

Guías prácticas ecológicas
Sociedad ambiental

Estar hermosa al natural

*No tengo mi piel como vertedero de
paraben*



*Guía realizada por
www.asociad-ambiental.com
en enero de 2010*

Otras guías de la colección

- * Guía nº1: *Las acciones ecológicas en casa y más allá* – Participo de la solución para no contribuir con el problema
- * Guía nº2: *La limpieza sin químicos* – Ya no quiero intoxicarme y contaminar el planeta limpiando mi hogar
- * Guía nº3: *Ser ecologista en la oficina* – Mis buenas prácticas no se aplican únicamente por la noche y el “finde”
- * Guía nº4: *Los residuos* – Mi responsabilidad de consumidor se extiende hasta mis desechos
- * Guía nº5: *El consumo responsable* – Pienso antes de comprar
- * Guía nº6: *Estar hermosa al natural* – No tengo mi piel como vertedero de paraben
- * Guía nº7: *Moverse sin contaminar* – Coche, vine para decirte que me voy
- * Guía nº8: *Las vacaciones sustentables* – Mi responsabilidad social y ambiental no toma vacaciones
- * Guía nº9: *El Buenos Aires ecologista* – Mis buenas direcciones en la ciudad
- * Guía nº10: *La ecología para los chicos* – Después enseñé a mis padres las buenas maneras

"Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo"

Mahatma Gandhi

Fuentes y direcciones útiles

Para conseguir aceites esenciales, aceites y trozos de jabones, nosotras fuimos a la siguiente droguería:

* Ernesto Van Rossum & Cía S.R.L. / www.vanrossum.com.ar

Sede Colegiales: Palpa 3248 / 3244

Lunes a Viernes de 8:30 a 17:30

Tel: 4554 7760

Mail: ventas@vanrossum.com.ar

Sede Palermo: Güemes 3620

Lunes a Viernes de 10:00 a 13:00 y 14:00 a 19:00

Sábado 10:00 a 13:00

Tel: 4822 8858

Mail: artistica@vanrossum.com.ar

Para conseguir hierbas, arcilla, agua de rosas, agua de azahar y mucho más (me encantan estas dietéticas):

* Dietética "Pino", Güemes 4359.

* Dietética 100% natural, Bulnes 2042.

Fuentes (en castellano)

* www.kikcreaciones.com/Ingredientes.htm

Fuentes (en francés)

* www.observatoiredescosmetiques.com

* www.pennybio.com/cosm/prisque.htm

* www.aromanature.com/attention.htm

* www.naturasanté.com > Bien-être - Beauté > Parabens

* www.consoglobe.com > Les parabens, faut-il les éviter ou pas ?

* <http://raffa.over-blog.com>

* www.lbsd.fr

* www.huiles-et-sens.com

* www.aromatherapie-huiles-essentielles.com

* "L'écologie des parabènes" (Editorial Marabout)

* Guía "Cosmetox" de Greenpeace Francia

Capítulo 5. Cositas de mujeres

Índice

Para terminar...

1. Depilación

Para depilarme, lo que me gusta más es el aparato eléctrico, por no generar desechos como la cera y no contaminar el agua como la crema depilatoria.

Pero cuando tengo que estar hermosísima en la playa, nada mejor que una sesión de depilación con cera en la esteticista. A fin de reducir los desechos, elijo una que no usa bandas descartables para quitar la cera.

Nunca utilizo crema depilatoria, porque se debe enjuagar, y ya sabés que el agua es un recurso que se debe cuidar particularmente...

Existen recetas de cera natural con azúcar y limón, pero no me convencieron porque requieren una técnica de fabricación bastante complicada y no parecen muy prácticas para utilizar. Hay videos en la web que muestran la técnica, así te animás!

2. Menstruación

¡Espero que tengas amigas estadounidense o europeas! Así podrás pedirles que te lleven una "copa menstrual" de la marca MoonCup, The Keeper, Divacup o Lunette. La Moocup se encuentra en Chile, por si acaso...

Más información: www.copamenstrual.com

La copa menstrual te evita utilizar toallas sanitarias o tampones, que generan muchos desechos (¡entre 10.000 y 15.000 toallas por mujer en su vida!) que no son reciclables y tardan 500 años en degradarse, cuyos modos de fabricación son contaminantes y irritantes (con productos químicos para blanquear la toalla, fungicidas y bactericidas, fibras sintéticas, perfumes sintéticos...).

INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO 1. MIS CREMAS CASERAS DE BELLEZA	13
1. EL CUIDADO DE LA CARA	13
2. EL CUIDADO DEL CUERPO	15
3. EL CUIDADO DEL PELO	16
CAPÍTULO 2. MIS PRODUCTOS CASEROS DE HIGIENE PERSONAL	17
1. EL GEL DE DUCHA	17
2. EL CHAMPÚ	17
3. EL DESODORANTE	18
4. LOS JABONES	18
CAPÍTULO 3. MI LISTA DE COMPRAS	22
1. JABONES	22
2. ACEITES ESENCIALES	23
3. ACEITES	25
4. HIERBAS	26
5. HIDROLATOS	26
6. ARCILLA	26
7. CERA DE ABEJA	26
CAPÍTULO 4. LAS MARCAS ORGÁNICAS O NATURALES EN EL COMERCIO	27
CAPÍTULO 5. COSITAS DE MUJERES	28
1. DEPILACIÓN	28
2. MENSTRUACIÓN	28
FUENTES Y DIRECCIONES ÚTILES	29
OTRAS GUÍAS DE LA COLECCIÓN	30

Introducción

En esta guía, te voy a mostrar cómo hacer tus propios cosméticos con productos totalmente naturales, que preservan tu salud así como la naturaleza. Como el título lo anuncia, ¡una guía especial para las mujeres!

Tal vez ya lo habías escuchado, pero sí, tus cremas, tu champú, tu gel de ducha y otros cosméticos contienen productos químicos, a menudo derivados del petróleo, que pueden resultar malos para la salud (algunos de ellos son resistentes y se acumulan en nuestro organismo) y, obviamente, para la naturaleza. Existen dos tipos de sustancias químicas. Las primeras "imitan" a las sustancias naturales. Ellas generan contaminación cuantitativa porque los ciclos naturales no pueden absorberlas todas. Además, esas sustancias no tienen las propiedades de las naturales (sólo el olor y el color). Las segundas ni existen en la naturaleza. Generan una contaminación aún peor porque no hay un mecanismo natural para degradarlas.

Cuando compras un producto sin ingredientes químicos, participas de una industria no contaminante y sustentable.

En esta guía, vamos a hacer productos caseros! Comparto con vos mis recetas muy simples, de una mujer que vive en la ciudad y que trabaja.

¿Qué es el parabeno?

En castellano, se dice también parabeno. O más bien "parabenes" o "parabenos", porque existen varios tipos:

- * El Methylparaben
- * El Ethylparaben
- * El Propylparaben e Isopropylparaben
- * El Butylparaben e Isobutylparaben

Capítulo 4. Las marcas orgánicas

o naturales en el comercio

Si no te animás hacer tus propios cosméticos, o para comprar pasta de dientes, protección solar y maquillaje, te propongo unas marcas que minimizan el recurso a ingredientes tóxicos.

Marcas que recomiendo

Weleda, Natura, NaturAloe champúes (no las cremas), Kiehls, Ducray, Klorane, Johnson's Baby Shampoos (no las cremas).

Esas marcas no suelen utilizar parabenos, pero pueden contener Sodium Laureth Sulfate o Sodium Lauryl Sulfate, EDTA, entre otros. Weleda es la mejor de las marcas. Utiliza Sodium Laureth Sulfate sólo en su champú de Castaño de Indias y su champú de Romero.

Natur parece de buena calidad, aunque para mí no detallan suficientemente sus etiquetas.

La lista no está completa, ¡mirá vos misma las etiquetas antes de comprar un producto!

Marcas que parecen de buena calidad o naturales pero que utilizan parabenos, paraffinum liquidum, formaldehd y otros productos especialmente agresivos

Marcas del grupo Amway (además los productos vienen de lejos: están hechos en EEUU, México y Brasil), OMS, Tierras del Volcán, Oasis, Ozona Patagonia, Biferdil, Capilatis, Avene, Vichy, La Roche-Posay, Neutrogena, Dove, L'Oréal, Nivea.

4. Hierbas

Básicamente, las hierbas tienen las mismas propiedades que su versión en aceites esenciales. Por ejemplo, manzanilla en tu champú te va a aclarar el pelo.

Se consiguen en dietéticas.

Personalmente, no las uso mucho. Prefiero aplicar aceites esenciales.

Algunas hierbas usuales

Piel grasa: lavanda, romero, salvia.

Piel seca: lavanda, manzanilla, pero también albahaca y tilo.

Pelo rubio: manzanilla.

Pelo morocho: salvia, tomillo, romero.

5. Hidrolatos

Se llaman también aguas florales. Son los vapores residuales de la elaboración de aceites esenciales. Sirven para limpiar y tonificar la piel.

Los más usuales son el agua de rosas y el agua de azahar. Se encuentran en droguerías y supermercados.

Se guardan en un espacio fresco y oscuro, durante 1 año máximo.

