



Victoria Moradell

Belleza natural

Cuida tu piel y tu cabello
con cosmética hecha en casa

zenith

Índice

PORTADA
SINOPSIS
PORTADILLA
DEDICATORIA
QUÉ ES LA BELLEZA
LA PIEL
EL CABELLO
NUESTRA PIEL Y NUESTRO CABELLO TAMBIÉN BEBEN Y
COMEN
LA NATURALEZA
LA DESPENSA DE LA BELLEZA
SPA EN CASA
RECETAS
CONCLUSIÓN
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS
NOTAS
CRÉDITOS

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre
una
nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos
exclusivos!**

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

La forma en la que gestionamos nuestro día a día, cómo nos movemos, nos alimentamos y nos relacionamos se refleja directamente en nuestra fachada exterior: la piel. Por ello es muy importante saber leer las señales que nos envía, no solo para entender sus propias necesidades, sino también todo lo que necesita nuestro cuerpo y nuestra mente. En este libro, Victoria Moradell, profesora de cosmética natural, te mostrará las propiedades de las plantas más comunes y cómo estas pueden ayudarte a potenciar tu belleza. Te enseñará cómo recolectarlas, conservarlas y utilizarlas para que, interpretando las señales que recibes a través de la piel, puedas nutrirla de forma totalmente natural con aquello que verdaderamente necesita. Además, te dará sencillas recetas paso a paso para que aprendas a realizar cosméticos con tus propias manos.

VICTORIA MORADELL

BELLEZA NATURAL

Cuida tu piel y tu cabello
con cosmética hecha en casa

zenith

A mi familia, por ser mi mayor fuente de inspiración

Qué es la belleza





Todas queremos ser bellas, pero ¿por qué?

Las personas más hermosas son siempre las más admiradas, las que se rodean de mejores amistades y las que tienen más éxito. Y no me estoy refiriendo a una belleza estereotipada, el modelo de mujer rubia de ojos azules, con unas medidas de 90-60-90 y 1,80 metros de altura, que también puede ser. Me refiero a esas personas cuya felicidad se respira a través de cada uno de los poros de su piel, de su cutis terso y brillante, y cuya mirada penetrante está llena de historias que transmiten paz y satisfacción sin igual, con una sonrisa verdadera capaz de transportarte al lugar más puro. Pueden tener arrugas, un grano gigante en medio de la cara o simplemente no cumplir en absoluto los cánones de belleza marcados en ese momento, pero seguro que, cuando las miramos de cerca, podemos apreciar su indudable belleza natural. Ese brillo, esa luminosidad propia de las personas rebosantes de bienestar se manifiesta muy por encima de las efímeras modas.

- Sentirnos bien con nuestra apariencia física mejora nuestra autoestima y nuestro estado de ánimo, pero la belleza va mucho más allá. No es una cuestión de vanidad ni de feminidad, es más bien una cuestión de supervivencia tanto social como biológica. La Real Academia Española define *belleza* como la «propiedad de las cosas que nos hace amarlas, infundiendo en nosotros deleite espiritual». Sin embargo, aquello que es *feo* «causa desagrado o aversión». Es decir, alguien feo genera rechazo o repugnancia y, por lo tanto, se le complica la misión de relacionarse socialmente con éxito, de desarrollarse personalmente o de encontrar una buena pareja que le asegure la continuidad de su estirpe.

La piel y el cabello son el reflejo de nuestro estado de

salud general

De forma natural y espontánea, solemos apreciar la belleza innata que transmiten los niños. Enseguida percibimos en ellos su inocencia, su entusiasmo, sus ganas de vivir y de aprender. Su profundo amor hacia la vida les traspasa todos los poros de la piel. Sin embargo, conforme van pasando los años, las desgracias, las decepciones y los fracasos también van atravesando nuestros poros, porque absolutamente todas nuestras acciones y sensaciones internas tienen una repercusión directa en nuestra piel y en nuestro cabello. Es decir, la belleza exterior no es más que la expresión del yo interior. Todas nuestras emociones, sentimientos y sensaciones tienen su última expresión en la piel.

Pongamos un ejemplo. Cuando estamos estresados se nos seca la boca y la piel pierde luminosidad y brillo, pues el corazón necesita bombear más sangre para hacer frente a las dificultades a las que se está sometiendo el cuerpo en ese momento. Si el estrés permanece en el tiempo, la piel deja de recibir suficientes nutrientes e hidratación, lo que contribuye a que la piel esté cada vez más seca. Más tarde aparecerán arrugas prematuras, flacidez o incluso acné, como una respuesta inflamatoria del propio organismo. En el peor de los casos, puede aparecer eccema, picazón, rosácea o psoriasis, y aunque esto no llegue a ocurrir, en general el estado de la piel irá en declive. Puede también que la transpiración sea excesiva y desprenda un olor amargo. El cabello cada vez estará más debilitado, las puntas se abrirán con mayor facilidad y comenzará a caerse y aparecerán canas prematuras. Pero el verdadero problema no son las arrugas que nos puedan salir, ni la flacidez ni las erupciones que nos puedan avergonzar desde un punto de vista social. Tampoco será el principal inconveniente que nuestro cabello comience a revelar que tenemos más edad que la real. El gran problema intrínseco es que estamos gritándole al mundo constantemente que tenemos miedo, que somos inseguras y estamos en continuo estado de estrés. Todos estos factores son ampliamente rechazados en el mundo social. Y somos seres sociales, criaturas destinadas a vivir en sociedad. Si fracasamos en ella, nuestra vida se convertirá más en un martirio que en un deleite.

¿Qué podemos hacer frente a situaciones que elevan nuestra ansiedad? En realidad, la gran mayoría de las circunstancias no son estresantes por sí mismas. El estrés se origina cuando no las sabemos gestionar correctamente. No es más que una sensación que percibimos respecto a una realidad. La misma situación puede suponer o bien mucho estrés, o bien tomarla como un reto que incite incluso a un crecimiento personal o a un aprendizaje acelerado.

En realidad, el estrés existe para que reaccionemos ante una amenaza de forma rápida e impulsiva, por lo que, entendido de este modo, no es perjudicial. Eso sí, siempre en bajas dosis y acompañado de un momento de calma y tranquilidad. El problema viene cuando esta condición invade nuestras tareas cotidianas hasta tal punto que llega a convertirse en una forma de vida. Y debemos tener especial precaución porque el estrés genera múltiples enfermedades, además de las dérmicas.

Veamos ahora el caso contrario. Cuando estamos enamoradas, se reduce el nivel de estrés, el número de latidos del corazón aumenta, se estimula el riego sanguíneo y mejora el tono de la piel. Y como los nutrientes llegan mejor a la epidermis, el resultado es una piel radiante y más joven. Pero lo más importante no es que nuestra piel esté resplandeciente; lo realmente notable es que estamos contentas, felices y nos sentimos plenas. Estos sentimientos tan potentes son capaces de atravesar todas las capas de la piel. Los que nos rodean simplemente perciben ese bienestar a través de la imagen que transmitimos, y por eso les agrada enormemente nuestra compañía y nuestra presencia.

Imaginemos cómo sería nuestra vida si cualquier cosa que aconteciera delante de nosotras supusiera un acto de amor, un acto de crecimiento personal o de aprendizaje, en lugar de miedo, temor, ansiedad o tristeza. La realidad no puede cambiar, pero la manera en la que nos enfrentamos o nos sometemos a ella, sí. A partir de ahora mismo, en nuestra mano está decidir cómo queremos vivir la vida y, en consecuencia, qué imagen queremos transmitir a los demás a

través de nuestra piel. Y no hace falta embarcarse en un largo camino para conseguir metas estereotipadas: la belleza verdadera puede renacer en este preciso momento.

La medicina ayurvédica de la India nos aporta más información aún sobre el significado de nuestras marcas cutáneas, ya que se rige por elementos que van más allá del plano puramente emocional.

Signos físicos en el rostro...	Indican...
arrugas horizontales en la frente	preocupaciones
surco horizontal profundo al comienzo de la nariz	disminución del deseo sexual
patas de gallo	mala vista o hígado débil
bolsas debajo de los ojos	retención de líquidos
ojeras de color púrpura	mala circulación
zona sensible en el centro de las mejillas	problemas digestivos
punta de la nariz roja	trabajo excesivo del corazón
arruga vertical profunda al lado de la boca	debilidad del sistema reproductivo
arrugas verticales sobre el labio superior	tabaquismo o falta de actividad sexual
papada	tiroides lenta y débil
surco vertical profundo en el mentón	frustración o fuerte deseo sexual

Fuente: Pratima Raichur, *Ayurveda: las mejores técnicas para conseguir una belleza verdadera*, Barcelona, Amat, 2015, pág. 103.

Ser o no ser bellas depende absolutamente de todos los factores que intervienen en nuestro cuerpo. Por eso, una buena crema puede ayudarnos a mejorar la apariencia externa de nuestra piel, pero si en nuestro interior siguen perturbándonos el incesante ritmo de vida, el miedo o la tristeza, o bien reina la enfermedad, el efecto de ese cosmético siempre será temporal y efímero. Si realmente deseamos mejorar nuestra apariencia física, en lo primero que tenemos que centrarnos es en controlar nuestra salud. Y aunque creamos que solo hacemos ese esfuerzo por estar más guapas, sin darnos cuenta conseguiremos una mejora sin igual en todos los ámbitos.

¿La belleza nos aporta felicidad?

¿... O es la felicidad la que nos proporciona belleza?

Buscar la belleza en un tarro o en un quirófano no va a aportarnos más que una sensación fugaz de hermosura. ¿Por qué? Nuestro encanto emana de nosotras mismas, de lo más profundo de nuestra mente y de nuestro espíritu. Por eso, cuanto más buscamos la belleza en el exterior, más insatisfechas nos sentimos.

La belleza por sí misma no aporta felicidad. El hecho de ser más o menos guapas no va a promover una vida más plena. Puede que sí de manera temporal, pero no sería más que una ilusión pasajera. Porque es más bien la felicidad la que provoca que la imagen que proyectamos hacia el exterior sea más agradable. Y una vez dentro de ese círculo, una vez que gozamos de muchas más satisfacciones que de lamentos, la belleza que irradiamos crece exponencialmente. Cuanto más felices somos, más nos queremos, más nos valoramos y más cuidamos nuestra apariencia externa en señal de amor y de respeto hacia nosotras mismas.

Un estudio publicado en el *Journal of Happiness Studies* en 2016 señala que el atractivo tiene una relación directa con el bienestar psicológico.¹ Por eso, y con más motivo, una persona que no haya nacido especialmente agraciada, pero que cultive su satisfacción interior, puede sentirse más aceptada y admirada socialmente que una persona más agraciada genéticamente, pero visiblemente infeliz.

¿Alguna vez te has preguntado por qué las mujeres utilizamos maquillaje o por qué nos ponemos colorete, máscara de pestañas y brillo en los labios? Aparentemente puede parecer que queremos lucir más guapas sin más, pero en realidad, inconscientemente, lo que estamos haciendo es intentar decirle al mundo que gozamos de buena salud, que tenemos mejillas sonrosadas como las de un niño cuando sonrío, que tenemos fuego en la mirada porque sentimos ilusión por la vida y que estamos orgullosas de nuestra sonrisa porque somos plenamente felices.

Lo único que pretende hacer la cosmética natural es potenciar nuestra belleza innata; en ningún caso pretende escondernos tras una careta o que seamos lo que no somos. Su mayor propósito es sacar el máximo partido posible del atractivo natural que ya llevamos dentro.

Si tenemos en cuenta que el hecho de ser felices nos proporciona belleza, en el sentido de que invertimos más tiempo en cuidarnos, solo la que goce de una vida satisfactoria se detendrá y procurará utilizar lo mejor para su piel y su cabello, aunque ello implique una previa elaboración casera de sus productos. Pararnos a descubrir qué ingredientes y qué mezclas son las óptimas para cuidar nuestra piel y nuestro cabello no nos supondrá ninguna carga, más bien será un tiempo de máximo disfrute, de dedicación personal para cuidar lo máspreciado que tenemos: nosotras mismas.

A simple vista, puede parecer que fabricarse en casa productos cosméticos es complicarse la vida, pero nada de eso. Para empezar, elaborarlos no te robará mucho tiempo, el mismo o menos que tardas en ir a la tienda, buscar el cosmético y llevarlo a casa. Y para continuar, yo, que hace años que ya no compro nada de cosmética y que todo —absolutamente todo— me lo fabrico en casa, no estoy todo el día encerrada en la cocina haciendo mis cremas, champús, mascarillas y ungüentos. No. Los preparo una vez, hago grandes cantidades para toda la familia y me duran varios meses. Otros productos los dejo semiacabados y cuando quiero utilizarlos solo tengo que darles un toquecito final y listo.

Además, muy pronto empezarás a descubrir que no tiene nada que ver ir a la tienda y comprar un producto —por muy bueno que pueda parecer—, con prepararlo en tu cocina, sabiendo que te va a hacer ser más bella, más segura y, por qué no, más exitosa.

Aun sin haber comenzado a utilizarlo, sin tan siquiera haber terminado de hacerlo, desde el preciso momento en el que ponemos la intención profunda de querer crear esa crema, esa mascarilla, ese champú o lo que sea que estemos elaborando, ya está provocando una reacción muy positiva en lo más profundo de nuestro ser. Queremos cambiar, queremos sacar la mejor versión de

nosotros mismos. Y, definitivamente, ese cosmético impregnado de amor y de buenas intenciones nos aportará mucha más belleza que cualquier otro que venga en un bote hecho por una máquina en cantidades industriales, independientemente de si la elaboración es casera o no muy elaborada, o si hemos seguido la receta más sofisticada del planeta. Lo importante es ser conscientes de que dedicarnos tiempo de calidad a nosotras mismas es el mejor regalo que podemos hacernos.

Recuerda por un momento el plato favorito que te hacía nuestra madre o tu abuela. Ahora imagina el mismo plato de comida envasado al vacío o metido en un bote en un supermercado. Nos dejamos llevar por la emoción, lo llevamos a casa y lo comemos. Puede que el sabor sea similar, puede que los ingredientes sean los mismos, incluso el aroma, pero ni lo disfrutas ni te sienta igual de bien. Los dos son comida, pero el plato de tu madre o de tu abuela estaba lleno de amor y de buenas intenciones. Nuestra piel, al igual que nuestro estómago, también come y, por tanto, funciona exactamente igual. ¿Lentejas de bote? Puede, pero solo en circunstancias excepcionales. Yo siempre que pueda intentaré comer las de mi madre, que son las mejores del mundo. Mi estómago y mi alma me lo agradecerán.

Alimentación para la belleza de la piel y el cabello

«Somos lo que comemos», decía el filósofo alemán Ludwig Feuerbach ya en 1850.

Y tenía toda la razón. Lo que comemos y bebemos constituye el material básico de las células que forman nuestra piel, uno de los principales órganos de eliminación. Si los nutrientes que llegan a ella son de calidad, nuestra piel también lo será.

Actualmente, vivimos en una sociedad en la que la mayoría de las personas pueden optar por alimentos ricos, variados y abundantes. Pero, paradójicamente, pocas comen lo que su organismo necesita. Nos vemos tan

masivamente afectadas por la publicidad, los escaparates o el estrés de la vida cotidiana que muchas veces comemos cualquier cosa y a un ritmo difícilmente asimilable.

Más adelante detallaremos los ingredientes fundamentales en una dieta para conseguir una piel y un cabello bonitos. Pero antes de que intentes memorizar y aplicar todas las recomendaciones al pie de la letra —o de que te sientas mal porque no has seguido algunas de ellas—, quiero contarte un secreto:

Consejos

Lo más importante es seguir una dieta variada y escuchar a tu cuerpo:

- ✗ **No comas cuando no tengas hambre.**
 - ✓ **Come solo cuando tengas hambre.**
 - ✗ **No comas cuando estés enfadada.**
 - ✓ **Disfruta de la comida.**
 - ✗ **Nunca te culpes por haber comido algo determinado.**
 - ✓ **Agradece los nutrientes que te llegan.**
 - ✓ **Come con todos los sentidos, saborea, respira y vive.**
-

Y como no solo comemos comida, sino también emociones:

Si tienes antojos impulsivos y piensas en comer solo para intentar sentirte mejor, prueba antes a llamar a una buena amiga, a meditar o a escribir en un diario cómo te sientes en ese momento.

Si deseas alcanzar la calma y la tranquilidad a través de la comida, prueba antes a dar un paseo por ese lugar que tanto te gusta y te relaja.

Si vas a seguir comiendo alimentos que no te favorecen, porque como ya te has comido cinco, qué más da que sean cinco más, para, toma aire y cierra los ojos. Te amarás profundamente y expulsarás el dolor junto con el aire mientras espiras.

Si quieres verte radiante, debes escoger una dieta variada, rica en vitaminas, minerales y grasas saludables, pero también rica en felicidad, paz y plenitud.

El agua

Muchas personas han llegado hasta mí por su persistente deshidratación cutánea. Yo las he ayudado a preparar en casa sus propios cosméticos con ingredientes altamente hidratantes y emolientes cargados de mucílagos y emulsionados con aceites y mantecas que retienen la humedad en la piel durante todo el día. En la mayoría de los casos ha funcionado con éxito y de forma muy satisfactoria. Sus rostros, más hidratados, se volvieron luminosos, suaves y elásticos. Pero otras veces no ha sido así. Una vez aplicado el producto cosmético, algunas pieles se veían reconfortadas momentáneamente, pero el resultado era efímero. Por supuesto que muchísimos factores influyen a la hora de evaluar las causas de una deshidratación cutánea severa, pero mi primera pregunta cuando una crema hidratante no funciona como debería es: ¿bebes suficiente agua?

El 30% de nuestra piel es agua. Por eso, si sufrimos deshidratación, enseguida se notará de forma externa. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda beber entre dos y tres litros al día, aunque es una cantidad meramente orientativa. Depende del clima, de la actividad física que realicemos, de nuestra constitución, del entorno o de nuestra edad. Además, nuestro cuerpo pierde líquidos constantemente a través de la transpiración de la piel, de la orina y del sistema digestivo, por lo que hay que ir renovándolos constantemente.

