

# Manual de Cosmética Natural

---

[Karen Nett](#)

[Consejos de Belleza . com . ar](http://Consejos de Belleza . com . ar)

## Índice

### Consejos Preliminares

Consejos para recolectar plantas  
Consejos para fabricar tus propios cosméticos

### Limpieza

Leche limpiadora de limón y yogur  
Leche de almendras

### Cuidado de Ojos y Párpados

Desmaquillador  
Infusión antibolsas de los ojos  
Compresas de leche

### Máscaras de Belleza

Mascarilla de levadura de cerveza  
Mascarilla de clara de huevo  
Mascarilla de queso fresco

### Hidratación

Crema de melocotón  
Crema de miel

### Nutrición

Crema de germen de trigo  
Crema de sésamo

### Sol y bronceado

Bronceador de té  
Bronceador de aloe vera  
Aftersun de melón

### Manos

Mascarilla para manos  
Loción para uñas

### Pies

Mascarilla de aguacate  
Baño de pies  
Crema de germen de trigo para piernas

## Consejos Preliminares

### Consejos para recolectar plantas:

- Hazte con una guía de plantas silvestres. Poco a poco, irás familiarizándote y, poniendo un poquito de interés, cada día conocerás más especies.
- Selecciona siempre ejemplares sanos, que se encuentren lejos de las carreteras y los lugares contaminados.
- Asegúrate de que no estén fertilizadas, ni fumigadas químicamente: los herbicidas y pesticidas tampoco son nada gratos para estos menesteres. Por lógica, los lugares más asilvestrados, descuidados y lejos de tierras de explotación agrícola son los mejores.
- No recolectes en días de lluvia, correrías el peligro de que se te enmohezca la cosecha.
- Hazte con una cestita de mimbre: aunque parece más práctico utilizar una bolsa de plástico, este material, al conservar el calor, hace que las plantas suden y se descompongan en muy poco tiempo.
- Selecciona las partes más tiernas de las hojas, y las flores lo más cerradas posible.
- Pon cuidado en no arrancar nunca las plantas de raíz, de esta forma la planta seguirá su proceso evolutivo y otras personas, o quien sabe su tú mismo, podrán beneficiarse de sus propiedades en otra ocasión.
- Respeta todas aquellas especies que estén protegidas por peligro de extinción.
- Con la recolección podrás obtener cremas, aceites de hierbas, licores, tinturas, esencias, suavizantes, mascarillas capilares, etcétera.

- Has de tener en cuenta que nunca puedes permitirte el fallo de elegir una planta equivocadamente. Si no estás completamente segura, es mejor que la dejes en su sitio.

### **Consejos para fabricar tus propios cosméticos:**

- Procura preparar poca cantidad de cualquiera de las fórmulas: piensa que los conservantes son naturales y, en algunos casos, el cosmético dura muy poco tiempo sin perder propiedades. A medida que te familiarices con el producto, podrás ir modificando poco a poco la fórmula para adaptarla a tus necesidades y gustos.
- Las cremas y demás productos han de ser homogéneos, por lo tanto tendrás que batirlos bien hasta conseguir una textura cómoda y fácil de aplicar.
- Utiliza etiquetas adhesivas para ponerles nombre a tus preparados. Es la única manera de distinguirlos. Evitarás más de una confusión, sobre todo cuando te acostumbres a la cosmética natural y casi todos tus cosméticos estén formulados por ti.
- Los ingredientes básicos de la cosmética natural no incluyen los que generalmente son causantes de alergias cutáneas: excipientes, siliconas, parafinas, conservantes y colorantes artificiales, que no suelen ser productos de origen natural. Esto no garantiza que algunas recetas puedan ser causantes de reacciones alérgicas, piensa que cada ser humano reacciona de forma diferente. Si una persona es alérgica al melocotón, no podrá utilizar una mascarilla que contenga esa fruta.
- Si tienes alguna duda sobre algún cosmético, puedes probarlo previamente en la piel de la cara interna del antebrazo, zona extremadamente sensible: cualquier efecto negativo o intolerancia será evidente en pocos minutos.

## Limpieza

La higiene es una práctica diaria indispensable para la buena salud de tu piel. Para ello utilizaremos productos destinados especialmente para este menester. Éstos han de reunir una serie de cualidades para que no resulten agresivos y, de esta manera, evitar un posible desequilibrio del pH natural.

La elección del producto adecuado puede convertirse en una ardua tarea: leches limpiadoras, jabones, aceites desmaquilladores o toallitas desmaquilladoras invaden las estanterías de centros de belleza, perfumerías, farmacias y hasta supermercados.

