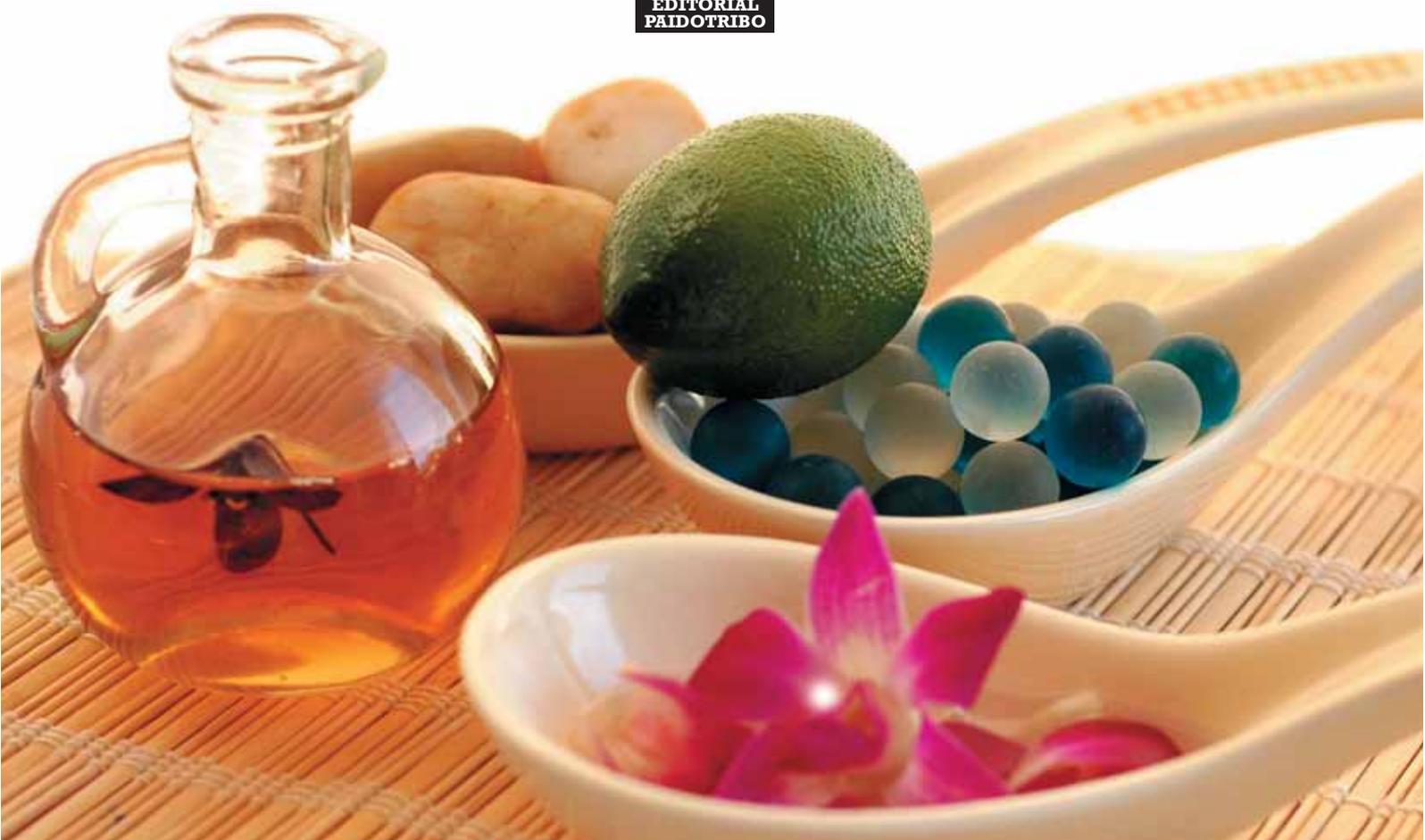


Hágase sus propios cosméticos

Alicia Navarro Marín
María José Bosch Meléndez





6

Introducción



20

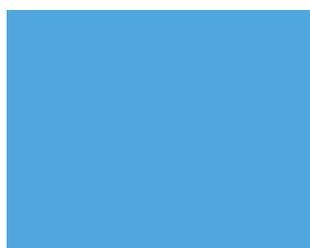
Cómo hacer cremas



14

Utensilios y medidas

Índice



34

Cómo hacer mascarillas



48

Cómo hacer champús y geles de baño



58

Cómo hacer geles



72

Cómo hacer lociones



82

Cómo hacer perfumes



102

Cuidado facial



96

Problemas y soluciones

134

Cuidado corporal



166

Cuidado del cabello



Ejemplos de combinaciones de plantas para una misma acción

180

Glosario de ingredientes