Algunas consecuencias de la deshidratación

- × Boca y lengua secas.
 - × Piel áspera.
 - × Orina densa y oscura.
 - × Estreñimiento.
 - × Cansancio injustificado.
 - × Fatiga o somnolencia.
 - × Dolor de cabeza.
 - × Palpitaciones debido al aumento de la frecuencia cardiaca.²
-

Consejos

- × No esperes a tener sed para beber agua.
- ✓ Si te aburre beber agua, puedes consumir también infusiones de hierbas y de frutas. Algo tan sencillo como añadir unas hojas de hierbabuena con un chorrillo de limón a una jarra con agua hará que disfrutes de una hidratación natural y saludable.
- × Evita el consumo de bebidas alcohólicas.
- ✓ Ingiere alimentos ricos en agua, como frutas y verduras.
- ✓ Cuando salgas de casa, lleva siempre una botella de agua.

- ✓ **Si vas a practicar ejercicio físico o hace mucho calor, aumenta la ingesta de agua.**
-

El alcohol

Ingerir alcohol en grandes cantidades no solo te dejará una buena resaca, sino que, además, sus efectos se trasladarán directamente a la piel.

Algunas consecuencias del consumo de alcohol

- × **Deshidratación cutánea.**
 - × **Pérdida de vitaminas y minerales que embellecen la piel.**
 - × **Adelgazamiento de la piel y su consecuente aumento de fragilidad.**
 - × **Empeoramiento de la piel sensible, en especial si se padece rosácea.**
 - × **Envejecimiento prematuro.**
 - × **Arrugas más marcadas.**
 - × **Descenso de la producción de colágeno y elastina.**
 - × **Tono apagado, color cetrino, amarillo verdoso.**
 - × **Acné.**
 - × **Prurito.**
 - × **Eccemas.**
-

Consejo

Si decides ingerir alcohol, procura que su consumo sea moderado y decántate preferiblemente por las bebidas con menos graduación, como el vino y la cerveza.

Los oligoelementos

Los oligoelementos son minerales esenciales para nuestro organismo. Los que cumplen una labor más importante para potenciar nuestra belleza natural son los siguientes:

- **Hierro.** Su déficit puede provocar una caída considerable del cabello, acompañado de un aumento de la fragilidad de las uñas. Además, tu piel se verá pálida y sin brillo. El hierro está presente en legumbres, frutos secos, carnes, huevos y pescado.

Los alimentos ricos en vitamina C favorecen la absorción de hierro.

- **Zinc.** Es fundamental para tener una piel bonita y un cabello y unas uñas fuertes. Mejora el acné, retarda la aparición de las arrugas, acelera la curación de las heridas y lucha eficazmente contra el acné y la psoriasis. Está presente en carnes, huevos, nueces, cacahuetes, legumbres, chocolate negro y cereales.
- **Azufre.** Realiza una importante labor en la síntesis de queratina para favorecer el crecimiento de cabello nuevo y lucirlo fuerte, suave al tacto y brillante. Encontrarás azufre en la carne, el huevo, el apio, las espinacas o el ajo.
- **Magnesio.** Ayuda a la piel a depurarse para que permanezca limpia y sana. Tiene propiedades antiinflamatorias y calmantes que previenen la aparición de alergias cutáneas. Además, favorece la hidratación y evita la formación de arrugas prematuras. Las almendras, los cacahuetes, las avellanas, las nueces y las legumbres son ricas en magnesio.

Las vitaminas

Las vitaminas son muy importantes para lucir una piel bonita. En especial, las vitaminas A, C y E previenen el envejecimiento prematuro de la piel, y las del grupo B fortalecen y dan brillo al cabello y evitan las uñas quebradizas.

Vitamina A

También conocida como retinol, por ser imprescindible para el correcto funcionamiento de la retina. Puedes encontrar dos tipos de vitamina A en los alimentos: la vitamina A preformada, presente en carnes, pescados, huevos y derivados de la leche, y la provitamina A, que se encuentra en algunas frutas y verduras. Una vez ingeridas, el cuerpo las transforma en vitamina A.

La *provitamina A* o *betacaroteno* es el precursor de la vitamina A. Está presente principalmente en las frutas y las verduras amarillas, naranjas y rojas, como las zanahorias, la calabaza, el mango o los pimientos. También en las verduras de color verde oscuro, como las espinacas, las acelgas o el brócoli. Una vez ingerido, el betacaroteno se transforma en vitamina A, muy importante para la renovación celular, para frenar el envejecimiento prematuro de la piel y para reducir el acné. Es recomendable consumir estas frutas y verduras antes de exponerse a la luz solar.

El *licopeno* es también un caroteno, y aunque no es un precursor de la vitamina A, es tremendamente beneficioso para el aspecto de la piel. Gracias a su gran acción antioxidante, está catalogado como un potente agente antiedad. Se encuentra sobre todo en el tomate, en frutas y verduras de color rojo, como el pimiento rojo o la sandía, y también en las habas o en el perejil.

Vitamina B

Se habla de «vitaminas del grupo B» porque se trata de vitaminas muy similares entre sí. Las más importantes para el cuidado de la piel y el cabello son las siguientes:

- ✓ **Vitamina B1 o tiamina.**
- ✓ **Vitamina B2 o riboflavina.**
- ✓ **Vitamina B3 o niacina.**

✓ **Vitamina B8 o biotina.**

✓ **Vitamina B9 o ácido fólico.**

Todas ellas son muy importantes para la síntesis de colágeno y para mantener la piel tersa, hidratada y sin arrugas. Además, son muy importantes para que crezca cabello nuevo y para que las uñas estén sanas y fuertes.

Se encuentran principalmente en las legumbres, en la carne, en los huevos, en los cereales o en las verduras de hoja verde.

Vitamina C

Todos los cítricos son ricos en esta vitamina. El pomelo, el limón, la naranja o la mandarina, pero también las fresas, la papaya, el kiwi, el pimiento y, en general, todas las hojas de color verde oscuro nos ofrecen un gran aporte de vitamina C. Todos ellos son potentes antioxidantes que frenan el envejecimiento prematuro de la piel, mejoran su elasticidad, favorecen la producción de colágeno, mantienen los tejidos sanos y reducen el daño causado por los radicales libres, que aparecen, por ejemplo, por un exceso de exposición solar.

Solo una consideración: la vitamina C es sensible al calor, así que para que llegue correctamente a nuestro organismo, todos estos alimentos deben consumirse preferiblemente crudos.

Vitamina E

Es un antioxidante muy eficaz que evita el envejecimiento prematuro y lucha contra los radicales libres para ayudar a reparar las células dañadas. La vitamina E se encuentra en los frutos secos, en los aceites vegetales y en los vegetales de hoja verde.

Además de todas estas vitaminas, fundamentales para tener una piel y un cabello más sanos y bonitos, nuestro organismo necesita la vitamina D y la forma más eficiente de conseguirla es a través del sol.

El sol, siempre con moderación, es nuestro amigo

El sol es maravilloso y necesario para la vida. Gracias a él funcionan a la perfección todos los ciclos que tienen lugar en nuestro planeta. Las plantas realizan la fotosíntesis y liberan oxígeno, vital para todos los seres vivos. Si esos seres comen plantas, se benefician al absorber parte de su energía solar. Además, los fenómenos meteorológicos y el ciclo del agua funcionan en consonancia con el sol.

Para nosotros, el sol no es menos importante. Hipócrates (460 a. C.-360 a. C.), una de las figuras más destacadas de la historia de la medicina, fue un gran defensor de sus propiedades curativas.³ Gracias a la energía solar sintetizamos la vitamina D, esencial para que se desarrollen correctamente numerosas funciones fisiológicas.

El sol, tomado con moderación, eleva nuestro estado de ánimo y la sensación de bienestar, combate la depresión y la tristeza, y regula los ciclos de sueño.⁴ A la vez, estimula el funcionamiento del sistema inmunológico y nos protege de diversas enfermedades; previene el cáncer⁵ y ayuda a combatirlo una vez que se ha manifestado, y favorece la síntesis de vitamina D, necesaria para absorber el calcio correctamente y tener unos huesos y dientes sanos. El déficit de esta vitamina provoca osteoporosis en adultos y raquitismo en niños.⁶ Las mujeres embarazadas deben prestar atención a los niveles de esta vitamina, porque su déficit puede provocar parto prematuro, asma, preeclampsia y diabetes gestacional.⁷ Además, las tasas de supervivencia en personas diagnosticadas con cáncer son mayores en aquellas que presentan niveles óptimos de vitamina D, incluidos los pacientes con melanoma.⁸ Por otro lado, la exposición moderada disminuye el riesgo de padecer

enfermedades cardiovasculares y fortalece los músculos y las articulaciones, y mejora el estado general de nuestra piel, aminora el acné, la psoriasis⁹ y, en general, la piel atópica.

La vitamina D se puede obtener a partir de ciertos alimentos, como el pescado azul, los huevos y los alimentos enriquecidos,¹⁰ pero el mayor aporte proviene —como ya se ha señalado— de la exposición solar.¹¹

En España, a pesar de disfrutar de muchas horas de sol, es común padecer insuficiencia de vitamina D. En concreto, el 40% de los jóvenes y el 57% de los ancianos de los países mediterráneos presentan valores inferiores a los que deberían.¹² En Valencia, a pesar de ser una región con predominancia de días soleados, un cuarto de los niños menores de dos años tampoco alcanzan los valores óptimos.¹³

Pese a las favorables condiciones climatológicas, los niveles de vitamina D de los españoles son parecidos o incluso inferiores a los habitantes de Europa central o Escandinavia. Uno de los motivos fundamentales es que en la mayor parte de España se reduce la posibilidad de sintetizar esta vitamina durante los meses de invierno y primavera. Otro es que la mayoría tenemos una piel más oscura, por lo que se precisa una mayor exposición para obtener un aporte suficiente. Lo más habitual es que los niveles de esta vitamina aumenten con la llegada del verano, excepto en los ancianos que, debido al excesivo calor en esas fechas, prefieren refugiarse en sus hogares.¹⁴

La escasez de vitamina D no solo afecta a los españoles. Su insuficiencia ha llegado a ser calificada como una «pandemia» que afecta a más de la mitad de la población mundial.¹⁵

En otros países donde también abunda el sol también es frecuente que la población presente carencias. Por ejemplo, en países del norte de África, donde las mujeres utilizan velo o *purdah* (tela que cubre todo el cuerpo), tienen un estado de vitamina D más bajo que las mujeres de ese mismo país

que visten ropas occidentales. Los niveles más bajos se registraron en mujeres que utilizan el nicab,¹⁶ un velo adicional que cubre toda la cara excepto los ojos.

La asimilación de esta vitamina no solo depende del lugar de residencia, sino también del fototipo de cada piel. Las personas con piel más oscura necesitan una mayor exposición solar que las de tez clara para sintetizar la misma cantidad de vitamina. En un estudio realizado en Estados Unidos a mujeres embarazadas de diferentes grupos étnicos, se observó que las mujeres afroamericanas y las hispanas tenían más riesgo de tener insuficiencia de vitamina D que las mujeres caucásicas.¹⁷

Un estudio estadounidense del Centro de Investigación de la Luz del Sol, Nutrición y Salud, señala que la forma más rentable de reducir las tasas de mortalidad global es mediante el aumento de los niveles de vitamina D, ya sea por vía oral o bien por la exposición solar. Esta exposición debe ser moderada, pero frecuente, y la superficie corporal expuesta debe ser suficiente.¹⁸

El doctor Mercola añade que el momento óptimo para obtener una mayor cantidad de vitamina D es al mediodía, es decir, durante el horario de verano, alrededor de la una de la tarde.¹⁹ La exposición siempre debe ser breve: en las personas de piel clara, de entre diez y veinte minutos, y con la máxima superficie de piel expuesta posible, a excepción de los ojos y su contorno, pues esta zona es muy pequeña como para contribuir de forma notable a la producción de vitamina D. Además, es muy fina y especialmente sensible al envejecimiento prematuro, por lo que conviene que esté siempre protegida durante la exposición al sol con gafas, gorra o sombrero.

El doctor Hollick, en la misma línea que Mercola, indica que durante el tiempo de producción de vitamina D no debemos utilizar protector solar. Eso sí, el tiempo siempre debe ser muy limitado, alrededor de diez o quince minutos, y debemos prestar mucha atención a que nuestra piel nunca llegue a quemarse.²⁰ Si vamos a permanecer expuestos más tiempo del que nuestro

organismo tardaría en generar un eritema solar, debemos aplicar protección solar, que para eso está: para poder alargar el tiempo máximo de exposición natural de nuestra piel.

Lograr un estilo de vida saludable requiere exposición solar, ejercicio y unos niveles óptimos de vitamina D.²¹ Y una persona sana y feliz es una persona plena y hermosa, pero, por desgracia, en la actualidad no hay un consenso absoluto para saber cómo exponerse correctamente al sol. Existe mucha controversia en torno a cuánto sol es necesario para poder obtener la dosis necesaria de vitamina D sin que llegue a dañar ni nuestra piel ni nuestro organismo.

El Grupo de Investigación en Radiación Solar de la Universidad Politécnica de Valencia realizó un estudio durante siete años en el que se expuso al sol del mediodía (entre las 12:30 y las 13:30 horas) a personas con fototipo III, el más usual de la población española. Se llegó a la conclusión de que para obtener una buena dosis de vitamina D, en enero se necesitan alrededor de ciento treinta minutos, mientras que en los meses de abril a julio bastarían diez.²² Hay que tener en cuenta que la reducción del tiempo de exposición requerida en meses de pleno sol coincide con una mayor superficie de piel expuesta, ya que en las épocas de calor las prendas se reducen.

El problema es que el sol, a pesar de ser el responsable de la síntesis de vitamina D, también está relacionado con el aumento de la tasa de cáncer de piel,²³ razón por la cual la mayoría de las recomendaciones dermatológicas están orientadas a evitar tomar el sol durante las horas centrales del día.²⁴ Por ejemplo, la doctora Odile Fernández, autora de *Mis recetas anticáncer*, señala que para obtener un buen aporte de vitamina D hay que exponerse sin protección solar al menos veinte minutos al día durante las horas no centrales del día.²⁵

Por eso, aunque el sol es una necesidad primaria para la vida de todos los seres, puede provocarnos problemas de salud cuando nos exponemos a él más de lo que deberíamos.

¿Por qué nos empeñamos en broncearnos tanto?

A veces, nos quemamos o nos bronceamos en exceso como consecuencia de una exposición fortuita, ya sea por puro disfrute de actividades al aire libre o por exigencias laborales. Pero otras, simplemente es cuestión de modas.

Hace siglos, lucir una piel blanca y de porcelana era símbolo de estatus social. Las mujeres paseaban con guantes, sombreros y sombrillas, e incluso se aplicaban polvos blancos sobre el rostro para potenciar aún más su palidez. Los únicos que tenían la piel bronceada eran los trabajadores del campo y porque no les quedaba otro remedio después de pasar horas y horas bajo el sol.

A principios del siglo XX, algunos médicos empezaron a divulgar los beneficios de tomar baños de sol, entre otras cosas, por el aumento de casos de raquitismo en niños. Pero el cambio de tendencia radical comenzó cuando a principios de los años veinte, Coco Chanel volvió bronceada tras unas vacaciones en un crucero por el Mediterráneo. En ese momento era una de las mujeres más influyentes y todo lo que ella hacía, irremediabilmente, se ponía de moda.

Y como pasamos del blanco al negro, comenzaron a proliferar problemas a causa de la exposición solar desmesurada: eritemas, quemaduras, cáncer, trastornos cutáneos, envejecimiento prematuro de la piel, problemas de visión y otros tantos relacionados con el debilitamiento del sistema inmunitario.

Por qué nos ponemos morenos

Nuestro cuerpo genera un mecanismo de defensa, la melanina, que se encarga de oscurecer la piel. Cuanto más sol tomamos, más melanina produce nuestro sistema, pero hasta un cierto límite: llega un momento en el que deja de hacerlo y entonces nuestra protección natural desaparece, lo que da lugar a quemaduras solares.

La clave está en nuestro fototipo de piel. Las pieles más claras tienen menos capacidad de generar melanina y se quemarán antes. Las más oscuras, en cambio, tienen la melanina bien entrenada y son capaces de permanecer expuestas al sol durante largos periodos sin correr riesgos de eritema.

Cómo saber cuánto sol debo tomar

Es muy importante que tengamos bien presente que nuestra piel nunca debe llegar a enrojecerse. Cuando esto ocurre, ya es demasiado tarde, nos hemos sobreexpuesto más de la cuenta al sol y estamos poniendo en riesgo nuestra salud.

La mayoría de las recomendaciones consisten en dividir a la población por fototipos y establecer una serie de minutos de exposición solar recomendable. El tono de la tez depende de la cantidad de melanina que contenga la piel. Y cuanto más melanina, más minutos de exposición solar necesita. Es decir, para segregar su dosis diaria necesaria de vitamina D, una persona de tez clara necesita menos tiempo de exposición que una de tez oscura.