Por otro lado, está la opción de fabricarte en casa tu cosmético utilizando una receta de la abuela.

### LECHE LIMPIADORA DE LIMÓN Y YOGUR

El limón fue introducido en Europa por el pueblo árabe. Forma parte de la cultura mediterránea, y no falta en ningún hogar. Es muy utilizado en recetas para productos faciales, corporales y capilares, y también es muy apreciado como aromatizante en infinidad de productos cosméticos.

Son muchos los efectos beneficiosos que nos aporta el yogur, además de ser un alimento muy común dentro de nuestra civilización, es muy utilizado en cosmética, sobre todo natural.

Este ingrediente suele aparecer en infinidad de recetas recopiladas a través de los tiempos. Es apropiado para pieles grasas y con problemas de acné, ya que la mayoría de los organismos patógenos son atacados por el ácido que contiene. Si dispones de tiempo suficiente, prueba a hacer tu propio yogur artesanal, no sólo con intenciones cosméticas, sino alimenticias.

Esta mezcla es ideal para desmaquillarse con toda suavidad. Te aseguro que muchas personas la usan a diario. Mezcla en un bol una cucharada sopera de yogur natural con una cucharadita de café de zumo de limón. Aplica sobre tu rostro y escote esta mezcla, y retírala con un algodón.

## LECHE DE ALMENDRAS

Las almendras son un alimento que se consume desde la época medieval. El aceite de almendras es uno de los más antiguos en cosmética, y ha sido utilizado en las recetas cotidianas de muchas bellezas célebres a lo largo de la Historia. Hoy en día sigue siendo un componente principal de numerosos preparados cosméticos comerciales. Si pruebas esta mezcla, estoy segura que te sumarás a la innumerable lista de adeptas a ella. Se trata de un fluido suave, sedoso y de fácil aplicación.

Muele unas cuantas almendras peladas (para ello puedes utilizar el molinillo de café). Mezcla cuatro cucharaditas de café de almendras molidas y 125 ml de leche entera. Bátelo todo y coloca la mezcla en un recipiente, a ser posible de vidrio. Agita la mezcla con frecuencia, y déjala reposar; pasadas ocho horas, ya podrás utilizarla. Guárdala en la nevera, así podrás aplicarla durante aproximadamente los tres días siguientes a su preparación. Es ideal para desmaquillar las pieles secas. También puedes usarla como hidratante corporal después de la ducha o el baño.

## Cuidado de Ojos y Párpados

Aunque tus ojos sean grandes y luminosos, pueden parecer la mitad de bonitos de lo que realmente son si las arrugas y las ojeras se apoderan de ellos incluso cambiándoles la expresión.

El contorno de los ojos es la zona más fragil del rostro. Pobre en agua y grasas, se ve mucho más desprotegida cuando los cambios de temperatura ambiental se producen de forma continuada.

Con unos pequeños cuidados diarios conseguirás mantener alejadas esas pequeñas arruguitas que se encargan de delatar nuestra edad.

### DESMAQUILLADOR

Ésta es una antigua receta que resulta muy sencilla de elaborar.

Mezcla en un recipiente dos cucharadas de aceite de ricino, y otras dos de aceite de almendras, remuévelo bien y envásalo en un cómodo recipiente. No olvides agitarlo cada vez que lo utilices. Así de fácil y de barato te resultará hacer este desmaquillador.

Procura que no se te introduzca en los ojos, ni éste, ni ningún otro producto por muy antialérgico y específico que sea.

### INFUSIÓN ANTIBOLSAS DE LOS OJOS

Prepara una infusión, bien cargada, de pétalos de rosa. Deja el recipiente tapado durante al menos dos horas. Cuéjala y aplícatela en compresas sobre ojos y párpados.

### COMPRESAS DE LECHE

Si un día amaneces con los ojos hinchados tras una fiesta larga, o una noche corta, prueba el siguiente truco que a muchas mujeres les funciona.

Aplicate compresas de algodón empapadas en leche muy fría.  
Relájate un ratito con los ojos cerrados y coloca sobre ellos los algodones.



## Máscaras de Belleza

Las mascarillas son una cura extra de belleza. ¿Quién no se ha puesto alguna vez uno de estos cosméticos?

La mayor parte de las mujeres que se cuidan las utilizan habitualmente.

Las mascarillas faciales, indispensables para lucir un cutis perfecto, son un excelente tratamiento de belleza que podemos realizar en nuestra propia casa.