6. Arcilla

Se utiliza para las pieles grasas. Existen varios colores según la concentración de hierro que tenga. Se encuentran en dietéticas.

7. Cera de abeja

Permite que los aceites e hidrolatos (o agua) se mezclan bien (es un "emulsionante"), y les da una consistencia cremosa. Se encuentran en droguerías. Comprá el amarillo, que no es refinada.

Son conservantes. En Europa y Estado Unidos, los parabenes se convirtieron, hace un par de años, en el símbolo de una industria cosmética más preocupada por vender que por cuidar nuestra salud y la naturaleza.

Fueron acusados de provocar cánceres y perturbar la producción hormonal. En realidad, los científicos establecieron que no había ningún riesgo de ese tipo. ¡Los parabenes incluso existen en el estado natural en algunas frutas y verduras! Sin embargo, los parabenes siguen en la mirada de las asociaciones de consumidores, ya que sí es admitido que son irritantes para la piel y pueden generar dermatitis y eczemas.

Lo que es también preocupante, es que los parabenes son utilizados en casi todos los cosméticos (y numerosos alimentos industrializados o medicamentos) por ser unos de los conservantes más eficaces. La reglamentación europea, por ejemplo, limita la concentración de paraben al 0.4% del producto (y 0.8% si el producto combina varios parabenes). Pero el 0.4% en el champú, más el 0.4% en el gel de ducha, más el 0.4% en la crema de día... ya es demasiado paraben.

Para minimizar los riesgos de sobredosis, yo trato de evitar los parabenes lo que más pueda. También, prefiero el methylparaben y el ethylparaben. Los 4 demás son más irritantes, en particular para los bebés y las mujeres embarazadas.

¿Qué contienen mis cosméticos?

Básicamente, los cosméticos contienen 3 tipos de sustancias:

- × Un excipiente
Es la sustancia de base del producto que recibe y transporta los "principios activos". Representa al menos un 80% del producto. Suelen ser aceites. La cosmética industrial utiliza aceites derivados del petróleo (aceites minerales, de silicón, vaselina, glicerina química) o aceites animales. Mientras la cosmética natural utiliza aceites o mantecas vegetales (de coco, de karité, glicerina vegetal...).
- × Principios activos
Son las sustancias antiarrugas, anti-celulitis, las vitaminas, los filtros solares, etc. Representan una parte infinitesimal del

producto, y hasta un 20% para los cosméticos de mayor calidad.

- * Conservantes
Son imprescindibles para guardar el producto. Existen conservantes naturales (aceite de germen de trigo, vitamina E) o artificiales (parabenes, formaldehid...).
!Para saber qué contienen tus cosméticos, tenés que leer las etiquetas!

¿Como leer las etiquetas?

En la mayoría de los productos, los ingredientes son listados según el INCI, una nomenclatura internacional. El INCI enumera todos los ingredientes, del más presente al menos presente. Con el INCI vas a aprender tus primeras palabras de latín... ¡qué suerte que tenés!

Algunas reglas más:

- * Me figo más en las etiquetas que en el marketing del producto, aunque se diga "natural".
- * No compro productos sin etiqueta exhaustiva de ingredientes.
- * Aprendí a reconocer las principales sustancias tóxicas (ver lista más adelante) y me figo cuál es la cantidad de cada una de ellas: cuanto más al principio de la lista de ingredientes, mayor cantidad de esta sustancia hay.
- * Evito productos con más de 30 ingredientes. A veces, los industriales ponen sustancias sólo para paliar efectos nocivos de otras.

¿Sabés?
En el año 1969 en Estados Unidos, una consumidora pidió indemnización a una fábrica de cosméticos por no cumplir las promesas publicitarias y causarle eczema. El juez planteó: "La industria cosmética vende imagen - es cosa del consumidor creérselo o no".

3. Aceites

Según tu tipo de piel y de pelo, podés utilizar distintos aceites en tus productos caseros de belleza. Tratá de elegir aceites orgánicos.

¿Dónde los compro?

En droguerías, dietéticas (aceite de pepita de uva) o supermercados (aceite de oliva y de girasol). Los conservantes, aceite de germen de trigo y vitamina E líquida, se encuentran en la droguería Van Rossum.

¿Cuáles son los aceites para mi piel?

Tipo de piel	Aceite esencial
Piel grasa	almendra, jojoba, avelana.
Piel mixta	pepita de uva, oliva, almendra.
Piel seca	jojoba, germen de trigo, carozo de albaricoque, borraja, palta, oliva.
Arrugas	rosa mosqueta, jojoba, macadamia, palta, onagro.
Celulitis	pepita de uva.
Quemaduras de sol	zanahoria.