Fototipo I

- Tez muy clara
- Cabello rubio o pelirrojo
- Ojos claros
- No suelen ponerse morenas, sino que les salen pecas y se queman con facilidad
- Tiempo máximo de exposición solar diaria: de cinco a diez minutos

Fototipo II

- Tez clara
- Cabello rubio o castaño
- Tardan mucho en ponerse morenas y se queman con facilidad
- Tiempo máximo de exposición solar diaria: de diez a veinte minutos

Fototipo III

- Tez ligeramente oscura
- Cabello rubio oscuro o castaño
- Consiguen ponerse ligeramente morenas, pero son susceptibles de quemaduras solares
- Tiempo máximo de exposición solar diaria: de veinte a treinta minutos

Fototipo IV

- Tez ligeramente oscura
- Ojos oscuros
- Cabello castaño o moreno

Fototipo V

- Tez oscura
- No suelen quemarse

Fototipo VI

- Tez muy oscura
- No suelen quemarse

- Se broncean con facilidad y no suelen quemarse
- Tiempo máximo de exposición solar diaria: de treinta a cuarenta minutos
- Tiempo máximo de exposición solar diaria: sesenta minutos
- Tiempo máximo de exposición solar diaria: sesenta minutos o más

Para tomar el sol de forma saludable no solo hay que tener en cuenta el fototipo. Influyen además otros factores como la edad, el grosor de la piel, la intensidad del sol, la hora, la época del año, la localización geográfica o, incluso, si se está tomando o aplicando algún medicamento que pueda causar hipersensibilidad solar.

Comprar una misma crema de protección solar para toda la familia para permanecer el mismo tiempo de exposición al sol no es una buena idea. Podemos ir todos juntos a la playa, pero los que presentan una tolerancia menor a la exposición solar deberán buscar la sombra, renovar a menudo su crema de protección solar y llevar ropa la mayor parte del tiempo que, de media, ofrece un factor de protección solar (FPS) 15, aunque también existen prendas específicas que otorgan un FPS 50.

Factor de protección solar (FPS)

Es un indicador que determina la eficacia de cierto producto para que nuestra piel esté protegida frente a quemaduras solares durante un tiempo determinado. Para conocer qué factor le corresponde a cada protector, se somete a varias personas a una cantidad fija de crema en la misma zona para luego exponerlas a radiación solar artificial hasta que aparecen los primeros síntomas de enrojecimiento cutáneo. Se hace una media y se obtiene el FPS.²⁶

¿Cómo saber qué FPS necesitas? Depende del tiempo que tu piel puede estar expuesta al sol sin quemarse. La fórmula es muy sencilla:

$$\text{Tiempo que tu piel puede estar al sol sin protección solar y sin quemarse} \times \text{FPS} = \text{minutos protegido del sol}$$

Por ejemplo, si en una determinada circunstancia tu piel se quema transcurridos diez minutos, un FPS te ayuda a prolongar ese tiempo de exposición sin que llegues a quemarte. El tiempo se alargará en función del número de protección que elijas. Por ejemplo, una piel que presenta diez minutos de tolerancia al sol con un FPS 15 puede permanecer ciento cincuenta minutos al sol sin quemarse.

Pero esta ecuación no es del todo exacta. Con el calor, el cuerpo comienza a sudar y esto reduce la eficacia del producto. Si estamos realizando una actividad en el agua, ocurre lo mismo. Aunque el producto prometa ser resistente al agua, su efectividad se ve reducida como mínimo en un 50%. Y el gran problema es que la mayoría de las pieles no están preparadas para soportar fuertes y largas exposiciones solares, con o sin protector solar.

Ningún protector solar, por muy alto que sea el FPS, te asegura una protección completa. Lo que te está indicando es el tiempo de exposición del que dispones antes de quemarte.

Los protectores solares químicos

Se inventaron con la intención de que pudiéramos disfrutar más tiempo del sol sin quemarnos. Pero ¿cómo funcionan estos filtros?

La luz solar llega a nuestra piel en forma de radiación ultravioleta, lo que conocemos como UVA y UVB. La luz UVB es la causante de las quemaduras solares y de los daños superficiales, y la luz UVA penetra más profundamente y se asocia al envejecimiento prematuro de la piel, a la aparición de arrugas, a la pérdida de elasticidad cutánea y también a la formación de radicales libres que pueden terminar dañando nuestras células y el ADN.

El problema con las cremas solares químicas es que indican un FPS que se refiere al grado de incidencia de los rayos UVB en nuestra piel, pero actualmente no existe un sistema para medir con exactitud la protección que ofrecen frente a los rayos UVA, y lo único que se les exige a las marcas es que la protección frente a estos sea al menos de un tercio de la protección UVB.

Es decir, que al aplicarnos protección solar y exponernos más tiempo del que necesitamos, estamos evitando los daños más superficiales, pero los daños más importantes, severos y profundos pueden persistir. En vez de estar en la playa treinta minutos a pleno sol, estamos cuatro, cinco horas, o todo el día, porque gracias a nuestra crema solar no nos quemamos visiblemente; sin embargo, el daño celular sigue presente. Cada vez hay más filtros químicos que protegen también frente a los UVA, pero todavía queda mucho camino por recorrer.

Además, debemos tener en cuenta que ningún protector solar ofrece una protección total frente la luz UVB, la más superficial:

- ✘ **El FPS 15 bloquea el 93% de los rayos UVB.**
- ✘ **El FPS 20 bloquea el 95% de los rayos UVB.**
- ✘ **El FPS 30 bloquea el 97% de los rayos UVB.**
- ✓ **El FPS50 bloquea el 98% de los rayos UVB.**

Por eso no es mucho mejor utilizar un FPS 50 que un FPS 30, ya que solo bloquea los UVB un 1% más y a cambio nos da más confianza, pues pensamos que podemos estar más tiempo al sol. Con un factor 30 de protección solar es más que suficiente. Eso sí, para estar seguras, debemos renovarlo con frecuencia.

Pero ¿cómo consiguen los filtros químicos aminorar los efectos del sol? Son sustancias sintéticas complejas que captan la energía solar y la transforman en calor. Para lograr este proceso, se emplean disruptores endocrinos que pueden llegar a modificar peligrosamente nuestro sistema hormonal²⁷ y alterar la función del sistema inmunitario humano.²⁸

Las hormonas son las encargadas de que las células funcionen correctamente. Interfieren en casi todos los procesos de nuestro cuerpo: regulan el sueño y el metabolismo de la glucosa y de los ácidos grasos; controlan el humor y el apetito, la adrenalina y la glándula tiroides; producen enzimas digestivas y bilis; intervienen en el crecimiento infantil, en la oxitocina y en la prolactina;

se encargan de la producción de óvulos y espermatozoides, y regulan el dolor. Así que al utilizar este tipo de protectores químicos estamos jugando con el funcionamiento de estas tareas tan básicas de nuestro organismo.

Otro dato que tener en cuenta: para que el filtro químico convierta la energía solar en calor necesita aproximadamente unos treinta minutos para poder profundizar a través de los poros y llegar hasta su objetivo. De ahí que los fabricantes de filtros químicos recomienden aplicarse el protector solar antes de salir de casa.

Los filtros químicos aparecen en las etiquetas con denominaciones como *benzimidazol, cinamato, canfeno, benzylidene, ovobenzona, benzofenona, octinoxate, oxibenzona...*

Se supone que tras realizar su labor de transformación de energía solar, estas sustancias se excretan por la orina,²⁹ pero algunos estudios han demostrado que parte de ellas se acumula en el líquido amniótico y también en la placenta de las embarazadas,³⁰ con consecuencias aún desconocidas para los bebés que se están gestando cuando alcancen su edad adulta. Y afecta a todos los animales. Una prueba de ello es que en el parque natural de Doñana se encontraron siete filtros químicos transferidos a través de la madre a sus huevos no eclosionados en aves como la cigüeña blanca o el aguilucho lagunero.³¹

Protectores solares y daño medioambiental

Los protectores solares químicos no solo son perjudiciales para nuestro organismo, sino también para el medioambiente. En concreto, la oxibenzona, el octilmetoxicinamato, el octocrileno y el etilhexil salicilato presentes en miles de cremas se encuentran en las fuentes de agua de casi todo el mundo y son difíciles de eliminar con las técnicas comunes de tratamiento de aguas residuales. También se han hallado restos en varias especies de peces, entre ellas la dorada,³² lo que afecta a toda la cadena alimentaria. Además, estos compuestos químicos son una gran amenaza para muchas especies de

corales.³³ Cada año, las zonas de arrecifes de coral reciben entre seis mil y catorce mil toneladas de crema solar, que contienen entre un 1 y un 10% de oxibenzona.³⁴

Los arrecifes de coral son los ecosistemas marinos con más biodiversidad del planeta. Sin corales, cangrejos, langostas, pulpos, pargos, meros, manatíes o tortugas marinas, y otros muchos animales marinos, se ven seriamente amenazados. Pero es que, además de crear un ecosistema óptimo para muchas especies, sirven como barrera en caso de fuerte oleaje o *tsunami*. Al destruir los corales estamos destruyendo también nuestra protección frente a catástrofes medioambientales.

En el parque ecológico de Xcaret, uno de los lugares más visitados de México, si llevas un protector químico, tienes que dejarlo en una consigna. A cambio, te regalan muestras de protectores biológicos respetuosos con la vida marina. A la salida puedes recoger tu crema química, pero así se aseguran de proteger al menos los preciosos corales de esa zona.

Hanauma Bay es una de las playas más espectaculares de Honolulu, en Hawái. Cerca de tres mil bañistas diarios disfrutan enormemente de sus aguas cristalinas desde las que se vislumbran preciosos arrecifes de coral. Lo triste es que depositan sobre ellos unos 186 kilos de protector solar al año,³⁵ que ponen en serio riesgo la vida de todo el ecosistema marino. Por suerte, el gobernador ha prohibido el uso de estos filtros químicos a partir de 2021, a excepción de los solares recetados o los maquillajes que los contengan.

¿Hay alternativas? Sí. Afortunadamente existen los filtros físicos.

Filtros solares físicos

Son el óxido de zinc y el dióxido de titanio, de origen mineral, que se utilizan en la cosmética natural y ecológica. Funcionan de manera completamente distinta a los anteriores: no penetran en la piel, sino que se posan sobre la epidermis, formando una película de protección que refleja tanto los rayos UVB como los UVA. Es como llevar puesto un sutil traje blanco.

El mayor inconveniente es que dejan una capa blanquecina poco atractiva para muchos consumidores. Ojalá viniera ahora alguien como Chanel con su piel blanquecina por haber utilizado un protector físico y cambiara las tendencias, pero como de momento eso no ha ocurrido, la mayoría de la población prefiere seguir utilizando los químicos.

El dióxido de titanio

Existe cierta polémica en el empleo de este filtro, pero casi todo lo que es blanco lleva dióxido de titanio: cosmética bio, medicina, helados, pinturas, etcétera.

El Environmental Working Group (EWG), grupo sin ánimo de lucro que realiza una labor impecable para informarnos sobre los tóxicos en la cosmética, señala que es una sustancia segura aplicada por vía tópica, siempre y cuando no se trate de nanopartículas. Lo que podría ser peligroso es su inhalación.³⁶ Por eso se recomienda utilizar este ingrediente como parte de lociones o cremas, y nunca en forma de aerosol o spray. Y si se va a manipular en casa, siempre con mascarilla para evitar que entre a través de las vías nasales o la boca.

De todos modos, sigue siendo objeto de estudio. Muchos alertan de que el dióxido de titanio genera radicales libres en contacto con la luz que pueden dañar nuestro ADN. Así que, mientras continúe la polémica y aunque en la actualidad sea ampliamente empleado en la cosmética natural y ecológica, procuraremos evitarlo y utilizaremos exclusivamente como filtro físico el óxido de zinc.

Existe aún una tercera opción: los protectores biológicos.

Filtros solares biológicos

Son aceites y mantecas antioxidantes que evitan la formación de radicales libres, por lo que nos protegen ligeramente del sol.³⁷ Su protección suele ser muy baja, así que, si vamos a estar expuestos de forma prolongada, es

recomendable utilizarlos como complementos a los filtros físicos. Son la manteca de karité, el aceite de aguacate, el de coco, el de jojoba o el de oliva, entre otros. Los que ofrecen mayor protección son el aceite de burití y el de frambuesa.

*¿Hay que utilizar siempre protección solar?
¿Cuánto podemos exponernos al sol?*

Este es mi caso particular. Tengo un fototipo de piel IV y no suelo utilizar protectores solares ni con filtros físicos, ni mucho menos químicos, porque me expongo a diario de manera controlada y moderada al sol. Es cierto que el contacto solar nos envejece, pero es el precio que decido pagar para estar saludable y para poder disfrutar de la naturaleza y de mis actividades favoritas al aire libre. Eso sí, siempre siendo plenamente consciente de que el sol nos aporta beneficios en pequeñas dosis y perjuicios en grandes.

Si utilizo algún protector con filtros físicos más a menudo, es en el rostro y en el cuello, donde tenemos una piel más fina y sensible a agresiones que en el resto del cuerpo, y al permanecer siempre expuesta, procuro limitar su exposición en la medida de lo posible, ya sea mediante bloqueadores o, mejor aún, protegiéndome además con una gorra o un sombrero y gafas de sol. De este modo evito tanto el envejecimiento prematuro como la pérdida de elasticidad cutánea.

Lo que sí utilizo a diario son filtros biológicos, aunque no de manera intencionada, sino que forman parte de mis lociones y cremas caseras. Porque lo más importante para mí no es complicarme mucho con un protector solar que cumpla absolutamente todos los requisitos para ser excelente. Lo más importante es la relación que tengamos con el sol.

Por supuesto, en casa siempre tengo preparado un buen protector solar. Lo reservo para esos días de verano en los que hacemos una excursión por el campo, una actividad al aire libre o pasamos el día en la playa. El resto de los

días, por ejemplo, si solo damos un paseo por la orilla durante un periodo corto de tiempo y después me quedo al resguardo de la sombrilla con la ropa adecuada, no necesito nada más.

Consejos

- x ✓ Obsérvate. Pregúntale a tu organismo y a tu piel qué cantidad de sol necesita y bríndale esa energía tan valiosa que nos ofrece la naturaleza.**
 - x x Exponte siempre al sol con moderación.**
 - x ✓ Ante cualquier duda, consulta con tu dermatólogo. Él te ofrecerá soluciones específicas según tus circunstancias particulares.**
 - x ✓ Aliméntate correctamente asegurándote una buena ingesta de frutas y verduras crudas ricas en antioxidantes.**
 - x x Procura que tu relación de amistad con el sol sea progresiva y gradual. No puedes pretender tomar en una semana todo el sol que te faltó en invierno.**
 - x x Asegúrate de que tu rostro siempre esté bien protegido del sol. La piel de esta zona es muy sensible y siempre está expuesta, por lo que corre un mayor riesgo de sufrir un envejecimiento prematuro.**
 - x ✓ Asegúrate de mantener una buena hidratación bebiendo mucha agua, pero también aplicándote cremas que mantengan en buen estado tu piel. De este modo tus mecanismos de defensa estarán siempre perfectamente disponibles para minimizar los daños oxidativos.**
 - x ✓ Exfolia tu piel al menos una vez cada quince días. Eliminarás células muertas y favorecerás la regeneración celular. Así serás menos propensa a desarrollar manchas cutáneas no deseables y, por otro lado, tu piel estará limpia y renovada para recibir el sol de forma más saludable y embellecedora.**
-

Ejercicio para la belleza

Practicar ejercicio no solo nos ayuda a mantenernos en forma y a elevar el estado de ánimo, sino que tiene también una repercusión directa sobre nuestra piel. Para sacarle todo el provecho no es necesario practicar ningún deporte en concreto. Basta con que te mantengas activa de forma habitual. Tú eliges: yoga, pilates, pesas, nadar, caminar, correr, etcétera.

Tu piel estará:

- **Más tersa.** El ejercicio tonifica, fortalece y regenera los músculos, por lo que tu piel estará más firme y elástica.
- **Más saludable.** Hacer ejercicio estimula la circulación sanguínea, lo que provoca que se distribuyan mejor tanto el oxígeno, como los nutrientes. El resultado es una piel más luminosa y con mejor tono.
- **Más bella.** Durante el ejercicio se liberan endorfinas, la hormona responsable de la felicidad. Cuando estamos relajados, felices y libres de estrés, sin duda estamos más bellas.

Y tendrá:

- **Menos arrugas.** Cuánto más oxígeno llega hasta nuestra piel, más luchamos contra el envejecimiento prematuro.
- **Menos celulitis,** gracias a la mejora de la circulación sanguínea.
- **Menos acné e impurezas.** Un aumento de la transpiración provoca la eliminación de residuos a través del sudor.³⁸
- **Menos bolsas y ojeras.** Hacer ejercicio nos ayuda a tener un descanso profundo y reparador. Además, como por la noche se produce la mayor regeneración celular, si duermes bien, no solo tendrás menos bolsas y ojeras, sino que tu piel estará más bonita.

Consejos

- ✓ Antes de comenzar el ejercicio, te asegurarás de que tu piel está bien limpia y, por supuesto, sin maquillaje. De este modo, la ayudas en el proceso de transpiración.
 - ✓ Elegirás ropa que transpire para que la humedad no se quede atrapada. De todos modos, nada más terminar la actividad física es mejor quitarse la ropa de entrenar. Las prendas húmedas pueden ser un caldo de cultivo de infecciones.
 - ✓ La ducha siempre será con agua templada y nada más acabar. Así te aseguras de que se elimina el sudor. Y, si te atreves, lo ideal es terminar con un aclarado con agua fría que termine de tonificar tu piel.
 - ✓ Si vas a realizar deporte al aire libre y hace mucho calor, protege el rostro con protección solar y una gorra. Si hace demasiado frío o viento, utiliza prendas que cubran la mayor superficie de piel. Las temperaturas extremas dañan la piel.
 - ✓ Al terminar, utiliza una buena crema hidratante. Tu piel se encuentra renovada y muy receptiva. ¡Está lista para asimilar mucho mejor todo lo que le apliques!
-

La piel





La piel es el órgano más extenso de nuestro cuerpo y está formada por tres capas: la epidermis, la dermis y la hipodermis.

La epidermis es la capa visible, la más superficial. La dermis se encuentra justo debajo y sus dos principales componentes son el colágeno y la elastina, responsables de la elasticidad y la resistencia de la piel. Justo por debajo está la hipodermis, que contiene reservas lipídicas para utilizar siempre que sea necesario.