Su principal objetivo es contribuir a prolongar y mantener la juventud y el buen estado de la piel.

El rostro recupera firmeza, descansa los rasgos y las arrugas se atenúan.

### MASCARILLA DE LEVADURA DE CERVEZA

La levadura de cerveza procede del proceso de elaboración de esta bebida. Es rica en vitaminas B y H, potasio, fósforo y calcio, y es muy recomendable tanto para uso externo como interno. Este producto, que limpia, nutre y normaliza la piel, puedes encontrarlo en cualquier herbolario o tienda de dietética. La levadura es muy apropiada para todas aquellas personas que tengan la piel seca, deshidratada y cansada.

Atenúa las arrugas existentes, aporta luminosidad al rostro y aumenta el índice de hidratación en las capas superiores de la epidermis. También acelera la reparación natural de las células dañadas por las exposiciones solares.

Pon en un recipiente una cucharadita tamaño de café llena de levadura de cerveza en escamas. Añade dos yemas de huevo y dos cucharaditas de miel ligera. Seguidamente, media cucharadita de vinagre de sidra y dos cucharaditas de nata agria.

Bátelo todo, a poder ser con una batidora eléctrica. Si te queda demasiado espesa, puedes añadir un chorrito de leche entera.

Aplícate la mascarilla y déjala sobre tu rostro aproximadamente veinte minutos. Retírala y ponte acto seguido tu crema habitual de tratamiento.

Puedes utilizarla una vez por semana. Verás cómo día tras día tu piel mejora enormemente.

## **MASCARILLA DE CLARA DE HUEVO**

Ésta es una de las recetas más conocidas y más puesta en práctica por las mujeres españolas. Sus ingredientes están presentes en todas las alacenas culinarias, te dejará una piel preciosa y en perfectas condiciones para presentarte en cualquier fiesta o reunión familiar.

Fácil, sencilla y económica, esta fórmula puede utilizarse sobre una piel seca, ajada, con falta de vitalidad y brillo natural.

Gracias a sus propiedades, contribuye a reafirmar la piel, devolviéndole su elasticidad y tono. También posee una acción preventiva contra el envejecimiento cutáneo y un efecto lifting que suaviza las arrugas.

Bate una clara a punto de nieve y, cuando esté lista, añádele una cucharadita de miel, a ser posible de textura fluida. Enriquece la mezcla con veinte gotas de aceite de almendras y revuélvelo muy, muy bien. Aplícatelo en el rostro y cuello durante veinte minutos aproximadamente; si dejas pasar este tiempo y lo mantienes en tu rostro, no será contraproducente, al revés, puede resultar beneficioso. Retírala como todas las mascarillas: agua y más agua hasta que no quede ni rastro de ella.

Póntela una vez por semana y olvídate de las arrugas.

## **MASCARILLA DE QUESO FRESCO**

Esta mascarilla está indicada para pieles con exceso de grasa. Ayuda a limpiar los poros y relaja la piel.

Pon en un recipiente una porción de queso fresco desnatado, el zumo de medio limón, una cucharada sopera de leche desnatada y una cucharadita pequeña de miel. Bate la mezcla con la batidora y aplícate el resultado sobre la piel perfectamente limpia. Deja actuar durante quince minutos y retira con agua fresca.

## Hidratación

Nuestra forma de vida, la contaminación medioambiental, la falta de sueño y de descanso, el estrés, los cambios bruscos de temperatura, el consumo de tabaco y alcohol y el abuso de exposiciones solares nos empujan hacia una falta de oxigenación y hacia una alteración del equilibrio metabólico que, como consecuencia, conlleva a que el envejecimiento prematuro de la piel se acelere y a que, paulatinamente, la piel se vaya volviendo más apagada, frágil, arrugada y con falta de luminosidad y tonicidad.

Por otro lado, la producción de colágeno y elastina natural se va ralentizando con el paso del tiempo, y los nefastos efectos aparecen en nuestra vida: ¡las temidas arrugas!

La pérdida de equilibrio en el grado de humedad da un aspecto seco, áspero y poco saludable a nuestra piel. Utilizar una buena crema hidratante, con la capacidad necesaria para retener las moléculas de agua y además formar una película protectora invisible capaz de evitar la evaporación de ésta con el contacto del aire, proporciona una mejora inmediata del estado de la piel.

## CREMA DE MELOCOTÓN

El agradable aroma del melocotón hace que forme parte de una gran variedad de cosméticos: champús, cremas corporales, suavizantes capilares, perfumes, crema hidratantes...