¿Cuáles son los aceites para mi pelo?

Tipo de pelo	Aceite esencial
Pelo graso	jojoba.
Pelo seco	palta, carozo de albaricoque, borraja, germen de trigo, onagro, pepita de uva.
Puntas secas	oliva, coco, girasol.

¿Cuáles son los aceites esenciales para mi piel?

Tipo de piel	Aceite esencial
Piel grasa	ciprés, lavanda, palmarosa, enebro, romero, cedro, limón, bergamota, geranio, mandarina, tea tree, naranja dulce, pachulí, niaulí, sándalo, ylang ylang, mirto, verbena, pomelo, salvia, petit grain, zanahoria, vetiver.
Acné	eucalipto, palmarosa, pachulí, tea-tree, enebro, lavanda, sándalo, cayeputi, manzanilla, limón, romero, niaulí, bergamota, mirto, salvia, petit grain, zanahoria, vetiver, palo de rosa.
Piel mixta	geranio, ylang ylang, bergamota, romero, lavanda.
Piel seca	lavanda, ylang ylang, geranio, rosa, jazmín, sándalo, nerolí, manzanilla alemana, manzanilla romana, melisa, pachulí, palo de rosa.
Arrugas	rosa, palmarosa, rosa mosqueta, rosa de Damasco (o damascena), palo de rosa, sándalo, pachulí, romero, mandarina, geranio, nerolí, lavandín, lavanda áspic, menta salpimentada, vetiver, jara, inmortal, niaulí, incienso, manzanilla romana o alemana, zanahoria.

¿Cuáles son los aceites esenciales para mi pelo?

Tipo de pelo	Aceite esencial
Pelo graso	ciprés, lavanda, palmarosa, enebro, romero, cedro, limón, bergamota, pomelo, salvia, petit grain, citronela, albahaca.
Pelo mixto	ylang ylang, lavanda, tomillo, cedro, romero.
Pelo seco	ylang ylang, lavanda, sándalo, geranio, salvia, petit grain.
Pelo rubio	manzanilla, limón.
Pelo morocho	salvia, tomillo, romero.
Caspa	menta, palo de rosa, cedro, tea-tree, romero, enebro, sándalo, pachulí, bergamota, lavanda, petit grain.
Caída	ylang ylang, lavanda, romero, pomelo, salvia, bay Saint Thomas.

Lista de sustancias tóxicas.

Es una lista de 4 páginas... ipero no tenés que aprenderla de memoria! Empezá con los primeros, y andá uniendo más...

Los primeros a evitar:

- × Paraffinum liquidum o "mineral oil" (aceite mineral en castellano)

Es un aceite derivado del petróleo, muy barato. Deja sobre la piel una película grasa que da un efecto de hidratación, pero al contrario, tapa los poros. Puede interferir con el mecanismo de hidratación propio del cuerpo y reseca la piel. La OMS mostró que los aceites minerales pueden ser almacenados en el organismo y dañar el hígado, o generar inflamación de las válvulas del corazón.

- × Petrolatum (petrolato en castellano)

Es una jalea a base de petróleo. Presenta propiedades agresivas como las del paraffinum liquidum.

- × Ozokerite

- × Cera microcristalina

- × Hydrogenated polyisobutene (Poliisobuteno hidrogenado)

Algunas sustancias comunes a evitar:

- × Los parabenes

- × Dimethicone (Dimeticona) y otros que se terminan con -thicone

Son aceites y ceras de silicón. Menos agresivos que los aceites minerales, pero poco biodegradables y muy nocivas para el medio ambiente.

- × Sodium Lauryl Sulfate (Lauril sulfato de sodio)

Es un tensioactivo (utilizado por su poder detergente y espumante) irritante para la piel, los ojos y las mucosas. Se encuentra incluso en las pastas de dientes. La "Cosmetic ingredients review" la clasificó de aceptable en productos de uso poco frecuente inferiores al 1%.