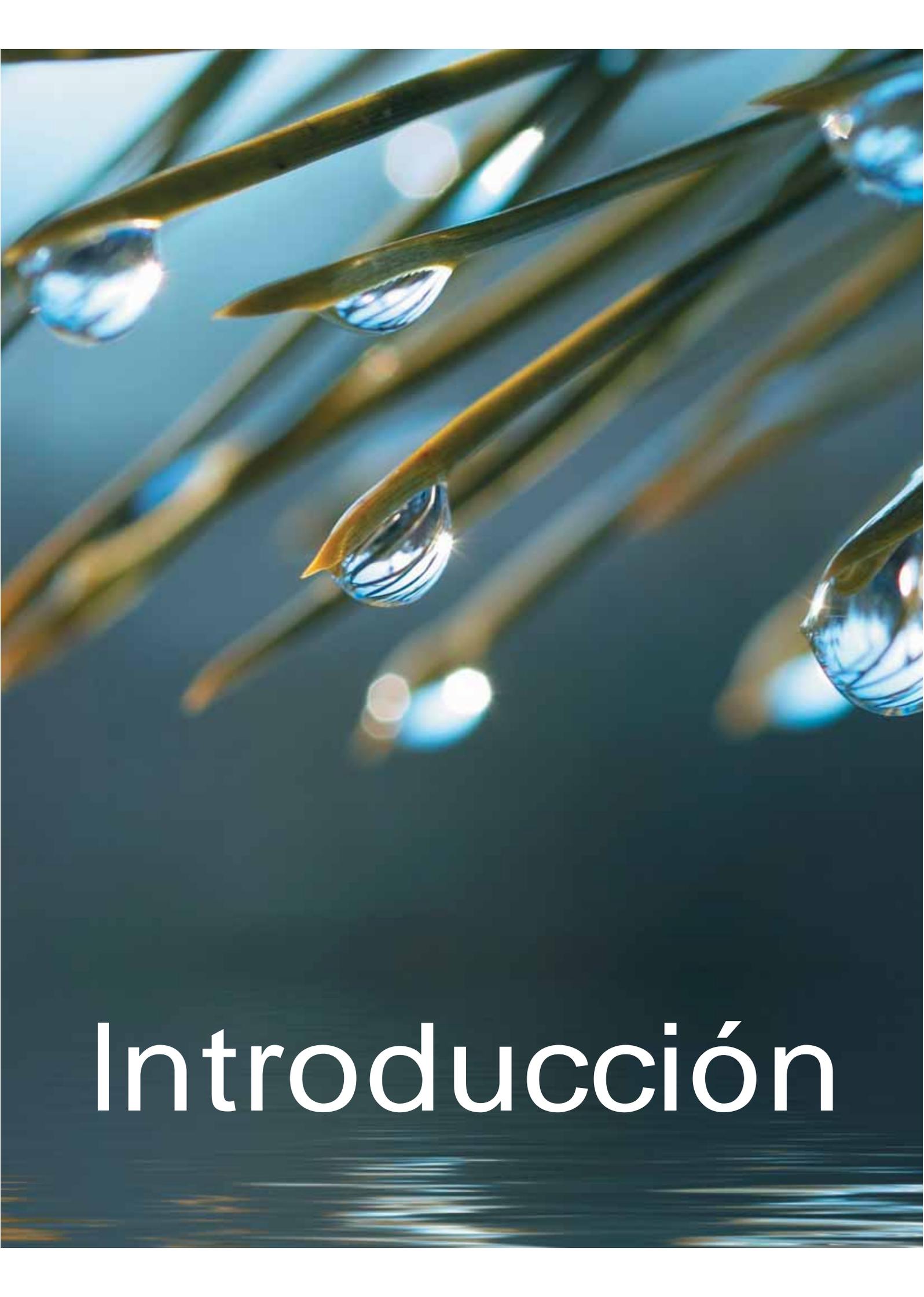
181

Glosario de términos

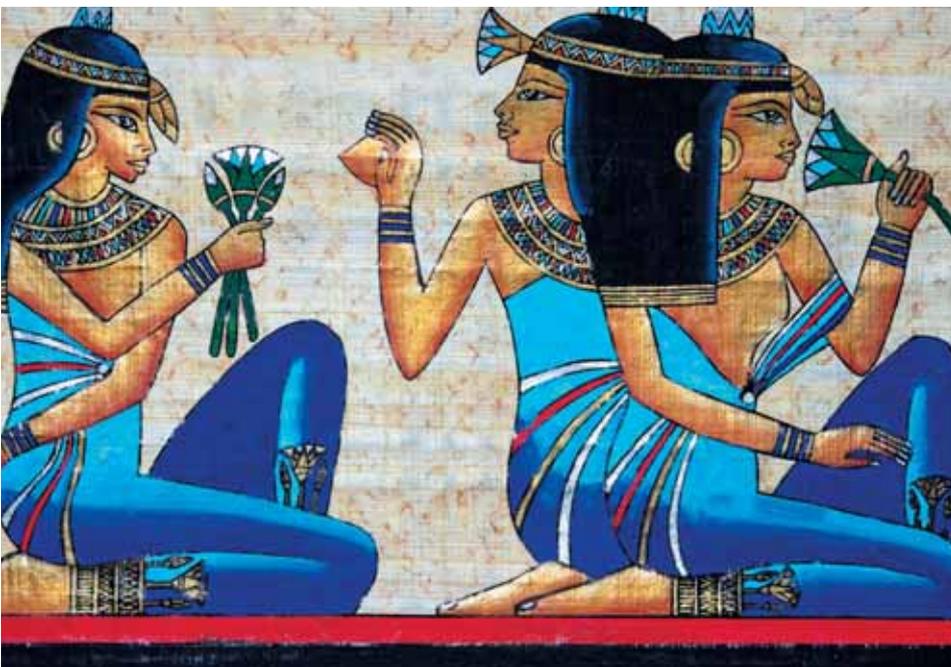
188

Proveedores

191



Introducción



La búsqueda de la belleza ha sido una constante a lo largo de la historia. Cleopatra tomaba baños de leche de burra y miel, y utilizaba pastas de polvo de alabastro para lograr una piel más

blanca. En la tumba de Tutankamón fueron hallados 350 litros de fragancia, que el faraón usaba para su aseo personal y los rituales de unción.

Belleza y salud actualmente van de la mano, pero no siempre ha sido así. Por ejemplo, en tiempos de la reina Isabel I de Inglaterra se utilizaban mezclas de sulfuro de plomo, cal viva y agua para blanquear la piel del rostro y el cuello. Los perfumes eran empleados en sus inicios, hacia el siglo XV, para enmascarar el mal olor corporal, ya que había una gran falta de higiene. Luis XIV, más conocido como el rey Sol, sólo tomó un baño en cuatro años. Éstas son algunas anécdotas de las muchas que hay relacionadas con el mundo de la cosmética. Un mundo que guarda muchos misterios, pero que está al alcance de todos. Al menos, esto es lo que se pretende con este manual: ofrecer al lector la posibilidad de crear en su casa sus propios productos.