¿Qué trata de decirnos la piel? Principales funciones

La piel no solo es un reflejo de nuestro interior. No solo funciona de dentro hacia fuera. También funciona en el otro sentido. A través de ella, sentimos frío, calor, dolor y placer. Y esas sensaciones que captamos viajan directamente hasta el interior de nuestro organismo enviando mensajes constantes de si lo que está ocurriendo fuera es seguro o no, o es placentero o no lo es. ¿Te imaginas por un momento que no la tuviéramos? ¿Cómo se protegerían, por ejemplo, nuestros órganos vitales? ¿Cómo nos protegeríamos de los daños físicos?

Además, nos ayuda a mantener una temperatura constante, actúa como regulador de la humedad, cumple una función excepcional en la síntesis de la vitamina D e impide la pérdida masiva de minerales.

Si somos conscientes de todo esto, nos daremos cuenta de que nunca debemos enfadarnos con ella. A menudo escucho a personas que se quejan, se enfadan y se sienten desdichadas porque les ha salido una erupción, una reacción alérgica o su cutis no brilla como les gustaría.

Nuestra piel no habla, pero casi. Para comunicarse se transforma, se muestra de diferentes maneras, y lo hace simplemente para avisarnos de lo que está pasando dentro de nosotros. Imaginemos por un momento que nuestra piel y nuestro cabello estuviesen siempre radiantes a pesar de que nunca nos hayamos preocupado por cultivar nuestro bienestar interno. Un día caemos gravemente enfermos y nos preguntamos por qué narices nunca nadie nos avisó de lo que podría pasar. En ese momento sí que tendríamos motivos suficientes para enfadarnos con nuestra piel. En la mayoría de los casos, cuando una piel muestra imperfecciones, grasa, sequedad, arrugas prematuras, irritaciones o cualquier otra alteración cutánea, es porque intenta decirnos a gritos que, por nuestro bien, tenemos que cambiar ciertos hábitos.

La idea es que poco a poco vayamos comprendiendo su lenguaje. Puede que nunca nos hayamos planteado siquiera que nuestra piel tiene mil cosas que contarnos, que nunca nos hayamos detenido unos minutos a mirarnos detenidamente en un espejo con la cara lavada. Pero no importa, ahora es el momento de comenzar. Y lo haremos desde el principio. No podemos exigirle a nuestra piel que sea la más radiante del mundo si primero no hemos prestado suficiente atención para escucharla.

Por eso, el paso número uno y quizá el más importante es que hagamos las paces con nuestra piel, que le agradezcamos todo lo que lleva haciendo por nosotros desde que existimos en este mundo y que comencemos a entablar con ella una relación de amistad y de pura admiración. Puede que este acto nos parezca ridículo a priori, pero te prometo que es fundamental para que consigamos con éxito nuestros objetivos.

Supone adquirir una base sólida para que, a partir de ahí, podamos comenzar a conocerla, a crecer juntas y a darle todo lo que necesita. Ella, a cambio, nos agradecerá nuestros cuidados dotándonos de la piel bella que siempre soñamos tener.

Pero hay que ser paciente. Esto no se consigue en pocos minutos, sino que se va adquiriendo con el tiempo. Es muy sencillo admirar nuestra piel cuando está radiante, pletórica, libre de impurezas e imperfecciones, pero también

debemos hacerlo cuando presenta sensibilidad, rojeces o erupciones. Valoraremos que está haciendo un trabajo muy grande para pedirnos qué necesita en cada momento. Nuestro trabajo puede empezar desde ahora mismo, pero debemos tener en cuenta que nos llevará unas semanas o meses estar convencidos de que nuestra piel, independientemente del estado en el que se encuentre, es nuestra amiga y no nuestra enemiga.

Una vez que hemos logrado interiorizar bien esta parte, comenzaremos a descifrar su lenguaje. Podríamos imaginar que nuestra piel habla tres idiomas diferentes. Debemos conocerlos todos si queremos ser íntimas. O al menos debemos dominar uno de ellos y tener unas nociones básicas de los otros dos por si en algún momento tenemos que viajar al extranjero. Como ves, me tomo muy en serio esto de ser amiga de mi piel. Para mí es más bien un juego en el que, mediante las pistas que me va dando, voy descifrando sus indicaciones. Si ganamos la partida, nuestra recompensa será sentirnos a gusto en nuestra piel.

Hablo de tres idiomas porque me gusta clasificar los tipos de piel en tres variedades: seca, grasa y sensible. Esto no significa que la piel del rostro sea solo seca, solo grasa o solo sensible. Dentro de un mismo cutis pueden cohabitar varios tipos de piel, aunque lo habitual es que uno de ellos predomine sobre los otros dos. Y esto no queda aquí, fíjate si es compleja e inteligente nuestra piel que en un mismo día puede amanecer ligeramente grasa, por la tarde puede estar seca y por la noche, sensible.

Y no solo eso: también cambia ligeramente en función de la estación del año en la que nos encontremos, del país, de las condiciones climáticas o del ciclo hormonal. De ahí que sea muy importante dominar un idioma, pero también entender al menos los otros dos, por lo que pueda pasar.

Veamos ahora cuál es el idioma predominante de nuestra piel. No tienes por qué sentirte identificada con todas las características de un solo tipo, ya sabes que podría introducir también alguna palabra en otro idioma, pero intenta; descubrir cuál es la piel que resuena en ti con más fuerza.

Dime qué piel tienes y te diré quién eres

¿Sabías que si alguien observa nuestra piel —aun sin que hablemos, sin que nos movamos, sin que siquiera lleguemos a expresarnos—, puede saberlo todo sobre nosotras?

Piel seca

Es una piel fina, con poros tan pequeños que es posible que ni siquiera se vean a simple vista. Es extremadamente delicada. Tanto, que es muy susceptible a cualquier cambio. Si viajas, se seca más —y mucho más si el viaje es en avión, porque a mayor cambio y a mayor velocidad, más inestable se siente—. Si dormimos mal, se seca; si estamos hiperactivos, se seca; y si tenemos estrés, ni te cuento.

Pero no solo le afectan profundamente los estados de ánimo: también el clima. Si es demasiado seco, frío y además sopla el viento, se ve muy afectada. ¿Esto quiere decir que tenemos que cambiar de país o que no podemos volver a viajar nunca más? No, para nada. Pero sí podemos procurar exponernos en la menor medida posible a estos cambios que tanto perjudican a la piel seca, siempre y cuando sea posible.

Aunque lo realmente imprescindible es, sobre todo, que una vez que conozcamos las circunstancias que empeoran nuestra piel, prestemos especial atención a sus cuidados tras el daño, por ejemplo, ofreciéndole una mascarilla reparadora, un tónico humectante o una buena crema hidratante.

Si es la primera vez que lees sobre este tema y nunca antes te habías dado cuenta de estas apreciaciones, quiero contarte que si tu piel es seca, lleva intentando decirte lo que necesita y cuándo lo necesita desde que naciste. Puede que hayas notado que se siente mejor, más comfortable, más bonita y menos dependiente de tus cuidados en climas húmedos y cálidos. Ni que decir tiene que cuando estás descansada, feliz y libre de preocupaciones, tu piel reluce como nunca.

Es hora no solo de comenzar a cuidarla con cosméticos de calidad, sino también de cambiar de hábitos. Por ejemplo, imagina que hace mucho mucho frío, sopla mucho el viento y el ambiente está muy seco. Si tenemos que salir a la calle en un momento puntual, lo haremos, pero mejor no elijamos ese día para hacer una excursión por el monte. Si tenemos que hacer algo en concreto, será mejor que nos protejamos el cabello con un gorro y el rostro con una buena crema protectora repleta de aceites y mantecas vegetales. En la medida de lo posible, procuraremos cubrir la mayor superficie de piel con la misma bufanda o pañuelo que llevamos en el cuello. Aun así, si notamos que ha resultado dañada, tan pronto como nos sea posible la observaremos y le aplicaremos una buena mascarilla calmante. Mientras estemos en casa, para favorecer la hidratación de la piel, podemos encender un humidificador. Ahora sí, comienza la relación de amistad con nuestra piel.

Cuando nuestra piel lleva años diciéndonos lo que no le gusta y no hemos sabido interpretar su lenguaje, ya no puede resistir más. Ha ido aguantando con el paso de los años agresiones externas que la han ido dañando poco a poco. Ella, dándose por vencida, comienza tirar la toalla. Es entonces cuando aparecen las primeras arrugas prematuras. Y por arrugas prematuras no me estoy refiriendo a las arrugas típicas del paso del tiempo. Esas, si están cuidadas, son preciosas. Me refiero a las que aparecen cuando aún no tienen que hacerlo simplemente porque esa piel está tan lastimada que ya no puede más.

Muchas veces me preguntan en mis cursos cuándo debemos comenzar a utilizar productos específicos para pieles maduras. Siempre contesto que una piel puede ser madura con veinte años o no serlo con cincuenta. Todo depende de cómo la hayamos tratado.

Es muy común que no nos preocupemos por la piel cuando aún está lozana, y que después nos llevemos las manos a la cabeza cuando empieza a envejecer prematuramente. Pero lo ideal es que fomentemos una relación de amistad cuanto más temprana mejor. Aunque no te preocupes, que a pesar de que —no te voy a mentir— la piel es rencorosa y en ella se expresarán errores del

pasado, también es comprensiva y aceptará nuestras disculpas. No importa en qué momento nos encontremos, mejor será empezar a cuidarla hoy que mañana. Aunque, sin ninguna duda, nuestra piel alcanzará su máxima plenitud cuando un día nuestra relación de amistad con ella sea tan estrecha que nos demos cuenta de que en realidad no era una amiga, sino que las dos, desde siempre, ya formábamos parte de un todo armonioso.

¡Atención!, porque no solamente influyen en nuestra piel las emociones y la climatología, sino también la actitud que mostramos frente a la vida. Si tenemos la piel seca, pero somos extremadamente inquietas, queremos aprender muchas cosas a la vez sin tomarnos el tiempo de retenerlas como merecen, si somos demasiado cambiantes, impredecibles, incluso caprichosas, y cuando recibimos una noticia muy desagradable tendemos a sufrir ataques de ansiedad, poco va a importar la crema que nos pongamos. Nuestra piel irremediablemente seguirá estando seca. Por eso debemos procurar tomarnos la vida con más calma y serenidad, intentar disfrutar de los pequeños momentos, estar más presentes, en vez de estar aquí y a la vez pensando en los millones de cosas que tenemos pendientes y en las otras trecientas en las que erramos en el pasado.

Siempre que hagamos algo debemos poner toda nuestra intención. Empezarlo y terminarlo, no dejar las cosas a medias o seguirán atormentándonos. Dormir y descansar bien deben ser nuestras prioridades.

Es conveniente también que comprobemos si estamos en nuestro peso y si nos estamos alimentando correctamente. Las personas con piel seca suelen tener carencias de hidratación, pero también nutritivas, por eso es sumamente importante controlar que la alimentación sea suficiente y rica en nutrientes. Y mucho mejor aún si escogemos comidas calientes y consistentes, sin que resulten excesivas.

Sé que pueden parecer muchas cosas de golpe, pero en realidad es una sola. Es querernos de verdad, no solo con palabras, sino con hechos, demostrándonoslo cada día, cada segundo. Nuestra piel, que está deseando ser nuestra mejor amiga, lo sabrá y lo reflejará.

Veamos qué otras particularidades presenta una piel seca. Puede que al tacto hayamos notado su sequedad, su aspereza y puede también que en algunas zonas haya descamación. Es posible que nos sorprenda nuestra escasa e inodora sudoración. Aunque resulte muy cómodo, no es algo de lo que debamos sentirnos orgullosos. Lo más probable es que las toxinas se sigan acumulando en nuestro cuerpo, pero como hay escasez de agua en el organismo, a nuestra piel le cuesta más esfuerzo excretarlas. Además, eso podría acarrear un problema de termorregulación. Si eso ocurre, debemos beber más líquidos y tomar más alimentos ricos en agua.

Pero, pese a todo lo dicho, la tendencia a tener una piel seca no es señal de una piel en mal estado. Tampoco debemos luchar por tener una piel más grasa o más sensible. Todas las pieles, cuando presentan desequilibrios, presentan también problemas. Las que tienden a ser secas, por ejemplo, si están bien cuidadas, son tremendamente hermosas, delicadas y brillantes. Por eso el esfuerzo merece especialmente la pena. Son pieles muy susceptibles al cambio, por lo que cuando están sometidas a malos hábitos saben expresar todo lo peor de nosotras mismas, aunque en buen estado son pieles francamente maravillosas y dignas de admirar.

La piel seca es la de las personas muy activas, trabajadoras, constantes, persistentes, exitosas, inteligentes, creativas, sabias, rompedoras, sin olvidarnos de que también es la de los grandes maestros. Como vemos, la clave no está en quejarnos del tipo de piel que nos ha tocado soportar, sino en saber encontrar la mejor versión de nosotras mismas.

Piel grasa

Es la piel gruesa con poros grandes y abiertos. A menudo presenta brotes de acné y espinillas, sobre todo alrededor de la boca, el mentón y el cuello. Al tacto, es aceitosa o húmeda. Es una piel fría, por lo que los ambientes gélidos la agravan. Alcanza su plenitud en climas templados y más bien secos. En este caso, un humidificador potenciaría más su condición. Por eso, un humidificador no es bueno para todo el mundo: su uso depende, entre otras cosas, de qué tipo de piel tengamos.

Si las pieles grasas, en su constitución, poseen más agua que ningún otro tipo, para rebajar un poco el nivel de humedad, el exceso de sudoración y la retención de líquidos podría venirnos bien tomar una sauna con regularidad, una o dos veces por semana, ya que es el ambiente ideal para equilibrarla. Si no vivimos en un lugar que cumpla estas cualidades, podríamos planear las próximas vacaciones en un entorno cálido y alejado de la costa. Por el contrario, si sometemos habitualmente a una piel seca a una sauna, cada vez estará más seca. Si lo hacemos con una piel sensible, cada vez estará más irritada. Por eso es muy importante que empecemos a interiorizar fuertemente que lo que es muy bueno para unas, no tiene por qué serlo para otras, por más que nos empeñemos.

Las personas que tienen piel grasa suelen ser bastante sedentarias, y cuanto más lo son, más aumenta su grasa. Si ya hemos visto que una piel seca necesita grasa y para ello debe controlar su actividad, el tipo de piel del que estamos hablando ahora necesita todo lo contrario. Tiene mucha grasa y mucha agua, así que lo que debe hacer es reforzar a toda costa su actividad física. Ya podemos prepararnos la crema seborreguladora más efectiva del mundo, que si no nos levantamos del sofá y no dejamos de comer alimentos ultraprocesados mientras vemos una película tras otra, nuestra piel seguirá siendo grasa.

Si atendemos a su constitución, a las personas con la piel grasa suele costarles mucho perder peso y, además, lo ganan con facilidad. Tienen fuertes deseos de comer entre horas, especialmente alimentos ricos en grasas.

A menudo, suelo escuchar que el cuerpo es muy inteligente, que hay que hacerle caso y darle lo que nos pide. Entonces, ¿cuando nos pide con ansiedad dos bolsas de patatas fritas seguidas de un helado repleto de azúcares refinados, tenemos que dárselo? Creo que este concepto está un tanto malinterpretado. Creo más bien que nuestro organismo es como un niño, de naturaleza puramente inteligente, pero que necesita una educación, unos buenos

hábitos y un referente saludable. De no ser así, viviría en la anarquía, dejándose llevar únicamente por sus instintos y eso no lleva siempre a un buen puerto.

Así que si nuestra piel es grasa, lo mejor es empezar a hacer más ejercicio físico y proponernos concienzudamente alimentarnos de una forma más ligera, natural y saludable. Después, para potenciar nuestra belleza natural, ya aplicaremos unas buenas cremas, pero lo básico es que comencemos cambiando los malos hábitos desde el interior.

Si te sientes identificada con estas características, puede que no fueras la primera de tu clase en salir de la biblioteca cuando estabas preparando un examen, pero seguro que también eres quien mejor ha retenido los conceptos que estudiaste hace años. Puede que vayas más lenta que el resto, pero esta característica bien gestionada puede ser la herramienta perfecta para lograr con firmeza tus metas. Eres la viva imagen del valor, del esfuerzo y de la perseverancia. Puede que no seas la más rápida, pero sí la que tiene más resistencia y eso a veces es mucho más importante para ganar la carrera. Las pieles secas, por el contrario, suelen ser como una cerilla. Se prenden rápido, pero se consumen del mismo modo si no logran dosificar su energía. Así que de poco les puede servir empezar las primeras en la carrera si desisten antes de llegar a puerto. Sin embargo, las personas con piel grasa quizá no salgan las primeras, pero sin ninguna duda llegarán a la meta con paso firme y decidido.

En cuanto a su personalidad, las personas con piel grasa suelen tener un carácter reservado, son tímidas y muy calmadas. Y eso puede estar bien si hemos logrado encontrar nuestro punto medio, pero si somos extremadamente introvertidos, de poco nos servirá ponernos la crema antigraza más sofisticada del mercado. Debemos romper las barreras, salir ahí fuera y demostrar sin miedo el potencial que tenemos. Si hemos probado de todo y nuestra piel continúa grasa, lo único que intenta decirnos es que, si queremos desarrollarnos en plenitud, debemos ser más decididos y relacionarnos de manera más activa con nuestros semejantes.

Si hemos visto que las personas de pieles secas, ante una mala noticia, entran en un estado de ansiedad muy nervioso, las personas de pieles grasas, por su personalidad más bien introvertida, ante la misma noticia podrían caer en depresión. Solo con empezar a ser conscientes de este sutil reflejo podemos empezar desde ahora mismo, no ya solo a cambiar nuestra piel, sino a cambiar nuestra vida. Así que la próxima vez que nos llegue una noticia que no es de nuestro agrado debemos procurar no encerrarnos en nosotros mismos y sacar esa emoción hacia fuera.