- * Sodium Laureth Sulfate o Sodium "Lauryl Ether" Sulfate (Laureth sulfato de sodio)
- Es un poco menos irritante que el Sodium Lauryl Sulfate, pero puede secar más la piel y su procedimiento de fabricación daña el medio ambiente. Hace intervenir un gas muy reactivo y tóxico.
- * Ammonium Laureth Sulfate (Laureth sulfato de amonio)
- PD: Existe también el "Ammonium Lauryl Sulfate", que es menos agresivo y más biodegradable (a más de 95%) que sus 3 primos descriptos arriba, por lo tanto, no aparece en la lista de ingredientes a evitar.
- El "Lauryl Sulfate" y el "Disodium Laureth Sulfate" son de origen natural e inofensivos. No hay que confundirlos.
- * BTH y BHA
- Son antioxidantes. Están prohibidos en productos alimenticios por ser cancerígenos sobre el estómago en alta dosis.
- * Disodium EDTA y Calcium Disodium EDTA
- Carbomer
- * PEG y PPG
- Su procedimiento de fabricación hace intervenir gases de combate muy peligrosos. Provocan granos y puntos negros.
- * DEA, MEA y TEA
- Pueden provocar la aparición de nitrosaminas (cancerígenas).
- * Triclosán
- Es un antibacteriano clorado que puede dañar el hígado. Es muy persistente: se acumula en el organismo y daña también duraderamente el medio ambiente.

2. Aceites esenciales

Son esencias de plantas concentradas. Son muy eficaces y tienen la facultad de penetrar las capas inferiores de la piel rápidamente. ¡Se utilizan gota a gota!
 No se usan puras en la piel, sino diluidas, generalmente en aceite. No se pueden diluir en el agua (son hidrófobos).
 Comprá sólo aceites naturales (no artificiales) y puros (ojo con los aceites esenciales de aromaterapia, que no suelen ser puros).
 Su utilización no es recomendada en las mujeres embarazadas o que amamantan, tampoco en los chicos menores a 2 años. Además, los aceites esenciales de cítricos son fotosensibles, por lo que hay que utilizarlos por la noche.

Se guardan en espacios frescos y oscuros.

Se recomienda alternar regularmente los aceites utilizados. Sin embargo, se pueden utilizar todos los días (6 a 10 gotas por día según su peso) y también mezclar.

Cada aceite tiene varias propiedades, a veces bien diferentes. Por ejemplo, el aceite esencial de lavanda puede tratar a la vez las pieles grasas y secas.

¿Dónde comprar aceites esenciales?

La droguería "Van Rossum" tiene numerosos aceites esenciales naturales y puros (ver capítulo "Fuentes y direcciones útiles") que cuestan sólo 3-4 pesos el frascito.

Capítulo 3. Mi lista de compras

Este capítulo detalla los ingredientes para las recetas más arriba.

Ojo que existen muchos productos de belleza que vienen de países lejanos. No los compro para evitar el recurso a transportes contaminantes. ¡Acorralo la mención "Industria argentina"!

1. Jabones

Como lo vimos, se puede hacer jabón natural a partir del aceite de cocina usado. Si no usás muchos aceites para cocinar, te recomiendo comprar jabón artesanal, en barras económicas de 1kg.

Los 3 jabones que utilizo son:

- × El jabón de "Marsella"
Se hacía tradicionalmente en Francia a partir de aceite de oliva. Puede contener varios aceites hoy en día.
- × El jabón de glicerina
La glicerina vegetal es un residuo que se forma durante la realización de jabones con propiedades hidratantes y suavizantes.
- × El jabón de coco
Se hace a partir de... aceite de coco.

Son los tres que encontré acá en Buenos Aires y que no utilizan aceite de palma. Este mismo está en el centro de varios escándalos ambientales en torno a la deforestación de selvas primarias. Un consumidor responsable debe evitarlo.

¿Dónde compro jabones en barras?

La droguería "Van Rossum" en Colegiales y Palermo vende por aproximadamente 20 pesos el kilo (ver capítulo "Fuentes y direcciones útiles"). En su jabón de Marsella, utilizan sólo aceite de oliva.

Otros (no exhaustivo):

- × Paraffinu liquidum
- × Etitronic Acid (Acido editrónico)
- × Glicereth
- × Laureth
- × 2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol
- × 5-bromo-5-nitro-1,3-dioxane

De manera general, las moléculas con cloro, bromo o yodo son conservantes artificiales que tienen un potencial alérgico y pueden fijarse en los tejidos y dañarlos. Además, generan grave contaminación del medio ambiente. No confundirlos con chlorid, bromid e iodid, que suelen ser componentes inocuos de sales.

- × Benzalkonium Chloride (Cloruro de benzalconio)
- × Benzethonium Chloride (Cloruro de bencetonio)
- × Formaldehyd (Formaldehídos)

Es una familia de conservantes que fueron reemplazados poco a poco por los parabenos, por resultar cancerígenos, acumularse en las células y dañar las membranas, causar malformaciones en fetos, irritar y envejecer la piel. Sin embargo, siguen autorizados en cosméticos con ciertas dosis. Se encuentran también en la fabricación de materiales de construcción y de muebles.