Pero además de tener un olor agradable, esta fruta es un excelente hidratante, suavizante y nutritivo para pieles cansadas.

Mezcla en un recipiente los siguientes ingredientes: una cucharada de cera natural de abeja, una pizca de bórax, cuarenta gotas de aceite de melocotón y quince gotas de aceite de germen de trigo. Ponlo al baño María y, una vez que esté derretido, apaga el fuego y tritúralo todo con la batidora.

Si consideras que te ha quedado demasiado espeso, añade poco a poco unas gotas de agua de rosas. Y... ¡listo para utilizar!

## CREMA DE MIEL

La miel es destacable por su gran poder bactericida. Contiene potasio, sodio, magnesio, hierro, cobre, fósforo, manganeso, calcio, fructosa, vitaminas B1, B2 y C.

Pon en un recipiente al baño María una cucharadita de postre de miel fluida, dos cucharadas de aceite de almendras, otras dos de manteca de cacao y una de lanolina líquida. Deja enfriar y añade 1 g de jalea real agregando agua de rosas poco a poco, hasta tener la textura deseada.

Utiliza la batidora eléctrica para así conseguir una mezcla homogénea. Aplicada por todo el cuerpo, acentuará la luminosidad del bronceado, manteniéndolo durante más tiempo.

## Nutrición

El deterioro del nivel óptimo de nutrición en la piel desencadena una serie de factores que influyen de manera determinante en el envejecimiento cutáneo.

Entre otras cosas, el tono se apaga, aparecen arrugas, la membrana celular pierde su fluidez, la función de las glándulas sebáceas se ralentiza, parte de la película hidrolipídica se pierde, la piel se fragiliza, afectándole más cualquier agente externo negativo, y las fibras de colágeno nativo se vuelven perezosas.

Para contrarrestar los efectos nocivos de todas estas agresiones se hace necesaria la aplicación de una buena crema nutritiva que ayude a combatir los signos visibles del envejecimiento, estimulando y fortaleciendo las células, mejorando el aspecto externo de la piel y contribuyendo a reducir las pequeñas arrugas.

## CREMA DE GERMEN DE TRIGO

Como ya habrás visto, son muchas las fórmulas que llevan este ingrediente, y es que sus beneficios son conocidos desde hace infinidad de años. Su aceite de gran valor medicinal y cosmético y de alto contenido en vitamina E y en ácidos grasos insaturados, hace que su presencia sea imprescindible entre nuestros productos de belleza. Contiene vitamina A, por lo que es un eficaz enemigo de las infecciones de la piel, y vitaminas D, E, F y K, que estimulan el tejido cutáneo y aceleran el proceso de regeneración.

Pon en un recipiente resistente al calor los siguientes ingredientes: 50 cc de lanolina líquida, una cucharada sopera de miel fluida, quince gotas de glicerina, treinta gotas de aceite de germen de trigo y una cucharadita tamaño de café de lecitina en polvo. Caliéntalo al baño María. Cuando todos estos componentes estén completamente fundidos y entremezclados, agrega poco a poco dos cucharadas soperas de agua mineral. Si te resulta más cómodo, puedes echar mano de nuestra amiga la batidora eléctrica, terminarás mucho antes y te resultará más fácil.

Esta fórmula puede aplicarse a todo tipo de pieles, excepto en las muy grasas. Favorece la reparación y la protección de la epidermis a la vez que la suaviza.

## **CREMA DE SÉSAMO**

Esta fórmula es apropiada para pieles muy secas y con problemas de desnutrición y arrugas. Ayuda a reparar las alteraciones de la piel motivadas por la falta de nutrientes. Con su uso continuado, notarás una muy satisfactoria mejoría.

Pon al baño María 100 cc de aceite de sésamo, añade 50 g de nata líquida, una yema de huevo, una cucharadita de postre de miel y una pizca de sal marina. Remueve muy bien y añade una cucharada de lecitina de soja. Agrega poco a poco 70 cc de vinagre de sidra, hasta que quede una crema untuosa. Si te apetece, puedes añadir otros 100 cc de aceite de sésamo. Todo depende de la textura que prefieras aplicarte. Es cuestión, sencillamente, de probar.

## Sol y Bronceado

Si quieres obtener un saludable tono dorado, con un mínimo tiempo de exposición y sin riesgos, aplícate un acelerador del bronceado quince o veinte días antes de exponerte al sol.

### BRONCEADOR DE TÉ

Derrite al baño María una cucharada sopera de lanolina, una de aceite de coco y dos de aceite de sésamo. Prepara un té negro bien cargado, déjalo reposar hasta que esté casi frío y mézclalo bien con lo que tienes al baño María. Envásalo en un frasco preferentemente de cristal y mantenlo guardado dentro de la nevera.