Podemos incluso permitirnos el lujo de manifestar algo de ira y furia. Todo lo que se quede dentro de nosotros no será más que toxemia que irá contaminando nuestro cuerpo. Puede que el acné quístico que sufrimos solo sea consecuencia de disgustos que preferimos no compartir. Puede que el eccema húmedo sea lo único que nuestra piel puede llorar hacia el exterior.

Por su forma de ser, podríamos intuir que una persona que tiene piel grasa rara vez tiene insomnio, sino todo lo contrario. Vive más bien en un estado de somnolencia. Lo que más le gusta en el mundo es dormir. Lo que para una piel seca podría ser gloria bendita, para una piel grasa, pasarse de horas de sueño, no hace más que fomentar sus debilidades. Por eso, si te sientes identificada con la mayoría de las cualidades que aquí describo, mi consejo es que dejes que seguir «haciéndole tanto caso a tu cuerpo», que si te pide seguir durmiendo hasta tan tarde, debes comenzar a educarlo. Y ya para nota sería despertarse media hora antes de lo que te gustaría para hacer ejercicio. De verdad, el cambio es prácticamente inmediato.

Además, lejos de que pudiera parecer que a lo largo del día pudiéramos encontrarnos más fatigadas aún por el sobreesfuerzo, sorprendentemente cada vez estaremos más activas, con más fuerza, con mejor actitud ante la vida y ante las dificultades que se nos presentan, y en consecuencia también con menos grasa en el cuerpo y en la piel. Lo ideal es que, además, acompañemos el ejercicio con una alimentación basada en ingredientes cocinados, calientes y ligeros.

Pero cuidado, no pienses ni por un momento que tener este tipo de piel es una desgracia. Las pieles con tendencia grasa que se encuentran en su más profunda armonía son suaves y preciosas, con mejillas que piden a gritos que las pellizques. Cohabitan en rostros armoniosos, redondos o cuadrados, dirigidos por unos ojos grandes e intensos.

Además son las típicas personas a las que les puedes confiar un secreto, son las grandes psicólogas. Saben escuchar, son cariñosas, calmadas e inspiran mucha confianza.

Y aún hay más. Aunque en la adolescencia tu piel haya supuesto un martirio y te hayas podido sentir avergonzada incluso por sufrir acné, con el paso de los años, si la cuidas, estarás orgullosísima de ella. Es la piel que envejece más tarde. Es la piel que menos cuidados necesita cuando alcanza la madurez.

Una vez, una amiga me contó que mientras ella, de piel predominantemente seca, se esmeraba en sus rigurosos cuidados e intentaba por todos los medios que reinara la calma y la paz en su interior, su piel, con el paso de tiempo, estaba cada vez más seca, más flácida y más arrugada. En cambio, observaba que su vecina —más o menos de la misma edad—, que ni se cuidaba ni se ponía cremas, a la que ni siquiera había visto beber un vaso de agua, tenía la piel de seda, brillante, con las mejillas sonrosadas y ni una sola arruga.

Y es que con el paso de los años vamos perdiendo agua, grasas, colágeno y elastina. Todo eso que una piel grasa tiene en exceso, conforme pasan los años, se va reduciendo. Y es entonces cuando las pieles grasas logran encontrar su equilibrio casi de forma espontánea y natural, sin darse apenas cuenta.

Piel sensible

Las personas con piel sensible suelen tener los poros más visibles en la zona T (frente, nariz y mentón). Su tono de piel es rosáceo o sonrojado, brillante, y es habitual que tengan pecas, lunares o capilares rotos. Tienen los cabellos

castaños, rubios o cobrizos, y los ojos, un brillo tan intenso que son capaces de atravesar de un plumazo aquello todo aquello que miran.

Son la viva imagen del fuego ardiente. Su rostro suele estar caliente y al tacto puede resultar ligeramente aceitoso, sobre todo en la zona T. Su sudoración suele ser abundante y con un olor fuerte. Como llevan intrínseco el fuego y el calor, cuando se someten más a él terminan quemándose. Por eso, este tipo de pieles son especialmente sensibles al calor y al sol. Suelen quemarse con facilidad, y cuando esto sucede, su fina piel se estropea notablemente y sus sutiles pecas se convierten más bien en manchas que les pueden llegar a invadir todo el rostro. También son muy sensibles a cualquier tipo de agresión externa: frío intenso, viento o contaminación. Es una piel propensa a sufrir reacciones alérgicas cutáneas. También tienden a las canas prematuras y, si está sufriendo, puede desarrollar eccemas, erupciones, acné o enrojecimiento cutáneo.

Su complexión física suele ser normal, no les cuesta en absoluto perder peso, pero tampoco ganarlo. Les sientan mejor las comidas frías y crudas que las calientes. El picante, la cafeína o los estimulantes de cualquier tipo no hacen más que agravar su condición.

Características comunes de los tipos de piel

Tipo de piel	Constitución	Piel	Poros	Cabello
Seca	Delgada, con tendencia a perder peso	Fina y seca	Poco visibles	Oscuro y encrespado
Grasa	Gruesa, con tendencia a engordar	Gruesa y aceitosa	Bastante visibles	Oscuro y grueso
Sensible	Mediana	Más aceitosa en frente, barbilla y mentón, y más seca en las mejillas	Más visibles en la zona T	Claro o rojizo y grueso

Tipo de piel	Rasgos positivos de su personalidad	Rasgos negativos de su personalidad	Principales imperfecciones cutáneas
Seca	Efectividad, creatividad, positivismo, talento	Hiperactividad, impaciencia, variabilidad, tendencia al estrés y al cansancio crónico, inconformismo	Caspa, eccema seco, psoriasis, arrugas prematuras, falta de elasticidad, deshidratación, desnutrición, asperezas
Grasa	Serenidad, calma, amabilidad, tranquilidad, resistencia	Lentitud, conformismo, inactividad	Bolsas en los ojos, impurezas, acné, poros muy visibles
Sensible	Persistencia, altos niveles de energía que contagia, carisma, tenacidad, ambición, constancia, liderazgo	Tendencia a la ira, al enfado, a la polémica	Enrojecimiento, inflamación, alergias, rosácea, cuperosis, tendencia a quemarse

A este tipo de piel, nada de saunas ni de baños turcos, pero sí una piscina bien fresquita que calme su fuego interno. Las personas de piel sensible son las que van en camiseta de manga corta mientras todos los demás llevan una chaqueta. También las que comen helados o refrescos fríos en cualquier época del año y aun así les sientan bien.

La persona de piel sensible es el líder de la manada, es la que toma las decisiones del grupo, la que con su fuerte seguridad y decisión es capaz de convencer a todo un pueblo de que siga sus enseñanzas. Es ambiciosa, tenaz, presidenta del gobierno o directiva en una empresa. Es pionera, buena negociante, valiente e invencible.

Ahora bien, bajo presión, tiende a sufrir excesos de ira que desatan aún más su fuego. Cuando les invade el enojo, son personas tremendamente impulsivas, impacientes, celosas, posesivas e irascibles. Si alcanzan su plenitud, son muy cálidas, amorosas y pasionales.

A este tipo de pieles les vienen muy bien preparados que enfríen su ardiente rostro. Aunque si se encuentran muy desestabilizadas en el nivel cutáneo, lo primero que tienen que hacer es procurar controlar sus ataques de ira y dejar de intentar ser siempre líderes en todo. Una vez controlada su furia interna, podemos comenzar a potenciar la belleza natural también desde el exterior.

Uno de mis aceites favoritos para este tipo de pieles es el aceite de coco. ¿Por qué? Ayuda a reducir la temperatura corporal y protege incansablemente de agresiones externas. Exactamente lo que una piel sensible necesita.

Otras denominaciones: piel normal, piel mixta

Hay mucha gente que habla también de «piel normal», pero yo no creo que haya ninguna piel normal y que el resto sean «anormales». Todas son normales, pero algunas, en ciertos momentos, presentan desequilibrios. Lo que comúnmente se llama piel normal es una piel que convive en una relación perfecta con el cuerpo y la mente.

Fruto de esa estabilidad, se muestra luminosa, suave, tersa y elástica. Pero esto no quita que si en algún momento ocurre algo inesperado y se desestabiliza, pueda tender a comenzar a hablar «en otros idiomas». Puede que nuestra piel no presente ningún desajuste, pero la pregunta es, cuando se desestabiliza, aunque haya sido en contadas ocasiones en nuestra vida, ¿hacia dónde lo hace? ¿Se orienta más hacia una piel seca, grasa o sensible?

En mi caso, por ejemplo, cuando mi piel se desequilibra, es tremendamente seca y no importa si me he aplicado la crema más untuosa, eso solo alivia el problema temporalmente. Si he dormido mal, he trabajado más de la cuenta, he estado demasiado hiperactiva y no me he permitido mis tiempos de descanso o me he llevado un fuerte disgusto, irremediablemente mi piel estará seca, porque, aunque cuando la cuido mi piel luce sana, bonita y brillante, si se desajustan ciertos factores, no puede evitar secarse.

Ahora bien, en mis embarazos mi piel ha cambiado completamente y ha tendido más a ser grasa, con todas las consecuencias, o más bien al revés, con todos los factores que acompañan a una piel grasa: ligeramente aceitosa, con acné quístico, retención de líquidos (muchos), incluso edemas, y mi estado anímico, tremendamente sedentario, con mucha somnolencia y con ganas de comer helado y dulces procesados en grandes cantidades y a todas horas. ¿Y qué debía hacer? ¿Escuchar a mi cuerpo y satisfacer mis antojos? ¡No! Cuánto más caso hiciera de esos impulsos, más se agravaría mi problema. Lo que tenía que hacer para sentirme mejor, más despejada, más ágil y más feliz, era comer de forma saludable, levantarme de la cama y salir a pasear; no encerrarme en mis pensamientos y salir a compartir mis preocupaciones con mis seres queridos. Por supuesto, los cuidados para pieles grasas no faltaron, pero eran solo la guinda del pastel para que la piel luciera como el terciopelo. Si no hacemos caso a todo lo demás, estaremos construyendo un castillo de naipes.

Por otro lado, puede que hayas oído hablar de las famosas «pieles mixtas». Para mí, esta denominación no es más que una creación de las grandes industrias para englobar esas pieles que presentan un poquito de todo. Un poco de grasa en la zona T, un poco de sensibilidad en las mejillas y un poco de sequedad en los pómulos y el resto de rostro.

Pero ya que estamos estudiando nuestra piel en profundidad, no vamos a catalogar a este tipo de pieles, que, por cierto, es el tipo predominante, como si fueran un comodín. La mayoría de las personas presentan varios tipos de piel dentro de un mismo rostro, pero no por ser más complejo vamos a castigarlas con una crema que valga «para todo» y a la vez para casi nada.

¿O crees que una crema «para pieles mixtas» es capaz de seborregular las zonas grasas, desensibilizar las partes problemáticas y a la vez nutrir e hidratar las más secas? Creo que es imposible a no ser que venga un superhéroe y la impregne de poderes mágicos. Como eso aún no ha ocurrido, mi forma más efectiva de embellecer estas pieles que tienen una mezcla de distintas características es tratar cada zona como lo que es.

Si tienes una zona más grasa, lo ideal sería aplicar, solo ahí, una arcilla verde purificante y absorbente; en las zonas sensibles, un bálsamo protector y calmante y, en las más secas, por ejemplo, una buena mascarilla nutritiva e hidratante.

Sé que puede resultar más laborioso al principio, pero es la única manera de lograr tu objetivo con éxito. Además, si eres constante, este sobreesfuerzo será temporal. Una vez que hayas logrado unificar tu rostro y tus zonas estén cada vez menos diferenciadas, podrás comenzar poco a poco a tratarlas como un todo.

Rutina facial diaria

Cuidar el rostro a diario es primordial para tener una piel preciosa. No puedes descuidarla durante días o semanas y aspirar a conseguir, aplicando una mascarilla una vez al mes —por muy buena que sea—, los resultados esperados.

Dedicar unos minutos al cuidado de la delicada piel de la cara y del cuello es la prueba definitiva que demuestra el amor que tenemos hacia nosotras mismas. No te robará demasiado tiempo y, a cambio, si eres constante, contribuirás a tener una piel radiante y digna de admiración.

La rutina facial completa consiste en tres sencillos pasos: limpieza, tonificación y, por último, hidratación y nutrición. Por norma general, debes realizar este ritual dos veces al día, una nada más levantarte y otra antes de dormir, aunque existen dos excepciones: si tu piel está demasiado grasa, puedes repetirlo una vez más, a mediodía, y si es extremadamente sensible y se irrita con facilidad, bastará con proceder una vez al día, justo antes de dormir.

En tu rutina de cuidado facial, nunca debes olvidar el cuello. Es una de las zonas más sensibles del rostro y en la que antes se manifiestan los signos de la edad si no la atiendes como

corresponde.

Paso 1. Limpieza

Antes de nada, si estás maquillada, impregna un algodón con un aceite vegetal y deslízalo hasta retirar por completo todo el maquillaje. Si fuera necesario, puedes repetir la operación con un algodón nuevo y aceite hasta que termine totalmente limpio.

Con una cuchara de madera, mezcla los ingredientes idóneos según tu tipo de piel hasta conseguir una mezcla ni demasiado húmeda ni demasiado seca.

Humedece el rostro y aplica el limpiador realizando suaves movimientos circulares y ascendentes.

Deja actuar un par de minutos y retira con abundante agua tibia.

Paso 2. Tonificación

Pulveriza un hidrolato acorde con tu tipo de piel y espera unos minutos hasta que se haya absorbido o evaporado por completo.

Paso 3. Hidratación y nutrición

El último paso consiste en aplicar una buena crema hidratante y nutritiva. Las que aquí te sugiero son de elaboración muy sencilla y cumplen perfectamente la función de hidratar y nutrir, pero el aspecto y la durabilidad no son los mismos que los de una crema comercial. Te invito a probar las que aquí se indican, y si al final te decantas por un resultado más profesional, te animo a aprender a hacer tus propias cremas naturales en casa, o bien a comprar una natural y a ser posible ecológica. Un herbolario es un buen sitio al que acudir en este último caso.

Para mezclar los ingredientes de estas cremas básicas, es preferible que utilices una batidora eléctrica de cocina para procurar que todo quede perfectamente integrado y homogéneo. Otra opción, la más recomendable sobre todo si vas a realizar preparaciones pequeñas, es calentar la mezcla al baño maría antes de batir o agitar enérgicamente, solo así te asegurarás de que la emulsión es estable. Duran de tres a cuatro días en la nevera, pero si quieres aumentar su durabilidad a uno o dos meses, puedes agregar unas gotas de extracto de semillas de pomelo. De este modo podrás preparar una cantidad mayor y utilizarla siempre que lo necesites.

Ahora voy a mostrarte sugerencias para embellecer tu rostro a diario. No son recetas inalterables, por lo que admiten muchísimas variaciones simplemente aplicando las sugerencias que encontrarás en este libro. La cosmética natural es una excelente herramienta para despertar tu lado más creativo.

Cuidados de la piel seca

- **Paso 1.** Limpieza: arcilla blanca + aceite vegetal + 2 gotas de incienso (también puedes usar aceite esencial de lavanda, romero o siempreviva).

Puedes preparar grandes cantidades y guardarlas en un bote, para que en el momento de su uso solo tengas que humedecer el rostro y aplicar. Si añades unas gotas de vitamina E, te puede durar hasta un año.

- **Paso 2.** Tonificación: lavanda, manzanilla, siempreviva o hamamelis.
- **Paso 3.** Hidratación y nutrición: 1 cucharada de uno o de una mezcla de aceites o mantecas derretidas (elige entre aceite de aguacate, caléndula, onagra y germen de trigo) + 1 cucharada del mismo hidrolato que se ha empleado en la tonificación o uno similar + ½ cucharadita de lecitina de soja molida + 2 gotas del mismo incienso o aceite esencial que has usado para la limpieza.

Cuidados de la piel grasa

- **Paso 1.** Limpieza: arcilla verde o amarilla + zumo o gel de aloe vera + 2 gotas de aceite esencial de árbol de té, orégano o ylang ylang.
- **Paso 2.** Tonificación: romero o laurel.
- **Paso 3.** Hidratación y nutrición: aceite de jojoba, uva, comino negro o ricino + gel de aloe vera.

El gel comercial de aloe vera lleva sustancias espesantes que consiguen atrapar los aceites, así pues, cuanto más espeso sea el gel, más estable será la crema y mejor emulsionará la parte grasa.

Cuidados de la piel sensible

- **Paso 1.** Limpieza: arcilla rosa o roja (si no puede ser, arcilla blanca) + leche de procedencia animal o leche casera de avena + 1 gota de aceite esencial de lavanda, geranio o manzanilla.

Si tu piel es extremadamente sensible y además seca, puedes sustituir la leche por un aceite vegetal y suprimir el aceite esencial.

- **Paso 2.** Tonificación: rosas, lavanda, manzanilla, menta o hamamelis.
- **Paso 3.** Hidratación y nutrición: 1 cucharada de un aceite o una mezcla de aceites o mantecas derretidas (elegir entre aceite de almendras, sésamo, arroz o coco) + 1 cucharada del mismo hidrolato que el empleado en la tonificación o uno similar + ½ cucharadita de lecitina de soja molida + 2 gotas del mismo aceite esencial que has usado en la limpieza.

Principales preocupaciones cutáneas

Envejecimiento prematuro

Conforme vamos envejeciendo, las funciones y la estructura de la piel se van deteriorando. La piel se vuelve más fina y translúcida, y más sensible a las agresiones externas; las fibras de colágeno y elastina van perdiendo su función, y le dejan un aspecto cada vez menos firme y elástico. Con el tiempo nuestra piel tenderá a ser más seca y a tener más arrugas. La pigmentación perderá uniformidad y aparecerán manchas.

Este es un proceso totalmente natural. No debes olvidar que nuestra piel habla sobre las experiencias que hemos vivido. Lo curioso y preocupante sería que nuestra historia se pareciera a la del protagonista de la película *El curioso caso de Benjamin Button*, un niño que nació con aspecto de anciano y que, conforme cumplía años, iba rejuveneciendo hasta convertirse en un bebé.

