita.
2. Sacar del fuego y remover. Cuando se haya enfriado añadir los aceites esenciales y remover bien.
3. Ponerlo en un frasco en la nevera hasta que adquiera consistencia y estará listo para usar.

## *Manteca Antiestrías*

---

El uso regular de esta manteca previene y aclara las marcas de las estrías.

Para unos 650 ml.

Ingredientes:

- 1 taza de manteca de cacao
- 1 taza de manteca de karite
- Seis cucharadas de aceite de oliva
- Seis cucharadas de aceite de almendras dulces
- 20 gotas de aceite esencial de lavanda
- 20 gotas de aceite esencial de geranio
- 20 gotas de aceite esencial de pachulí

Elaboración:

1. Poner las mantecas de karité y coco en un bol de cristal al baño María.
2. Cuando estén completamente derretidas añadir el aceite de oliva y el de almendras dulces. Remover muy bien (manualmente, para que no salpique). Sacar del fuego y dejar enfriar durante media hora.
3. Añadir los aceites esenciales y remover bien.
4. Pon la mezcla en congelador unos minutos.
5. Cuando ha comenzado a solidificarse usa una batidora eléctrica hasta conseguir una consistencia de manteca.
6. Poner la manteca en una jarra de cristal y guardar en un sitio fresco y seco. Ya está lista para usar.

Visítame en:

Mi sitio web, donde encontrarás todo sobre mí, libros gratis y otras cosas:  
<http://www.angelesgoyanes.com>

Mi página de autora de Amazon: <http://author.to/angelesgoyanes>

Facebook <https://www.facebook.com/AngelesGoyanes666>

Instagram: angeles\_goyanes

Twitter: @angelesgoyanes