- × Liberadores de Formaldehyd

Son sustancias que no son considerados formaldehyd pero que lo liberan. Se reconocen por llevar las letras "DM" (DM y DMDM Hydantoin, DMHF) o las sílabas "Urea" (Diazolidinyl Urea, Imidazolidinyl Urea, Polyoxymethylene Urea). Ojo que la palabra "Urea" sola designa un derivado del ácido úrico, bueno para la piel. El Dimethyl Oxazolidine es otro liberador de formaldehyd.

- × Phenol y Phenyl

- !Siempre verter la soda + agua en el aceite, y nunca lo contrario!
- * Mezclar hasta que se forme una pasta cremosa, durante entre 10 minutos y 1h30 (!manos a la obra!)
- Utilizá una batidora si querés... Cuando retirás la espátula, se debe ver una huella. No esperes hasta una pasta muy espesa, sino no podrás agregar aditivos.
- * Agregar los aditivos a elección mientras mezclás
- * Verter la preparación en moldes o dejarla en el recipiente
- * Poner en un lugar que no sea fresco, tapado con un pañuelo, durante 2-3 días
- * Desmoldar (con guantes)
- * Poner los jabones en un espacio sin luz y aireado durante entre 4 y 6 semanas
- Eso permite bajar el PH de un 10-11 a un 8-9.

Tal como Nitrophenol, Phenolphthalein, Chlorophenol, N-phenyl-P-Phenylenediamine, Phenylenediamine Sulfate. La medicina los utiliza como fuertes desinfectantes. En los cosméticos, son conservantes y colorantes. Son sospechosos de dañar las paredes celulares.

- * Sales de aluminium
 - Tal como Aluminium Chlorohydrate, Aluminium Chlorohydrate, Aluminium Sesquichlorohydrate, o Aluminium Zirconium Trichloridrex GLT. Se encuentran en los desodorantes por su poder antitranspirante. Pueden causar reacciones inflamatorias, dañar las glándulas sudoríparas, y penetrar el cuerpo hasta la leche materna.
- * Lodopropyl (Lodopropinil)
- * Benzophenone (Benzofenona)
- * Propylene Glycol (Glicol propileno)
- * PVP/VA Copolymer (Copolímero PVP/VA)

Un químico derivado del petróleo, resistente al agua, que se encuentra en los protectores solares, máscaras y lápices labiales.

- * Colorantes sintéticos
 - Los colorantes azoicos, a base de alquitrán, son particularmente críticos.
- * Fragancias sintéticas

Pueden ser colocadas sólo como "fragancia" en los compuestos almizclados son los más peligrosos. Se fijan en los tejidos y pueden provocar cánceres.

- * Ftalates (Ftalatos)
 - Se utilizan como agentes fijadores o vectores. El DEHP y el DBP son los más peligrosos, siendo tóxicos para el aparato reproductor masculino. Son particularmente desaconsejados para las mujeres embarazadas o que amamantan (alcanzan la sangre y la leche materna). Los Ftalates se utilizan también para la fabricación del plástico.

Las medidas exactas de soda y agua, según el % de sobre-engrasado deseado (entre un 5% y un 10%) y el aceite utilizado, se calculan en el siguiente sitio:

- * <http://calc.mendrulandia.es>

Utensilios

- * Balanza con +/- gramo de precisión
- * Recipiente grande para medir el aceite y que puede contener toda la preparación (cuadrado si no utilizás moldes, para poder cortar los jabones en rectángulos)
- * Recipiente para medir el agua
- * Recipiente para medir la soda
- * Espátula de plástico (o de madera)
- * Moldes para jabones (no obligatorios)
- * Termómetro de cocina (no obligatorio)
- * Guantes
- * Anteojos de protección
- * Pañuelo para proteger la boca y la nariz
- * ¡Vinagre en caso de salpicaduras!

Preparación

- * Preparar los utensilios y ponerse las protecciones
- * Pesar el agua
- * Pesar la soda
- * Verter lentamente la soda en el agua mientras mezclás
¡Siempre verter la soda en el agua, y nunca el contrario para evitar salpicaduras de soda!
Se crean vapores que no hay que inhalar. La temperatura aumenta naturalmente.
- * Dejar enfriar hasta temperatura ambiente, durante 20-30 minutos aproximadamente
Si utilizaste aceite duro como manteca de cacao por ejemplo, que hiciste fundir previamente, esperá a que las dos preparaciones bajen hasta la misma temperatura. O la temperatura ambiente, o una alrededor de los 35-40 grados que medís con un termómetro.
- * Pesar el aceite
- * Verter lentamente la soda + agua en el aceite mientras mezclás

Capítulo 1. Mis cremas caseras de belleza

Para no recurrir a los cosméticos industriales y su sucesión de sustancias tóxicas, tenés dos soluciones: hacer tu propios productos a partir de ingredientes naturales, o comprar marcas del comercio que respetan un poco más la naturaleza (ver capítulo 4).