Causas más comunes que provocan envejecimiento prematuro de la piel

- × × **Deshidratación constante de la piel.**
- × × **Sobreexposición a agresiones externas: viento, frío, contaminación, sol...**
- × × **No cuidar la piel a diario respetando sus necesidades.**
- × × **Mala alimentación.**
- × × **Estrés.**
- × × **Falta de sueño y descanso.**

Ahora bien, dentro del transcurso normal de la vida, lo que sí podemos hacer de forma natural es conservar nuestro aspecto físico en el mejor estado posible según nuestra edad. Piensa en los años que tienes y en si tu apariencia externa los refleja fielmente. Si la respuesta es sí, o mejor aún, aparentas menos años de los que en realidad tienes, puedes darte por satisfecha. Lo único que necesitas es no perder el interés en tu cuidado natural para seguir haciéndolo igual de bien.

En cambio, si tu aspecto físico refleja más edad de la que tienes, debes pasar a la acción y frenar el envejecimiento prematuro de la piel. En este problema entran en juego muchos factores: el estilo de vida, los ritmos de sueño, la alimentación, el ejercicio, la estabilidad mental..., pero en lo que a cosmética natural se refiere, debes ser muy constante con tu rutina facial diaria y no descuidar los tratamientos de refuerzo semanales o quincenales.

Estrías

Las estrías son roturas de las fibras de colágeno y elastina que se hacen visibles en la capa superficial de la piel. Suelen aparecer tras cambios bruscos de peso. La piel se tensa o se destensa muy rápidamente y su estructura interna se ve alterada. Lo mejor es mantener una buena hidratación y nutrición en las zonas más propensas nada más percatarnos de su existencia o, mejor aún, cuando todavía no han aparecido, pero ya intuyes que esa zona puede sufrir debido a los cambios a los que está sometida. Un indicativo de que tu piel está comenzando a sufrir ciertas transformaciones es sentir picazón en una zona determinada. Presta especial atención a esa zona y aplica remedios naturales mediante un suave masaje hasta su completa absorción.

A veces, la aparición de estrías es simplemente inevitable. No por ello debes abandonarlas: una estría bien cuidada y bonita puede llegar a hacernos sentir orgullo por un proceso que vivimos en un momento determinado: la adolescencia, el embarazo, la lactancia o una época de estrés que hizo que cambiara el rumbo de tu vida.

Acné

Afecta al 85% de los adolescentes de entre los doce y los veinticuatro años,³⁹ así que si te encuentras en este rango de edad, cuida mucho tu piel, pero no desesperes, pues lo más probable es que sea temporal. Lo mismo ocurre si estás pasando por periodos transitorios de cambios hormonales o de estrés.

Cuando sufrimos acné, de forma casi inconsciente pensamos que en parte se debe a que nuestro rostro está sucio, infectado o demasiado graso. Y sin pensarlo, utilizamos un jabón muy agresivo para que nos aporte una sensación de limpieza superior. Este tipo de jabones suelen ser muy irritantes para zonas tan delicadas como el rostro y terminan desequilibrando el pH de la piel, haciéndolo más alcalino de lo que debería. Cuando retiramos la grasa natural que la protege, la piel, que se siente carente de esa capa protectora, reacciona produciendo más cantidad de grasa y con ello se acrecienta el problema de acné.

Por tanto, cuida tu piel con productos respetuosos que no la dañen, y ten en cuenta que un problema de acné no suele solucionarse de la noche a la mañana, debes tener paciencia. Y lo más importante, en la mayoría de los casos el problema viene de dentro. Mira en tu interior para descubrir qué está intentando decirte la piel con esos brotes.

Es muy importante que a la hora de elegir ingredientes naturales te decantes por aquellos que no sean comedogénicos. Para ello debemos conocer su índice de comedogenicidad o capacidad para generar comedones u obstruir los poros.

Cuando tenemos acné, es muy común recurrir a productos *oil free* o libres de aceite, pensando erróneamente que los aceites empeoran el problema. Sin embargo, si prescindimos de los aceites, estamos renunciando a la nutrición que aportan a la piel, que, por lo tanto, nunca terminará de verse hermosa.

Lo mejor es seguir nutriendo la piel, independientemente de si tenemos o no acné, pero optando por aceites, ceras y mantecas no comedogénicas o con un bajo índice de comedogenicidad.

Debemos aclarar que no es lo mismo el índice de comedogenicidad que el de oclusividad. La *oclusividad* se refiere a la capacidad de cierto ingrediente de producir una barrera que evita la deshidratación de la piel, a la vez que protege de agresiones externas. Por ejemplo, la cera de abeja es un ingrediente muy oclusivo, pero que en cambio no obstruye los poros.

Índice de comedogenicidad de algunas de las grasas más utilizadas en cosmética natural⁴⁰

Ingrediente	Índice de comedogenicidad
Cera de abejas virgen	No comedogénico
Manteca de karité	No comedogénico
Aceite de jojoba virgen	No comedogénico
Arcilla blanca o caolín	No comedogénico
Aceite de girasol	No comedogénico
Vitamina E	No comedogénico
Cera de candelilla	Baja probabilidad
Cera de carnauba	Baja probabilidad
Aceite de ricino	Baja probabilidad
Aceite de oliva	Moderadamente bajo
Aceite de almendras	Moderadamente bajo
Aceite de aguacate	Moderado
Aceite de onagra	Moderado
Aceite de sésamo	Moderado
Aceite de argán	Moderado
Aceite de germen de trigo	Moderado
Manteca de cacao	Bastante alto
Aceite de coco	Bastante alto

Dermatitis y eccema atópico

El eccema atópico se caracteriza por la inflamación y el enrojecimiento de la piel. Si además viene acompañado de deshidratación y picor, y se ha convertido en algo crónico, estamos hablando de dermatitis atópica, la enfermedad de la piel más frecuente en niños.⁴¹

Principales recomendaciones

x ✓ Acude siempre a un dermatólogo.

- x ✓ Aplica, tantas veces al día como sea necesario, cremas que hidraten para combatir la sequedad y que al mismo tiempo nutran para reforzar la capa protectora de la piel, ya que en estos casos suele estar «defectuosa».**
 - x ✓ Si existe picor, guarda la crema en la nevera para que el frío apacigüe los síntomas.**
 - x ✓ Utiliza jabones muy suaves que respeten el pH natural de la piel.**
 - x x Evita los baños o duchas prolongadas con agua caliente.**
 - x x No te expongas a un ambiente demasiado seco en casa. En invierno, cuando las fuentes de calor secan mucho el ambiente, puedes usar humidificadores. Un truco más sencillo es tender la ropa dentro de casa para que la humedad se extienda.**
 - x x No te rasques; si no lo puedes evitar, hazlo suavemente y con las uñas cortas y muy limpias.**
 - x ✓ Utiliza ropa suave, fabricada con tejidos naturales, como el algodón o el lino.**
 - x x No emplees suavizantes sintéticos después de lavar la ropa.**
 - x ✓ En la mayoría de los casos suele ser beneficioso bañarse en el mar.**
-

Psoriasis

Es una enfermedad de la piel muy similar a la dermatitis. La gran diferencia radica en que la psoriasis es más persistente y suele presentar lesiones más grandes, que, además, aparecen de forma más generalizada en varias partes del cuerpo a la vez.⁴²

Caspa

La piel del cuero cabelludo está constantemente en un proceso de regeneración celular. Nacen nuevas células mientras otras mueren. Las que van cumpliendo su ciclo se van desprendiendo del cuero cabelludo y, si el proceso es normal, es prácticamente imperceptible para el ojo humano.

Ahora bien, cuando se produce una descamación excesiva a un ritmo acelerado aparece lo que conocemos como caspa. No solo desagrada estéticamente, sino que está indicando que hay algo que no funciona bien. En vez de cumplir su ciclo completo correspondiente, las células, que deberían vivir unos veintiocho días, mueren de forma prematura, por lo que continuamente hay células naciendo y muriendo prácticamente a la vez, lo que provoca una pérdida de la barrera protectora natural.

La principal causa de la caspa es un proceso inflamatorio de la piel. El cuero cabelludo desea desprenderse de él y acelera el proceso de regeneración celular. Si el proceso inflamatorio es temporal, la caspa será transitoria, pero si el daño persiste, se deben extremar las precauciones.

Para ello es básico que utilices un champú suave y respetuoso con el cabello. Lavarlo siempre que sea necesario, es decir, siempre que esté sucio, ni antes ni después. Una limpieza excesiva elimina la barrera protectora natural, pero una limpieza escasa congestiona los poros y no permite una correcta oxigenación.

Si la caspa es seca y blanca, indica la presencia de un eccema seco, y para combatirlo, el cuero cabelludo necesita agua y grasa. Si la caspa es amarilla y pegajosa, indica que hay un exceso de producción sebácea, lo que se conoce como dermatitis seborreica. En este caso, limita el uso de grasas en esta zona.

El cabello





Desde la Antigüedad, los indígenas norteamericanos han considerado el cabello como una extensión de su sistema nervioso, de sus pensamientos. Cortarlo suponía una pérdida de su intuición y de una parte de su alma y de sus recuerdos. Para los celtas, un cabello largo y sano era símbolo de fertilidad. En la medicina china, el cabello indica la calidad de la sangre.

Y es que el cabello tiene mucho que decir sobre nosotras mismas. Habla de nuestro estado de salud, de si tenemos carencias nutricionales o no, de cómo se encuentra nuestro estado de ánimo, de si sufrimos estrés o ansiedad, o de si por el contrario somos personas plenas y felices.

También revela el amor por nosotras mismas. Un cabello cuidado requiere dedicación durante años. Y cuando no estamos bien es lo primero que solemos descuidar. Por eso un cabello bonito es tan digno de orgullo.

El problema viene cuando no luce como nos gustaría y no entendemos bien por qué. Para empezar, quiero contarte algunos datos interesantes sobre el cabello, para que puedas así entablar con él una relación sincera de amistad, sin tapujos.

Cada cabello dura entre dos y siete años. Si solo tuviéramos en cuenta este factor, sería lo que definiría su potencial longitudinal, es decir, cuantos más años viva, más longitud alcanzará. Lo habitual es que el cabello crezca unos quince centímetros al año, lo que supone como máximo un centímetro y medio al mes.

Tanto su tiempo de vida como la velocidad de crecimiento dependen de varios factores relacionados con la genética, el estado de salud física y emocional, y los cuidados capilares.

Cada cabello cumple su ciclo a su ritmo, independientemente del resto, así que lo normal es que al día se nos caigan entre cincuenta y ochenta cabellos. Nada preocupante si tenemos en cuenta que tenemos unos cien mil pelos en la cabeza.

El secreto para tener un cabello fuerte y sano

Cada cabello está formado por la cutícula, el córtex y la médula. La capa más externa, la que vemos, es la cutícula. Si la miramos a través de un microscopio, observaremos que la superficie no es completamente lisa, sino que tiene una especie de escamas. Si estas son lisas, el cabello estará suave y brillante, pero si están en mal estado, el cabello lucirá apagado, áspero y frágil, y el resultado final serán unas puntas abiertas y quebradizas.

En el córtex o capa intermedia es donde se encuentran las fibras de proteínas. Si se halla en buen estado, el cabello será resistente y flexible. Estas fibras son sensibles a cepillados agresivos, planchas, secadores o tintes químicos.

La capa más interna es la médula, y es aquí donde se almacena la proteína.

Para gozar de una buena salud capilar y optar a un buen ritmo de crecimiento, puedes ayudarte de la naturaleza. El romero, el café, la maca o la levadura de cerveza son conocidos estimulantes, pero con ellos no podrás sobrepasar ese ritmo de crecimiento máximo de centímetro y medio al mes. Por tanto, no puedes pretender tener un cabello largo solo haciendo uso de estos «crecepelos» naturales.

Así que el gran secreto está en cortárselo con muy poca frecuencia. Puede parecer una perogrullada, pero es muy común que acudamos una vez al mes o cada dos meses a la peluquería para recortar las puntas. Pero a ese ritmo difícilmente lograremos conseguir la longitud deseada. Claro que este es un paso importante. Si tu cabello está frágil y tus puntas se abren con facilidad, no va a quedar otro remedio que cortarlo con mucha regularidad, ya que hacer caso omiso de esas puntas agravaría más el problema, pues seguirían

abriéndose cada vez más, el cabello se iría partiendo de forma irregular y el corte quedaría poco a poco muy desnivelado, lo que a largo plazo provocaría que tuvieras que hacerte un corte importante.

Así que, si quieres tener un cabello largo y sano, lo más importante es mantenerlo sano y fuerte para evitar que las puntas se vuelvan débiles y quebradizas. Para ello es fundamental utilizar ingredientes naturales, tanto para que su limpieza no resulte agresiva, como para que lo vayan nutriendo desde el interior. Pero hay más. Te prometo que con estos trucos notarás la diferencia:

- **Lava tu cabello con agua tibia.** Tanto el agua muy caliente como la muy fría pueden dañar su estructura.
- **Un buen masaje en el cuero cabelludo** mientras te lavas el cabello es fundamental para estimular el riego sanguíneo. Lavarse el cabello no solo consiste en repartir el champú por toda la superficie, sino en masajear conscientemente con la yema de los dedos durante varios minutos. De hecho, la palabra inglesa original es shampoo, que en una de sus acepciones significa «masajear». Podemos potenciar esta acción masajeándonos una vez al día, así la sangre llegará a las raíces, bien oxigenada y llena de nutrientes.
- **No fricciones las puntas para lavarlas** (a no ser que sea necesario). La grasa se produce desde el cuero cabelludo, así que es ahí donde tienes que ser más rigurosa con la limpieza. Un buen masaje en la cabeza mientras aplicas el champú será excelente para mimar tu cabello y estimular su crecimiento. Cuando lo aclares, el limpiador resbalará hasta llegar a las puntas de forma muy suave, sin frotar. Por norma general, esto es más que suficiente para lavar todo tu cabello. Al finalizar, aplica un buen acondicionador o mascarilla en las puntas para nutrirlas como se merecen y evitar roturas.
- **La calidad del agua con la que lavas tu cabello es muy importante.** Si tiene mucha cal, puedes instalar un filtro antical en la ducha.

- **Antes de secar, escurrir.** Lo mejor es utilizar una toalla de algodón sin friccionar. Aprieta solo suavemente, escurre y ponte la toalla como si fuera un turbante durante unos minutos para que absorba la mayor cantidad de agua posible.
- **Seca el pelo al aire libre.** Esta opción depende del tiempo del que dispongas y, sobre todo, de la temperatura ambiental. Así que si no queda otra y tienes que hacer uso del secador, procura que el aire no esté demasiado caliente. Además, es importante que posiciones el secador desde las raíces hasta las puntas. Así, por un lado, minimizarás el encrespado y, por otro, el aire no irá directamente hacia las puntas, lo que las resecaría en exceso. Recuerda siempre que las puntas de tu cabello son la parte más delicada y la que más mimo necesita.
- **Cepilla el cabello cuando esté seco.** Mojado está demasiado sensible y podrías contribuir a su rotura, pero si tienes que hacerlo, extrema las precauciones. Cepíllalo de forma suave, siendo paciente si hay nudos, y desenredando siempre desde las puntas hasta las raíces.
- **Evita los peinados que lastimen tu cabello.** Hacerse a diario una coleta demasiado tirante puede terminar debilitándolo. También es importante la sujeción que utilices. Las gomas poco elásticas y sin recubrimiento rompen el pelo. Lo mismo ocurre con los accesorios metálicos. Lo mejor es llevarlo suelto, pero si te gustan estos accesorios, puedes dejarlos para ocasiones especiales. Y si tienes el cabello largo, para evitar que se enrede mientras duermes, puedes recogerlo con un coletero suave y que deje cierta holgura. También puedes dormir con una trenza floja. A la mañana siguiente tendrás unas ondas preciosas sin necesidad de planchas ni artificios.
- **Utiliza una funda de almohada que no reseque tu cabello.** La mayoría son de algodón y absorben tanto la humedad como la grasa natural. A lo largo de nuestra vida dedicamos suficientes horas al sueño como para que la funda de la almohada influya en la salud de nuestro cabello. Imagina que

ponemos una gota de grasa o de aceite sobre algodón: este tejido terminaría por absorberlo; sobre uno deslizante, en cambio, la gota se desplazaría. Por eso las mejores fundas para cuidar el cabello son las de satén o las de seda. También puedes colocar algún pañuelo de seda sobre la almohada o que envuelva tu cabello a modo de turbante.

- **Protégete de los factores medioambientales perjudiciales.** El frío, la nieve, el viento o el sol, cuando son potentes y nos exponemos a ellos de forma continuada, terminan dañando el cabello. No dudes en usar un gorrito, una gorra, un pañuelo o un sombrero.
- **Evita sumergir la cabeza en el agua del mar o en la piscina.** El agua de mar reseca mucho el cabello. Si lo tienes graso, podría irte bien en pequeñas dosis. Pero el cloro del agua de la piscina no es bueno para ningún tipo de cabello, por eso es muy importante que lo aclares después de cada baño.

Nuestra piel y nuestro cabello también
beben y comen





El doctor Albert Kligman, dermatólogo, decía: «Nada penetra en la piel libre o fácilmente, pero todo puede penetrar en algún grado».⁴³

La piel es una membrana selectiva que permite la absorción de ciertas sustancias. El grado de penetración depende de la naturaleza de la sustancia, de su tamaño molecular, de la temperatura, tanto de la piel como de la sustancia, y del estado de la piel. El concepto dermatológico para definir este proceso es *penetración transdérmica*.

Por tanto, si nuestra piel es capaz de absorber lo que pongamos sobre ella, tendremos que prestar especial atención a lo que nos aplicamos.

Para mantenerse en buen estado, nuestra piel y nuestro cabello necesitan básicamente agua y aceite, o lo que es lo mismo, hidratación y nutrición. Imagina que solo comieras o que solo bebieras, ¿cuánto tiempo aguantarías?