La famosa colonia 4711 toma su nombre del número del edificio donde se fabricaba, en la ciudad de Colonia, hacia el año 1792.

La cosmética ha avanzado mucho, tiene una base científica y tecnológica, y está avalada por una legislación comunitaria. Ahora se conocen los ingredientes de esos preparados extraños que prometen belleza y resultados increíbles. Hoy en día, como veremos a lo largo de este libro, se utilizan principios activos con efectos comprobados y con unas dosis recomendadas para evitar cualquier efecto no deseado.



A pesar de la información de que se dispone sobre los productos cosméticos gracias al etiquetado obligatorio y a las publicaciones que se editan sobre el tema, todavía existen dudas sobre ellos. Mucha gente se pregunta si son realmente eficaces. La respuesta es afirmativa, ya que existe la obligación legal de demostrar las propiedades de los cosméticos. Otros no son conscientes del daño que el tabaco, el alcohol y la contaminación producen en la piel al contribuir a la creación de radicales libres que aceleran el envejecimiento de la epidermis. También es necesario desmaquillarse siempre, aunque no se hayan empleado cosméticos. La limpieza debe hacerse diariamente para eliminar el polvo, el sudor, las toxinas, etc.

La palabra «cosmético» procede del griego kosmeo, «adornar», y es el producto destinado al aseo y la decoración de la piel, fundamentado en conocimientos científicos, con el fin de proteger las características normales de la piel y de exaltar la belleza humana.



Las cremas antiarrugas no son una ilusión, como muchos piensan. De hecho, constituyen una de las categorías de productos cosméticos aceptados por la legislación y poseen una eficacia probada en las concentraciones y formas de uso recomendadas por los fabricantes.



La crema con la fórmula más antigua que se conoce es la *cold cream*, usada aún hoy en día. Fue inventada por Galeno, en tiempos del Imperio Romano.



Otra de las falsas creencias es la de que los cosméticos causan a menudo reacciones adversas, cuando en general son seguros siempre que el usuario los emplee correctamente.

¿Son los productos específicos para pieles secas o grasas sólo una técnica de *marketing* de las grandes marcas? No, cada tipo de piel presenta características y necesidades muy diferenciadas, y los cosméticos que son beneficiosos para uno podrían no ser adecuados para otro. Del mismo modo, es necesario utilizar protección solar aunque la persona esté morena, porque la melanina natural no protege frente al envejecimiento y otros efectos de las radiaciones UVA. Es importante saber que los fotoprotectores también se han de aplicar en días nublados debido a las radiaciones solares que atraviesan las nubes.

¿Sirve una misma crema para la cara y el contorno de ojos? En general, no; la piel del contorno de ojos requiere productos específicos, pero puede haber alguna crema que sí se utilice indistintamente y así lo contemple en su etiquetado.

Beneficios sobre la piel

La piel es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, nos protege del exterior y es el órgano sensorial más grande del que disponemos. Consta de tres capas, la epidermis, (la más externa, muy rica en queratina y de 0,1 mm de espesor), la dermis (intermedia, muy gruesa y en la

que se encuentran los vasos sanguíneos y receptores nerviosos) y la hipodermis (la más profunda, contiene células especializadas para almacenar grasa, por lo que una de sus funciones es el aislamiento térmico y almohadillado de la piel).

Los cosméticos actúan normalmente sobre la epidermis, y según su mejor o peor formulación consiguen penetrar a través de ella para llevar sus principios activos a las capas más profundas. Uno de los efectos principales de los cosméticos es la hidratación y protección de esta capa más externa, actuando entonces como barrera para evitar la deshidratación a un nivel más profundo.

Tipos de piel y distintas necesidades:

Normal: poder de protección e hidratación adecuado. Debemos hidratar la piel para protegerla de las agresiones externas y prevenir la formación de arrugas.