El detalle de los ingredientes para elaborar productos caseros se encuentra en el capítulo 3.

Los productos se deben preparar en pequeñas cantidades y almacenar en la heladera.

C = cucharada, Cd = cucharadita.

Para tu información:

- * 1 Cd = 5ml = 30-40 gotas de aceite
- * 1 C = 3 Cd = 15ml

1. El cuidado de la cara

La receta más simple del mundo

La utilizo como crema de noche.

Ingredientes

- * Aceite esencial a elección, según tu tipo de piel
- * Aceite a elección, según tu tipo de piel
- * Aceite de germen de trigo o vitamina E líquida

Preparación

- * Mezclar 2 Cd de aceite con 3 gotas máximo de aceite esencial
- * Si querés almacenar el producto, agregá un poco de aceite de germen de trigo o de vitamina E líquida

¡Nunca uses aceites esenciales directamente sobre tu piel! Siempre dilúilos en aceite.

Para manipular la soda, siempre utiliza utensilios de plástico duro, de vidrio o de acero inoxidable. Nunca de aluminio.

Aconsejo que reserves tus utensilios para la fabricación de jabón y que no los utilices después para cocinar, aún lavados.

Para lavar los utensilios, ponete tu guantes, verté vinagre en un papel de diario o un pañuelo y retira los residuos con él. Tirá el papel a la basura. Después, lavá normalmente los utensilios con una esponja dedicada.

Aunque hace intervenir soda cáustica, el jabón resultado es totalmente inocuo y biodegradable, sin ningún residuo de soda ni de aceite (si las proporciones están bien respetadas). En un jabón industrial, son los aditivos los que contaminan.

Hacer jabones es una manera útil y ecológica de reciclar tu aceite de cocina: después de una milanesa o de papas fritas, esperá a que se enfríe el aceite y colocalo en una botella de plástico. Cuando tengas al menos medio litro de aceite, filtralo (con un colador para té por ejemplo) y utilízalo para fabricar jabón. ¡Recordá, nunca verter aceite en la piletá!

¡Hacer jabón puede ser un espacio de imaginación! Elegí los colores y olores que te gusten, agregá harina de avena para hacer jabones exfoliantes, semillas decorativas (amapola por ejemplo), cacao, canela, miel, buscá recetas con café, leche (se incorporan en el aceite o en el agua, no al final de la preparación), etc.

Ingredientes

- * 450g de aceite vegetal usado y filtrado (= 488ml de aceite de girasol o 493ml de aceite de oliva)
- * 145g de agua (=145ml)
- * 56g de soda cáustica
- * 9g de aceite esencial a elección (= 4.5 Cd o 450 gotas - 2% máximo del aceite) u otros aditivos: 1 Cd de aceite, 1 C de miel, 1 Cd de cacao/canela/otras especias, 1 C de harina de avena, 1 C de semillas...

- Los aceites de rosa mosqueta y de onagro se utilizan diluidos. Por ejemplo, para hacer una crema anti-arrugas:
- * Mezclar 3 gotas de aceite de rosa mosqueta o de onagro con 2 Cd de aceite de jojoba, de almendra o de macadamia
 - * Agregar 3 gotas de aceite esencial de rosa (no obligatorio)

Crema de belleza y para desmaquillarse

Esta crema utiliza los mismos ingredientes de base que la receta más simple del mundo, y agrega cera de abejas, así como un hidrolato (agua de rosas o agua de azahar).

La utilizo como crema de día con un aceite que no sea cítrico (porque son fotosensibles). ¡Me encanta esa crema!

Ingredientes

- * Aceite a elección
- * Aceite esencial a elección
- * Cera de abejas
- * Hidrolato a elección (podés también utilizar simplemente agua)
- * Aceite de germen de trigo o vitamina E líquida

Preparación

- * Cocinar a baño María 2 Cd de aceite con 1/4 Cd de cera de abejas (utilizo un vaso de vidrio bien ancho que guardo como recipiente después)
- * Mezclar bien
- * Cuando esté fundida la cera, apagar el fuego
- * Agregar 3 gotas de aceite esencial
- * Agregar 2 Cd de hidrolato y seguir mezclando
- * Si querés almacenar el producto, agregá un poco de aceite de germen de trigo o de vitamina E líquida

¡Dejá enfriar totalmente el producto antes de ponerlo en la heladera! (Nunca poner algo caliente o tibio en la heladera, porque utiliza mucha energía).