Esta receta se ha utilizado muchas veces a lo largo de la historia del bronceado.

No obstante, hay que tener una precaución, ya que la valoración del índice de protección solar de los productos caseros es muy difícil, debido a que muchas veces variamos los porcentajes al elaborar las fórmulas. Por tanto, yo aconsejo precaución máxima, ya que cada día son mayores los problemas que causa el exceso de exposición solar.

### BRONCEADOR DE ALOE VERA

Ésta es una de las recetas interesantes que pueden realizarse a partir de una hoja de aloe vera. Extrae la gelatina de una hoja fresca de aloe, podrás hacerlo fácilmente pelándola con un cuchillo. Añade diez cucharadas de aceite de germen de trigo y veinte gotas de esencia de coco.

### AFTERSUN DE MELÓN

Si te has pasado con la exposición solar, prueba a hacer con la batidora una especie de pasta de melón muy maduro. Puedes utilizarlo tanto en el rostro como en cualquier zona enrojecida



del cuerpo. Recuerda que nunca debes aplicar ningún producto sobre quemaduras que necesiten tratamiento médico.

## Manos

El cuidado diario de tus manos te ayudará a conservarlas en perfectas condiciones y a mimarlas como ellas se merecen:

### **MASCARILLA PARA MANOS**

Mezcla una taza tamaño de café de suero de leche con un vasito pequeño de infusión de manzanilla y de tila a partes iguales.

Sumerge las manos en la mezcla durante diez minutos.

Acláralas, sécalas y aplica una buena dosis de crema de manos.

### **LOCIÓN PARA UÑAS**

Si tus uñas son frágiles y se resquebrajan fácilmente, prueba a aplicarte todos los días una infusión muy concentrada de hojas de cola de caballo; puedes recolectarla tú misma o, si no conoces la planta, adquirirla en cualquier herbolario.

## Pies

Son los eternos olvidados, sólo nos acordamos de ellos en verano, cuando queremos lucir unas preciosas sandalias o exponerlos al sol en la playa o en la piscina. Sin embargo, los pies reclaman a gritos nuestra atención durante todo el año, y sin duda alguna se la merecen, ya que transportan de un lado para otro nuestro pesado cuerpo.

### MASCARILLA DE AGUACATE

Últimamente, en verano, es muy habitual calzarse con preciosas sandalias que dejan al descubierto nuestros pies. Y, para su lucimiento, éstos tienen que estar en perfectas condiciones de hidratación y nutrición.

Prueba a aplicarte el siguiente preparado tras la ducha, verás como notas una gran diferencia. Mezcla un aguacate muy maduro y medio yogur natural.

Aplicalo sobre los pies y ponte unas bolsas de plástico que te ayuden a mantener el calor, además te sentirás mucho más cómoda si sabes que no vas a manchar nada que se encuentre cerca de ti.

Transcurridos unos veinte minutos, aclara de nuevo los pies y aplícate una crema corporal hidratante o, en su falta, una crema de manos. Repite periódicamente este tratamiento, así mantendrás tus pies en perfectas condiciones, al menos durante la época estival.

### BAÑO DE PIES

Introduce durante diez minutos, aproximadamente, tus pies en un baño de agua caliente al que habrás añadido medio vaso de vinagre de manzana.

Sécalos y aplica una buena dosis de aceite de almendras, o de tepezcohuite templado. Notarás una suavidad extrema.



## Piernas hermosas

El uso de determinadas plantas y extractos vegetales estimula la microcirculación, descansando y relajando las piernas castigadas: alcanfor, mentol, hamamelis, castaño de Indias, limón...

### CREMA DE GERMEN DE TRIGO PARA PIERNAS

Es destacable su alto contenido en A, B, D y E; manganeso, cobalto y cobre también son sustancias que contiene este derivado del trigo.

Mezcla en un recipiente dos cucharadas soperas de glicerina líquida, otras dos de aceite de germen de trigo, dos de aceite de oliva de primera presión en frío, una yema de huevo y una cucharadita de postre de miel.

Aplicalo en todo tu cuerpo, espera veinte minutos y date una ducha con agua templada tiranda a fresquita. No hace falta que utilices gel, es mejor que el agua se encargue por sí sola de eliminar los restos. Tu piel quedará suave y radiante.

Un buen momento para utilizarla es en verano, cuando la piel está más reseca y necesita aportes vitamínicos.

---