Todavía es muy común escuchar sobre un aceite que es «muy hidratante», cuando en realidad es «muy nutritivo». Si buscamos el significado etimológico del término *hidratación* veremos que viene del griego clásico *hydor* («agua») y del sufijo latino *-ción* (que indica acción y efecto). Por lo tanto, *hidratar* es aportar agua; nada tiene que ver con el aceite, que es una sustancia grasa. A no ser que se refiera a la cualidad que tiene el aceite de retener agua y, por tanto, de favorecer la hidratación. Es decir, la capacidad impermeable del aceite, que atrapa lo que se encuentra tanto por debajo como por encima de él, favorece la retención del agua, pero ello no significa que los aceites hidraten por sí mismos. Esto podrás comprobarlo cuando tengas la piel embadurnada en aceite: al verter agua encima verás cómo esta resbala completamente.

Hagamos otra comprobación. Imagina un vaso de agua al que añades aceite. El aceite, al tener menos densidad que el agua, termina flotando en la superficie. Pero el aceite no está hidratando. Lo que hace es evitar la evaporación del agua, lo que favorece que permanezca durante un periodo de tiempo más largo. Pues exactamente así es como funciona cuando aplicamos ingredientes solubles en aceite o en agua sobre la piel. La gran diferencia es que no somos un vaso, sino que reconocemos como necesarios esos componentes naturales y los vamos absorbiendo. Por supuesto, me estoy refiriendo siempre a aceites vegetales y no a los aceites minerales derivados del petróleo.

Lo mejor para nutrir e hidratar la piel son las cremas

El modo más efectivo para lograr una perfecta simbiosis entre la parte acuosa y la oleosa es mediante una emulsión, en la que las moléculas del agua y las del aceite formen parte de un todo. Es lo mismo que ocurre cuando hacemos mayonesa: el vinagre (hidrosoluble) y el aceite (liposoluble) se unen mediante la agitación y la acción del huevo, que actúa como emulsionante, y de este modo convertimos varios ingredientes en un único producto. En cosmética natural, las mayonesas son las cremas, lo mejor para satisfacer todas las necesidades de nuestra piel.

Si quisiéramos prescindir de ellas, podríamos intentar hacer una emulsión en vivo. Consistiría en aplicar agua y aceite sobre la piel, preferiblemente calientes, y realizar un masaje para agitar y emulsionar ligeramente ambos componentes. Pero lo mejor, sin ninguna duda, es utilizar una buena crema que haya sido emulsionada previamente y que contenga tanto ingredientes acuosos como oleosos. La fase acuosa —que puede estar compuesta por cualquier ingrediente hidrosoluble: infusiones, zumos, aloe vera...— irá penetrando poco a poco a través de los poros, gracias a que los aceites, las ceras, las mantecas y los emulsionantes retienen la humedad durante mucho tiempo. A su vez, todos esos componentes de la fase oleosa irán penetrando poco a poco y aportarán a la piel la nutrición que necesita.

Porque la idea es aplicar un producto que dé «de comer» y «de beber» a nuestra piel, dos o como mucho tres veces al día, no cada diez minutos. Y si solo aplicáramos agua en nuestra piel, terminaría evaporándose rápidamente y no lograríamos una hidratación prolongada.

Por qué no debemos utilizar solo aceites en nuestra piel de forma habitual

Si únicamente aplicáramos aceites, con el paso del tiempo solo conseguiríamos una piel deshidratada. ¿Por qué? Hemos visto que el aceite actúa como sellante, como protector. Entonces, el aceite nutre al penetrar en las capas más profundas, pero también impide que la piel respire con normalidad, sin dejar que fluyan libremente los componentes acuosos. Por lo tanto, si no entra ni sale agua, al final la piel termina deshidratándose. El tiempo que tarda en deshidratarse depende de la calidad de la piel, pero si solo empleas aceites, mi consejo es que cambies tu rutina por una buena crema antes de que empieces a notar los síntomas de la falta de agua.

Cómo saber si nuestra piel necesita más agua o más aceite

A lo largo de nuestra vida vamos identificando qué necesitamos para satisfacer nuestras necesidades. Si tenemos sed, solemos beber agua, y si tenemos hambre, comemos. El problema es que muchas veces no ponemos la atención suficiente en las necesidades de nuestra piel. Así pues, es fundamental que te observes bien delante de un espejo y que intentes descifrar qué te está tratando de decir.

Si está deshidratada, seca, tirante o poco elástica, te está pidiendo mucha agua. Si está apagada, sin tono o flácida, te está pidiendo nutrición. Si por el contrario tiene demasiada grasa, poros obstruidos o impurezas, te está

diciendo que no necesita tanta nutrición. Puede ser también que tenga necesidades específicas en algunas zonas concretas. Párate a escucharla, ten paciencia y trata cada parte como se merece.

Al cabello le pasa exactamente lo mismo...

El cabello también necesita comer y beber. La diferencia es que es más difícil identificar sus carencias nutricionales. Cuando tiene hambre luce seco y quebradizo, y cuando tiene sed también se ve seco y quebradizo.

Por eso, un error muy común es echarnos mucho aceite en el cabello cuando lo vemos en mal estado. Puede que un poco le venga bien, pero la mayoría de las veces terminamos «asfixiándolo». Lo mejor para asegurarte una buena salud capilar es aportarle ingredientes hidratantes y nutritivos: ambos, no uno solo.

Si utilizas champús y mascarillas naturales de calidad, verás que en su composición llevan una parte importante de ingredientes acuosos y grasos que van a contribuir, y mucho, a que tu cabello esté reluciente. Eso sí, a veces puedes darle un empujón extra para que se dé un buen capricho y reforzar así su estructura interna.

Mascarillas capilares naturales

A tu cabello le encantará que de vez en cuando lo mimes con mascarillas naturales, una mezcla de ingredientes que aportan hidratación con otros que aportan nutrición. Una vez que consigas una masa homogénea, aplícala durante una hora aproximadamente y lava como de costumbre.

La frecuencia de la aplicación de mascarillas naturales dependerá del estado de tu cabello. Si necesita muchos cuidados, sería conveniente aplicarla al menos una vez a la semana. Si es solo para darle un capricho de vez en cuando, una vez entre uno y tres meses sería más que suficiente.

Ingredientes hidratantes

Hidrolatos
Café e infusiones
Miel
Lácteos de origen animal (como nata, leche, yogur o kéfir) y leches vegetales caseras
Proteínas de trigo, de arroz, de seda... (de venta en tiendas especializadas)
Aloe vera
Frutas (aguacate, plátano, piña, limón...)
Huevo

Ingredientes nutritivos

Aceites vegetales
Mantecas
Cera de abejas
Ceras vegetales
Lecitina de soja
Aceites esenciales

Consejo

Si sientes que tu champú o mascarilla capilar habituales no cumplen su función correctamente y te dejan el cabello seco o sin brillo, puedes añadirles una pequeña cantidad de alguno de los ingredientes de la tabla anterior.

El camino hacia el cabello de tus sueños

Mi sueño siempre ha sido tener el cabello largo y sano. Pero hasta que no conocí a fondo las virtudes de la cosmética natural no lo conseguí. Estaba tan maltratado que tenía que cortarlo a menudo. Y eso que, según yo, me lo cuidaba mucho. Uno de los fallos que cometía era aplicar aceite sobre el cabello seco cuando no me gustaba su aspecto. Un par de gotas hubieran sido suficientes, pero como seguía viéndolo en mal estado, aplicaba aceites una y otra vez. Hasta que un día me di cuenta de que mi cabello no es que no tuviera

hambre, es que estaba empachado. Lo nutría tanto que no lo dejaba descansar. Además, el aspecto graso y apelmazado provocaba que me lo tuviera que lavar con más frecuencia de la que debería haberlo hecho.

De repente, todo cambió cuando comencé a darle «de beber». El cambio más significativo se produjo cuando empecé a suministrarle proteínas. Todo cobra mayor sentido si sabemos que el 97% de nuestro cabello está formado por proteínas. De forma casera y muy sencilla, puedes ofrecérselas fácilmente a través del huevo. Si te desagrada el olor o la textura, en tiendas especializadas en la venta de insumos cosméticos encontrarás proteínas con las que obtendrás resultados excelentes en pocas semanas.

Mi ritual capilar ahora consiste en lavar y acondicionar con productos elaborados por mí, ricos en ingredientes liposolubles e hidrosolubles, entre los que se incluyen las proteínas. Con el cabello húmedo, o ya seco, aplico un par de gotas de algún aceite vegetal mediante un suave masaje, con la intención de que se mantenga su hidratación hasta el próximo lavado. Del mismo modo que ocurre con la piel, si aplicamos solo ingredientes acuosos al cabello, estos terminan evaporándose, pero si aplicamos aceite, además de ir nutriéndolo, evitará la evaporación de las sustancias hidrosolubles.

Y por fin, cada día que pasa, mi cabello está más bonito. Se podría decir que después de muchos años de «no entendimiento», al fin hemos logrado una preciosa y sana relación de amistad. Yo le doy todo lo que necesita, y él me lo agradece luciendo la melena que siempre quise.

La naturaleza





Fuente de belleza

Mi conexión con la naturaleza comenzó cuando era muy pequeña. Mis padres sentían un fuerte vínculo con la tierra y me lo fueron inculcando de manera espontánea. Disfrutábamos pasando días completos en el campo, observando cada hierbecilla, cada árbol, cada flor. Ellos se sabían el nombre botánico de la mayoría de especies de la zona, y poco a poco estos fueron resonando dentro de mí.

Años más tarde, en plena adolescencia, cuando el aspecto físico comenzaba a ser importante para mí, empecé a experimentar tanto con los ingredientes que tenía en mi cocina, como con las plantas que crecían en mi jardín o en los alrededores de mi casa.

Todo comenzó como un juego. Un día trituré una piña, la mezclé con yogur y me la puse en la cara. Otro, me puse limón para hacer desaparecer una manchita que me había salido tras un granito. Otro, me puse aceite de oliva en las puntas del cabello para que no se vieran estropeadas. Otro, mezclé arcilla verde con la infusión de las plantas silvestres que llamaron más mi atención. De verdad, era tan divertido que pronto fue también el *hobby* de mis mejores amigas. Se convirtió en un ritual el invitarlas a casa para ponernos todo lo que teníamos a nuestro alcance, tanto en el rostro como en el cabello. Con el remedio que más alucinaban era con el de mezclar azúcar, limón y aceite para realizar una exfoliación. Su piel quedaba tan suave que se pasaban el resto del día sin parar de decir: «Pero ¡qué suave! Mira, toca, toca».

Y de repente un día fui consciente de que esa manera de divertirnos nos estaba mejorando notablemente y a pasos agigantados la apariencia de la piel y del cabello. Así que me empezó a entrar una curiosidad tremenda por saber más,

para poder sacarle todo el rendimiento posible a lo que la naturaleza estaba dispuesta a ofrecerme.

Desde ese instante no he podido dejar de aprender de ella. No hay día en el que, al probar alguna mezcla nueva, no me sorprenda. Tanto que constantemente voy apuntándolo todo en un bloc de notas. Infinitas combinaciones de plantas, frutas e incluso verduras, especias o semillas rondan sin parar por mi cabeza. Así que con el paso de los años comencé a perfeccionar la técnica y a entender el porqué de esos beneficios tan notorios al utilizar la combinación de determinados ingredientes de forma externa, tópica.

Y por fin un día descubrí la clave. La naturaleza es tremendamente sabia y generosa, ya que desde el principio de los tiempos ha puesto a nuestra disposición todo lo que necesitamos para nuestro cuidado y sanación. Existe un proverbio ayurvédico que lo define bien: «No existe una sola planta, por humilde que sea, que no tenga propiedades beneficiosas, ya sea como alimento o como medicamento». Sebastian Kneipp (1821-1897), uno de los precursores de la medicina natural, también decía allá por 1850 que «para cada enfermedad ha crecido una hierbecilla».

Con la llegada de la química moderna, las plantas fueron pasando a un segundo plano y actualmente la mayoría de la población sufre una gran desconexión con la tierra. Sin embargo, en los últimos años se está volviendo a recuperar esa pasión perdida por la naturaleza y cada vez son más los que se acercan a conocer sus numerosas virtudes terapéuticas.

Solo hay que observar bien. La Madre Tierra no actúa al azar. Si hay alguna planta que se repite frecuentemente en tu entorno, te está ofreciendo su disponibilidad y sus activos pueden ser beneficiosos para los habitantes de esa región. Solo hay que aprender a interpretar el lenguaje de las plantas, a respetarlas, y a cambio, ellas te ofrecerán lo mejor de sí mismas y te regalarán sus principios activos.

Los principios activos determinan la acción medicinal o cosmética de cada planta. Son sustancias muy valiosas, pues cada especie ha tardado siglos en desarrollarlos. Las plantas son seres vivos que han adaptado sus ciclos biológicos a las condiciones medioambientales en las que se encuentran. En otras palabras, generan mecanismos de defensa ante posibles ataques y daños externos. Lo que hacemos cuando las utilizamos es tomar prestados esos mecanismos y aplicarlos a nuestra piel y a nuestro cabello para proporcionarles cuidado, belleza y sanación.

Pongamos un ejemplo. ¿Qué hace una gacela cuando se siente amenazada por un león en la sabana? Corre lo más rápido que puede para evitar caer en las garras del felino. En cambio, ¿qué puede hacer una lavanda cuando se ve atacada por una plaga de mosquitos? No puede salir corriendo y mudarse a otro lugar donde permanecer segura, así que, para defenderse, a lo largo de los años ha ido desarrollando una serie de notas olfativas que desagradan profundamente a estos insectos. De este modo, los mosquitos odian acercarse a ellas. Lo que hacemos nosotros cuando utilizamos el aceite esencial de lavanda como repelente de insectos es tomar prestada esta maravillosa cualidad en nuestro propio beneficio para evitar que nos piquen.

¿No es un precioso acto de amor verdadero de las plantas hacia nosotros? Por eso debemos valorarlas y tratarlas como se merecen, cuidarlas y respetar sus ciclos biológicos. Así, ellas nos regalarán sus mejores activos y nosotros podremos beneficiarnos de una mayor y mejor conexión con la tierra.

El valor de lo local

En prácticamente todos los rincones del mundo existen plantas maravillosas y cada planta es especialmente apropiada y beneficiosa para las personas que viven cerca de ellas. Por ejemplo, si el aceite de coco se pone de moda en todo el mundo, no significa que sea beneficioso para todo el mundo. Cada persona tiene unas necesidades tópicas que suelen ser similares a las de los habitantes de su mismo entorno. El coco crece en países tropicales con

temperaturas muy cálidas y, por tanto, está diseñado biológicamente para servir a personas con piel caliente, expuestas continuamente al sol. Su misión es enfriar ligeramente la piel y servir como fotoprotector natural. Así que, si vivimos en un clima frío, nuestra piel está fría y seca y el sol es más bien escaso, abusar del aceite coco no nos va a beneficiar en absoluto. Todo lo contrario: nos rebajará aún más la sensación térmica y terminará resecaándonos la piel. Esto no quiere decir que no podamos utilizar el aceite de coco si no vivimos rodeados de palmeras, pero sí hay que tener en cuenta que debe conformar una pequeña parte dentro de todos nuestros ingredientes naturales, a no ser que nuestra piel tenga más rasgos tropicales que indoeuropeos. Por tanto, lo ideal es que la mayoría de las plantas que utilicemos sean autóctonas, y que solo en momentos puntuales hagamos uso de las exóticas. Así, por un lado, simplificaremos al máximo la elaboración de nuestros productos y, por otro, ayudaremos a que nuestra piel pueda adaptarse mejor al lugar en el que se encuentra.

Por ejemplo, si sometemos una piel seca y de naturaleza fría a un aceite de coco en pleno invierno con un viento helador para supuestamente nutrirla, no haremos más que empeorar su estado. Podemos utilizarlo de forma esporádica para que nos proteja de esa agresión externa, pero siempre será mejor un ingrediente local, como, por ejemplo, la cera de abejas, tremendamente protectora y excelente para pieles secas.

En cambio, sí podríamos utilizar este aceite ampliamente en un preparado casero si esa piel seca se encuentra en un ambiente cálido en el que reina el sol durante esos días.

Por todo esto es muy importante tratar de utilizar ingredientes locales y de temporada en la medida de lo posible, a no ser que sepamos expresamente por qué lo estamos haciendo y en qué circunstancias debemos emplear otros. El aceite de coco se puso muy de moda en España porque los habitantes de países tropicales nos encandilaron con sus numerosas virtudes. Y, claro está, a

ellos les sienta de maravilla, por eso es suyo. El problema surge cuando todos aceptamos por igual esa teoría como válida y lo único que conseguimos es desmejorar nuestra piel.

Diez normas básicas para ser un buen recolector

Recolectar es mucho más que recoger al azar plantas, flores o semillas, simplemente porque nos gustan o porque hemos leído sobre sus maravillosas propiedades. Recolectar implica también responsabilidad y ciertos conocimientos:

1. Saber reconocer a la perfección la planta que vamos a recolectar. Acércate, tócala, huélela, descúbrela.
2. No solo hay que reconocer la planta, también hay que saber qué principios activos aporta y cuáles son sus indicaciones. Solo si estás segura, coséchalas para hacer un buen uso de ella.
3. Debes tener en cuenta el periodo óptimo de recolección. Hay especies que se pueden recolectar durante todo el año, pero sin duda el momento álgido de la mayoría de ellas es la primavera. Conocer su mejor momento implica también conocer el ciclo en el que la planta concentra mayor cantidad de propiedades terapéuticas.
4. No solo tendrás en cuenta el periodo estacional, también el propio estado de la planta. Si es muy joven, la dejarás crecer para que pueda resistir la poda y porque, además, aún no habrá podido desarrollar con plenitud sus propiedades. Ten en cuenta que, en términos generales, las hojas se recolectan cuando las flores comienzan a abrirse; las flores, justo antes de que se hayan abierto completamente, y las raíces, cuando las partes aéreas hayan desaparecido por completo.