La crema no tiene la misma consistencia que la industrial. Si te parece muy compacta, pusiste demasiada cera. Diluila en agua bajo fuego.

Traté de hacer champú a partir de jabón... pero sin éxito. El jabón no se enjuaga bien y deja el pelo pegado, incluso con enjuague de vinagre de manzana.

Ingredientes

- * Champú neutral para bebés
- * Aceite esencial a elección, según tu tipo de pelo
- * Aceite a elección, según tu tipo de pelo

Preparación para 125ml

- * Mezclar ½ vaso con 2 C de aceite y 20 gotas de aceite esencial
- * Mezclar bien

3. El desodorante

Yo utilizo una piedra de alumbre que compré en Francia, pero no la encontré acá en Buenos Aires.

Una receta simple:

- * Mezclar 10cl de alcohol a 90% con 10cl de agua y 15 gotas de aceite esencial de limón o salvia
- * Poner en un vaporizador (uno manual, como aquellos desodorantes de Weleda)

En realidad, es la receta del desodorante de Weleda. ¡Menos caro!

4. Los jabones

Las materias primas para hacer jabón son soda cáustica (eventualmente potasa) y grasa, tal como aceite vegetal. Ya que se manipula soda cáustica, se recomienda utilizar anteojos de protección, guantes, mangas largas y un pañuelo para no inhalar los vapores de la soda (además, abrir las ventanas o colocarse en el balcón). Si recibís salpicaduras de soda en tu piel, verté vinagre. También, alejá los chicos y las mascotas, protegé la mesada con papel de diario y empezá a hacer jabón si tenés 2 horas libres adelante.

Para demaquillarme, no utilizo los algodones que son contaminantes (están blanqueados con productos químicos, como el cloro), consumen mucha agua al ser producidos y generan desechos. En lugar, compro esponja natural que pongo a hervir 15 minutos en vinagre de alcohol, antes de cortarla en pedacitos. La lavo en el lavarropas (en una media cerrada). ¡A veces, utilizo simplemente hojas de papel higiénico!

Loción a base de hierbas

- * Hacer hervir 1 Cd de hierba a elección en 250ml de agua
- * Dejar en infusión durante 15 minutos fuera del fuego
- * Verter en un recipiente
- * Guardar una semana máximo en la heladera

Si no tenés tanto tiempo, mezclá ½ vaso de agua con 1 C de hidrolato. Uso esta preparación para limpiarme la cara. En verano, agrego 1 gota de aceite esencial en 1 Cd de aceite, y me las arreglo sin crema de día.

Máscara para pieles grasas

- * Mezcla polvo de arcilla con un poquito de agua y dejarlo 15-20 minutos en la piel
- * ¡Ya está!

2. El cuidado del cuerpo

Utilizo la misma receta que para la cara: la idea es mezclar aceites con aceites esenciales según tu tipo de piel, con la proporción de 2 Cd de aceite para 3 gotas de aceite esencial.

Por ejemplo, una receta simple para luchar contra la celulitis:

- * Mezclar 3 gotas de aceite esencial de limón y 3 de ciprés con 4 Cd de aceite de almendra

Podés también simplemente utilizar aceite de oliva en lugar del aceite de almendra.

Capítulo 2. Mis productos caseros

de higiene personal

Las preparaciones se pueden almacenar varios meses.

1. El gel de ducha

Ingredientes

- * Jabón, por ejemplo de Marsella
- * Aceite esencial a elección

Preparación para 500ml

- * Cortar el equivalente de 1/4 de jaboncito (30 gramos) en una olla y cocinar con 500ml de agua
- * Cuando esté fundido el jabón, apagar el fuego y agregar 7-8 gotas de aceite esencial
- * Dejar enfriar un poco (para que el recipiente de plástico no se funda) y luego, verter la preparación en el recipiente (de un producto usado por ejemplo)

El gel de ducha toma su consistencia definitiva una vez enfriado. Puede ser que te sorprenda la consistencia del gel, porque sí es diferente del industrial! Pero lava bien, protege mi salud y el medio ambiente, y eso es todo lo que le pido. Yo lo utilizo con una manopla de baño.

2. El champú

El champú casero acá abajo consiste en mezclar champú neutral con aceites. Así evito los ingredientes químicos de los champúes industriales y hago mi propio tratamiento según mi tipo de pelo.

3. El cuidado del pelo

Una receta muy fácil para cuidar tu pelo es aplicar 2 C de aceite a elección, según tu tipo de pelo, en toda la longitud o 1 C sólo en las puntas. Se puede agregar 2 gotas de aceite esencial. Dejaló 1 hora mínimo, y después lavate el pelo. Yo utilizo aceite de jojoba, sólo en las puntas.