

# COSMÉTICA NATURAL

RECETAS BÁSICAS



---

# BENEFICIOS

1. La cosmética natural **protege** y **respet**a el medio ambiente.
  2. **Evita** alergias y reacciones cutáneas.
  3. Tiene mayor concentración de **principios activos** y evita ingredientes de relleno.
  4. La cosmética natural es apta para todo tipo de pieles, especialmente indicada para las **pieles sensibles**.
  5. Los productos cosméticos naturales presentan mejor **absorción** y **oxigenación**.
  6. **No** te expone a **ingredientes tóxicos** que pueden alterar la barrera cutánea.
  7. **No** contienen **aromas** sintéticos, conservantes o perfumes artificiales.
- 



# GEL DE ALOE VERA

## Ingredientes

- 3 hojas de aloe vera
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de aceite de germen de trigo

## Elaboración

- 1. Lo primero que tienes que hacer es hacerte con una planta de aloe vera. Antes de retirar las hojas, asegúrate de que la planta esté cuidada y en buen estado. Para ello, riégala una vez al día.
- 2. Corta las tres hojas de aloe vera.
- 3. Retira con cuidado las espinas laterales de las hojas.
- 4. Ponlas a remojo durante 24 horas. Cada 4 horas, aproximadamente, cambia el agua. No es necesario que sea exacto, si no puedes hacerlo cada 4 horas, hazlo cuando tengas un momento para ello. Tenerlas en agua sirve para eliminar la aloína con propiedades tóxicas de la planta.
- 5. Una vez hayan transcurrido 24 horas, retira las hojas del agua.
- 6. Abre las hojas por los bordes con la ayuda de un cuchillo.
- 7. Una vez abiertos, utiliza una cuchara para extraer el gel o pulpa de la planta. Reserva en un recipiente.
- 8. Agrega al gel el jugo de limón y el germen de trigo.
- 9. Mezcla bien hasta obtener una crema espesa de color blanco.
- 10. Por último, introduce la mezcla en un frasco de vidrio con cierre hermético y conserva en el frigorífico.

**El aloe vera es un cicatrizante natural que regenera la piel y ayuda a eliminar las marcas de envejecimiento prematura.**

# DESODORANTE

## Ingredientes

- 1/2 cucharada de bicarbonato
- 1 cucharada de almidón o fécula de maíz (opcional)
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 10 gotas de aceite esencial del árbol del té, eucalipto o limón.

## Elaboración

- Solo tienes que mezclar los ingredientes y guardarlos en un frasco.

Cada vez son más las personas que se preocupan por la presencia de químicos en sus productos de higiene diaria. Emplear desodorantes naturales con ingredientes orgánicos tiene multitud de ventajas. Por ejemplo, puede evitar alergias e irritaciones y favorecen una eliminación óptima de las toxinas. La razón es la ausencia de las sales de aluminio, que son las que hacen aumentar la sensibilidad.

# ACEITE DE LAVANDA

## **Ingredientes**

Flores de lavanda (frescas o ya secas).

Aceite de almendras o de oliva.

## **Elaboración**

- Para hacer aceite de lavanda casero necesitarás flores frescas de lavanda. Si tienes una mata de lavanda en casa y se ha estropeado un poco, no te preocupes porque estas flores también sirven.
- Pon todas las flores en una taza o cualquier otro recipiente y déjalas secar al sol durante unas horas. Es muy importante que el lugar donde las dejes sea seco, es decir, aunque de la luz directa del sol no debe hacer calor.
- Para seguir con la preparación del aceite de lavanda casero, necesitarás aceite de almendras, que puedes hacer tú mismo. Si no tienes los ingredientes para hacer aceite de almendras, el aceite de oliva también sirve, pero ten en cuenta que el resultado final no será tan bueno, porque el aroma de lavanda no será tan intenso.
- Cuando las flores de lavanda estén suficientemente secas, machácalas un poco con un mortero. No las tritures demasiado porque pueden perder su esencia.
- Luego, introduce el aceite de almendras en una olla o cazo, 3 tazas de aceite por 1 de flores de lavanda. Si las flores no están en una taza, intenta coger un recipiente del mismo tamaño para las medidas del aceite de almendras.
- Calienta el aceite de almendras a fuego lento. Cuando el aceite esté caliente, añade las flores secas de lavanda y deja la mezcla en el fuego durante unos minutos. Ve vigilando el fuego y conforme vayas viendo que el resultado te gusta, ya podrás apagarlo.
- Después, deberás colar el aceite, meterlo en un frasco con tapa y, a ser posible, de cristal de color oscuro y guardarlo en un lugar oscuro y fresco para que no le dé mucho la luz y lo estropee.

**Se trata de una planta muy versátil y que cada vez tiene más popularidad en el mundo de la cosmética, debido a su aroma relajante y a sus fantásticas propiedades para tener una piel bonita y bien cuidada.**

# SALES DE BAÑO

## **Ingredientes**

1kg de Sal Marina muy gruesa  
7 gotas de Colorante alimenticio azul  
Aceites esenciales (30 gotas de Geranio, 30 gotas de Pomelo,  
30 gotas de Mandarina, 10 gotas de Mirto)  
10 gramos de Flores secas (petalos de rosas cortadas)

## **Elaboración**

- Primero, separamos la sal marina gruesa en dos partes para aportarles un color sugerente. Nosotros solo vamos a colorear la mitad. Para ello llevamos el medio kilo a un frasco de cristal, donde dejaremos caer 5 gotas de colorante azul. Tú puedes añadir el que desees. Luego, cerramos el vaso y agitamos bien para que el color se extienda de forma bien regular. La otra mitad la dejaremos en color natural, así haremos un bonito juego entre el azul y el blanco.
- Ahora añadimos en cada frasco, una cucharada y media de sales de Epsom y otra de bicarbonato de sodio. También dejamos caer la mitad de las gotas de aceites esenciales en cada tarro de cristal. Después, agitamos bien para que los componentes se distribuyan por igual.
- Luego añadimos los flores de rosas (que deben estar muy sequitas) y agitamos para que se mezclen bien con la sal.
- Por último, cogemos un tarro de cristal más grande y bonito donde pondremos todas las sales de baño. Pero eso sí, hemos de combinarlas bien para jugar adecuadamente con los colores. Puedes poner a un lado la sal azul y al otro lado la blanca, o ir haciendo montoncitos unas encima de otras creando unas bonitas ondas. ¡Seguro que te sale estupendamente!

**Las sales de baño son reconocidas por sus propiedades beneficiosas. Son ideales para actuar como relajantes musculares.**