Seca: pérdida excesiva de agua, fina, frágil y con tendencia a envejecer prematuramente. Debemos evitar el uso de jabones, detergentes y lociones alcohólicas, protegerla con cremas ricas en elementos grasos y utilizar cremas hidratantes específicas.

Grasa: exceso de grasa y tendencia a ensuciarse con la contaminación del medio ambiente. Debemos evitar los productos grasos sobre esta piel pero mantener su hidratación.

¿Se puede solucionar la celulitis con cosméticos? Puede mejorar, aunque para obtener buenos resultados hay que tener en cuenta el tipo de celulitis, la constancia en la aplicación del cosmético y la necesidad de unos hábitos de vida saludables.

¿Qué pretendemos conseguir con este libro?

Decidimos escribir este libro tras detectar la necesidad de contar con un manual sencillo, completo y útil para la fabricación casera de cosméticos.

En primer lugar no os asustéis ante algunos de los nombres de los ingredientes de las fórmulas, pues corresponden a la parte más técnica, son sus nombres químicos y no los podemos cambiar. Aunque



Las fórmulas de los cosméticos elaborados para las faraonas eran secretas, e incluso se incluían entre los enseres encontrados en las cámaras funerarias.

Los egipcios creían que las lágrimas de los dioses se convertían en incienso y en abejas que fabricaban la cera para los cosméticos.



En la civilización griega se empleaban sobre todo los aceites. Se extraían de un gran número de flores y se destinaban a productos cosméticos, actos religiosos o deportivos y a la vida diaria. Esta afición por los cosméticos se extendió también al Imperio Romano, en el que hombres y mujeres por igual se depilaban, maquillaban y aplicaban cosméticos.

os parezca imposible, algunos de ellos se pueden adquirir en droguerías y herboristerías o en los proveedores que detallamos al final del libro. De todas maneras, incluimos un glosario de ingredientes en el que, además de describir qué es el producto, si tiene un nombre más común y para qué se usa, especificamos dónde lo podéis encontrar. Os recomendamos que, cuando hayáis elegido la fórmula que queréis hacer, busquéis los ingredientes en el glosario; así sabréis por qué están incluidos en la fórmula y dónde los podéis adquirir.

También podéis intercambiar los principios activos en función de las propiedades que queráis dar a una crema. Por ejemplo, si queréis hacer una crema para pieles sensibles, buscaréis en el glosario de ingredientes los productos adecuados para usar en pieles sensibles y así hacer cremas a la medida de vuestras necesidades. Al final del glosario hemos puesto un ejemplo con extractos de plantas que tienen una acción determinada similar para que podáis sustituir unas por otras o potenciar la crema añadiéndole más ingredientes.

Además, en cada fórmula especificamos el grado de dificultad, un grado que hemos numerado del 1 al 3, siendo 1 muy fácil, 2 fácil y 3 un poco más complicado, no porque la fórmula sea más difícil de hacer, sino por ser más laboriosa su fabricación.

La finalidad de esta guía no es otra que la de satisfacer la curiosidad de cientos de usuarios que, además de aprender, desean introducirse en el fascinante mundo de la fabricación de cosméticos.



Intentamos reproducir aquí de forma sencilla y amena los procesos que siguen las cremas de grandes marcas que se venden luego en el mercado, así como sus principales componentes y la razón de éstos. De esta forma, descubrimos parte del velo de misterio que rodea el mundo de la cosmética y conseguimos una mejor comprensión de lo que realmente un producto puede hacer por nosotros.

Durante la Edad Media se identificaron los perfumes con los placeres sexuales y la Iglesia condenó a los alquimistas, quienes habían descubierto el alcohol etílico y la destilación.

En el siglo XVI Henri de Mondeville separó lo que era un medicamento de lo que era un cosmético, escribiendo un tratado en el que detallaba las diferencias entre ambos.

El primer gran laboratorio de productos cosméticos aparece en el siglo XVI de la mano de las Monjas de Santa María Novella, y los primeros libros sobre cuidados de belleza surgen en 1573, revelando recetas de cosmética, perfumería y maquillajes.