5. Una vez que hayas determinado estos factores, elige el momento exacto del día. Lo ideal es hacerlo por la mañana, antes de que el pleno sol caliente de lleno la planta, pero no demasiado temprano, por si el rocío permaneciera aún. Lo ideal es hacerlo entre las ocho y las diez de la mañana. El rocío humedece la planta y podría echar a perder nuestro preparado. Por este motivo tampoco debes recolectarlas cuando estén bañadas por la lluvia.
6. Es muy importante prestar atención al sitio en el que se encuentra la planta. No debes recogerla si crece en un lugar contaminado, cerca de carreteras, de fábricas, de basuras o cerca de suelos y plantas que hayan sido tratados con plaguicidas o herbicidas.
7. Nunca coseches íntegramente una misma mata. Debes dejar suficientes flores para que pueda reproducirse.
8. Utilizas tijeras. Si las arrancas, podrías dañar el resto de la planta.
9. No debes dañar las especies que no vayas a utilizar, aunque sean tóxicas. Todas ellas cumplen una función dentro del ecosistema.
10. Recolecta solo lo que vayas a utilizar. Recuerda: las plantas pueden ayudarnos, pero para ello, como mínimo, debemos respetarlas.

Plantas comunes y cómo utilizarlas para potenciar nuestra belleza natural

Aciano
(*Centaurea cyanus*)

- **Descripción:** planta herbácea anual de cuarenta a ochenta centímetros de altura, cuyas flores son de un azul intenso. Aparece de forma espontánea en campos de cultivo de cereal que no han sido tratados con herbicidas. También en los bordes de caminos y carreteras.

 - **Época de recolección:** mayo-julio.

 - **Recolección:** flores.

 - **Propiedades:** antiinflamatorias, antioxidantes, antiedad y antipruriginosas. Además, mejora la circulación sanguínea, suaviza la piel y alivia los síntomas de problemas oculares (irritación, inflamación, conjuntivitis, etcétera). Está especialmente indicada para embellecer la zona del contorno de los ojos, ya que minimiza las arrugas de expresión, y reduce bolsas y ojeras. Aclara, fortalece y conserva la vista y aumenta la agudeza visual.

 - **Usos:**
 - **Para las bolsas:** prepara una infusión y aplícala con la ayuda de un algodón.
 - **Para las canas:** con el cabello limpio, aplica la infusión de la planta sobre el cuero cabelludo y masajea hasta llegar a las puntas.

 - **Curiosidades:** conforme van pasando los años se va reduciendo la población de esta especie. El motivo fundamental es que es muy sensible a herbicidas y plaguicidas.
-

Aloe vera
(*Aloe barbadensis*)

- **Descripción:** hojas grandes y carnosas con pinchos a ambos lados. No soporta temperaturas inferiores a diez grados ni suelos excesivamente húmedos. Puede estar a pleno sol o en semisombra. Florece dos veces al año a partir de los tres años de vida. Su flor es amarilla.
- **Época de recolección:** durante todo el año, siempre que tenga más de tres años.
- **Recolección:** las pencas más superficiales, lo más cerca posible del tallo de la planta.
- **Propiedades:** hidratantes, tónicos, emolientes, antiinflamatorias, astringentes, antifúngicas y cicatrizantes (favorece la recuperación del tejido dañado). Promueve el incremento de la síntesis de colágeno.
- **Usos:** para extraer el gel, primero debes dejar en remojo la planta durante veinticuatro horas; de este modo te desprenderás del acíbar. Después pela las pencas con la ayuda de un cuchillo. Para aprovechar bien el gel que contiene el interior de la hoja, puedes rebañar con una cuchara. Después lava el gel para librarte completamente del acíbar.

Se aplica directamente el gel fresco de la planta sobre inflamaciones, estrías, psoriasis, acné, quemaduras y picaduras de insectos.

- **Importante:** algunas pieles sensibles pueden presentar reacción tras el uso del gel puro de aloe. Es conveniente probar primero una pequeña cantidad en una zona no visible. Si observas cierta reactividad, debes diluir el gel en agua para aminorar su concentración o bien desestimar su uso.

Amapola
(*Papaver rhoeas*)

- **Descripción:** planta herbácea anual de hasta setenta centímetros de altura, de tallos erectos y poco ramificados. Cada flor tiene cuatro pétalos rojos y a menudo presentan una mancha negra en la base. Antes de florecer permanece cabizbaja. Florece al comenzar la primavera, fructifica en mayo y muere a finales de junio.
 - **Época de recolección:** los pétalos en mayo-junio; las semillas en agosto-octubre.
 - **Recolección:** debemos recoger los pétalos con mucho cuidado, pues son extremadamente delicados. Las semillas se cosechan cuando la planta se ha desprendido de los pétalos.
 - **Propiedades:** antioxidantes, calmantes y emolientes. Ablanda, suaviza y protege la piel, mejora la circulación sanguínea, protege venas y arterias haciéndolas más resistentes. Es recomendable en la formulación de productos cosméticos fotoprotectores. Contribuye a frenar el envejecimiento prematuro de la piel.
 - **Usos:**
 - **Como maquillaje natural:** machaca los pétalos y aplica el líquido resultante directamente en las mejillas para dar rubor o en los labios para potenciar su color.
 - **Como tónico antioxidante y emoliente:** haz una infusión de sus pétalos y aplícala directamente sobre la piel con un pulverizador o un algodón.
 - **Como exfoliante:** mezcla a partes iguales semillas de amapola y un aceite vegetal. Masajea con la piel húmeda.
 - **Curiosidades:** desde la Antigüedad se ha empleado, ingiriéndola, por sus propiedades tranquilizantes e incluso sedantes. Si consumes sus pétalos con la cena, favorecerás un sueño profundo.
-

Árnica

(*Arnica montana*)

- **Descripción:** se encuentra en zonas de pasto, praderas, montañas y claros de bosques entre los mil quinientos y los dos mil ochocientos metros de altitud al norte de la península ibérica. Presenta aproximadamente medio metro de altura.

- **Época de recolección:** junio-julio.

- **Recolección:** flores.

- **Propiedades:** antiinflamatorias, analgésicas, antihistamínicas, antibacterianas y cicatrizantes.

- **Usos:**
 - **Dolores articulares, musculares, reumáticos y celulitis:** macera las flores en alcohol durante diez días. Filtra y diluye la tintura resultante con un 60-80% de agua.
 - **Contusiones, hematomas, golpes, inflamaciones de la piel, quemaduras solares, verrugas:** macera las flores en un aceite vegetal.
 - **Inflamaciones bucales, llagas, encías inflamadas:** realiza gárgaras con la infusión de sus flores o bien con la tintura diluida en diez partes de agua.
 - **Eccemas, acné:** lava la zona con una infusión de árnica hasta que desaparezca la afección.
 - **Pies doloridos y cansados:** agrega unas gotas de tintura de árnica a un balde con agua tibia y deja que reposen los pies durante quince o veinte minutos.

- **Importante:** se desaconseja su uso durante un tiempo prolongado o en heridas abiertas. El número de ejemplares ha ido disminuyendo a lo largo de los años como consecuencia de una cosecha exhaustiva y debido también a su extrema sensibilidad a la contaminación ambiental. Por ello es una planta protegida y debe comprarse en herbolarios.
 - **Curiosidades:** también se la conoce como *tabaco de montaña* debido a que antiguamente los montañeros fumaban sus hojas secas para tratar problemas respiratorios, aunque su uso en realidad solía irritar las mucosas.
-

Bistorta

(*Polygonum bistorta*)

- **Descripción:** planta herbácea con una inconfundible espiga rosada y escasas hojas. La encontramos en prados muy húmedos o encharcados.
- **Época de recolección:** septiembre-noviembre.
- **Recolección:** raíz
- **Propiedades:** astringentes, antiinflamatorias y cicatrizantes.
- **Usos:**
 - **Inflamaciones bucodentales, encías debilitadas:** haz gárgaras con la decocción del rizoma.
 - **Poros demasiado visibles, tez apagada, heridas, cicatrices, dermatitis, prurito, eritema:** aplica la decocción del rizoma.

- **Curiosidades:** en la Antigüedad, se vendía en las farmacias junto con otros astringentes como antiabortivo.
-

Brezo

(*Calluna vulgaris*)

- **Descripción:** también conocido como *brecina*, es una mata de no más de medio metro de altura con hojas diminutas y flores moradas que se agrupan en ramilletes erguidos. Es muy común en áreas montañosas.
 - **Época de recolección:** marzo-septiembre.
 - **Recolección:** hojas y flores.
 - **Propiedades:** astringentes, antisépticas, calmantes, relajantes y antirreumáticas.
 - **Usos:**
 - **Para aclarar la piel y las pecas, unificar el tono, eliminar irritaciones y rojeces, heridas y eccemas:** realiza una infusión de la planta y aplícala con un algodón o gasa en la zona que quieras tratar.
 - **Contra el reuma:** añade varios puñados de la planta al agua del baño. Sumérgete entre quince y veinte minutos.
 - **Curiosidades:** la infusión de sus flores tiene un efecto sedante que ayuda a conciliar el sueño.
-

Caléndula

(Calendula officinalis)

- **Descripción:** se cultiva en jardines, terrazas o macetas. No suele superar los cincuenta centímetros de altura. Sus flores son de color amarillento o anaranjado, según las variedades.
- **Época de recolección:** abril-septiembre, aunque florece durante todo el año, siempre y cuando no haga demasiado frío.
- **Recolección:** sumidades florales (es decir, el ápice o el extremo más alto de la planta).
- **Propiedades:** reparadoras, calmantes, antiinflamatorias, suavizantes, cicatrizantes y antioxidantes.
- **Usos:**
 - **Para quemaduras, eccemas, picaduras de insectos, prurito, dolores musculares, cortes, heridas y llagas:** macera sus flores frescas en un aceite vegetal durante cuarenta días, filtra y utilízalo directamente sobre la zona afectada.
- **Curiosidades:** sus pétalos son comestibles y se utilizan en ensaladas o para dar color a los platos.

Caléndula silvestre

(Calendula arvensis)

- **Descripción:** se localiza en los bordes de los caminos o en praderas. Es una planta herbácea de unos veinte centímetros, cubierta de vello. Sus flores son algo pegajosas y presentan un color amarillento o anaranjado, según

las variedades.

- **Época de recolección:** febrero-mayo y septiembre-noviembre.
 - **Recolección:** sumidades florales.
 - **Propiedades:** las mismas que la *Calendula officinalis*.
 - **Usos:** los mismos que la *Calendula officinalis*.
-

Cantueso

(*Lavandula stoechas*)

- **Descripción:** también conocido como *tomillo borriquero*, es un arbusto leñoso y muy aromático que alcanza como máximo un metro de altura. Sus pequeñas flores están agrupadas en espigas cuadrangulares.
- **Época de recolección:** mayo-julio.
- **Recolección:** espiga floral.
- **Propiedades:** antisépticas, antibacterianas y cicatrizantes.
- **Usos:**
 - **Para curar heridas y facilitar su cicatrización:** macera las sumidades florales en alcohol durante una semana. Filtra y usa unas gotas mezcladas con agua directamente sobre la herida. Una opción más suave sería hacer una infusión y aplicarla sobre la herida para ayudar a desinfectarla.

- **Para mejorar el aspecto de cicatrices recientes:** macérala en un aceite vegetal durante cuarenta días y aplícala varios días sobre la cicatriz. Mejora la circulación de la zona y reduce la inflamación.
 - **En caso de psoriasis o eccemas:** aplica el macerado oleoso de manera puntual sobre la zona que quieras tratar.
 - **Para ahuyentar insectos:** rellena bolsitas de tela con las flores.
 - **Para facilitar la relajación y el sueño profundo:** pon un ramillete de flores de cantueso cerca de la cama.
-

Celidonia

(*Chelidonium majus*)

- **Descripción:** también conocida como *hierba de las verrugas*. Se encuentra en sitios poblados de vegetación, umbríos y húmedos. Le gusta crecer cerca de muros y setos. Florece en primavera y, si hay suficiente humedad, puede conservar las flores hasta finales de verano. La forma de las hojas, lobuladas, guarda similitud con las del roble. Cuando se corta el tallo se desprende el látex, un jugo amarillo anaranjado que posee muchas propiedades.
- **Época de recolección:** todo el año.
- **Recolección:** tallos, hojas y flores en verano.
- **Propiedades:** antiinflamatorias, analgésicas, antibacterianas, antivirales, desintoxicantes, queratolíticas y antiverrugosas.
- **Usos:**

- **Para verrugas, ojos de pollo, callos, durezas, eccemas:** aplica dos veces al día el jugo que obtengas al cortar el tallo hasta que desaparezca la afección, durante un máximo de nueve días. Un método más suave consiste en aplicar una infusión de sus tallos y hojas frescas en la parte afectada.
 - **Para cataratas, desprendimiento de retina, vista cansada:** arranca una hoja de celidonia, lávala y estruja con los dedos mojados la parte tierna del rabillo. Con el líquido obtenido unta el ojo cerrado.⁴⁴ Aunque el jugo no entra directamente en el ojo, se transmiten sus cualidades curativas.
- **Curiosidades:** la tradición popular aseguraba que es una planta incluso capaz de curar la ceguera.
-

Ciprés

(Cupressus sempervirens)

- **Descripción:** árbol perenne que puede llegar a medir treinta metros de altura, con una copa larga y estrecha. Sus hojas son muy pequeñas y se agrupan cubriendo las ramas. Son persistentes y de un color verde oscuro. Sus frutos son astringentes y aparecen al finalizar el invierno. Un mismo ejemplar produce frutos femeninos y masculinos. Los femeninos son ligeramente esféricos y puntiagudos, y los masculinos, ovalados.
- **Época de recolección:** primavera.
- **Recolección:** frutos, hojas y brotes tiernos.
- **Propiedades:** astringentes, venotónicas, seborreguladoras, cicatrizantes, antiinflamatorias y balsámicas. Estimula la circulación sanguínea y repele los mosquitos.

– **Usos:**

- **Para el olor de pies:** pone en remojo con la decocción de los frutos triturados.
- **Para las verrugas:** machaca los brotes tiernos y aplica directamente sobre la verruga para facilitar su eliminación.
- **Para la mala circulación:** macera la planta en alcohol durante una semana. Mezcla a partes iguales con agua, justo en el momento de usar, y masajea la zona con el preparado.
- **Para las pieles grasas y acnéicas:** macera los frutos triturados en vinagre durante quince días. Transcurrido ese tiempo, filtra. Aplica con la ayuda de un algodón o gasa humedecida en agua.
- **Para el cabello frágil y las canas:** realiza una decocción de la planta y pulveriza sobre el cabello recién lavado. Déjalo secar al aire.

– **Curiosidades:** es un árbol que puede vivir más de quinientos años. Desde la Antigüedad se ha plantado en los cementerios porque su intenso olor balsámico camufla otros desagradables.

Cola de caballo

(Equisetum arvense)

– **Descripción:** planta herbácea perenne de hasta un metro de altura. Es muy rica en minerales, sobre todo en ácido salicílico, por lo que resulta muy útil para curar heridas que puedan tardar en cicatrizar. Es una planta muy primitiva que no tiene flores ni semillas, por lo que se reproduce por las esporas que el viento se encarga de dispersar. Posee dos clases de tallos: primero sale el tallo fértil, de color rojizo y sin hojas, y al cabo de unos meses sale el estéril, de color verde, más alto y con hojas.

– **Época de recolección:** junio-julio.

- **Recolección:** tallos estériles.
 - **Propiedades:** remineralizantes, cicatrizantes, fungicidas, rejuvenecedoras y anticaída del cabello. Mejora y aumenta la elasticidad de los tejidos y estimula la producción de colágeno.
 - **Usos:**
 - **Para dolores musculares, erupciones cutáneas y picores:** aplica directamente o mediante gasas la infusión de los tallos estériles.
 - **Para heridas de difícil cicatrización, eccemas, dermatitis, eritemas, quemaduras:** aplica el cocimiento de los tallos estériles o bien una cataplasma de las hojas frescas machacadas.
 - **Para la caspa y el cabello débil y quebradizo:** aplica una decocción en el cuero cabelludo justo después del lavado.
 - **Curiosidades:** antiguamente se comían sus tallos como si fueran espárragos.
-

Consuelda

(*Symphytum officinale*)

- **Descripción:** también conocida como *consuelda mayor*. Es una hierbecilla que no alcanza el metro de altura, con tallos huecos y rugosos cubiertos de vellosidades. Sus flores son acampanadas, se agrupan en racimos y tienen un color variable, con tonos que van desde el blanco hasta el púrpura. Nace en zonas pobladas de hierbas húmedas. Su aroma recuerda al pepino. Florece de mayo a julio.
- **Época de recolección:** octubre-marzo. La raíz debe recolectarse con una pala puntiaguda cuando las partes aéreas estén secas, de otoño a primavera, pero siempre antes de que comiencen a salir los nuevos

brotos. Es en esta época cuando contiene una mayor cantidad de alantoína, una sustancia que es capaz de regenerar las células y eliminar gérmenes.

– **Recolección:** la raíz.

– **Propiedades:** cicatrizantes, debido a su alto contenido en mucílagos y alantoína, antirreumáticas, astringentes, regeneradoras, rejuvenecedoras y reafirmantes.

– **Usos:**

- **Para heridas, grietas, eccemas, irritaciones de la piel:** aplica directamente la infusión de la raíz o, más efectivo aún, la raíz rallada fresca.
- **Para el reumatismo, las contracturas y torceduras:** macera la raíz en alcohol durante una semana y aplicar en la zona que quieras tratar con la ayuda de un algodón o una gasa humedecida en agua.
- **Para contusiones, hematomas e inflamaciones:** prepara una cataplasma con la raíz seca y molida, mezclada con agua caliente y un poco de aceite vegetal hasta conseguir una textura densa. Aplicar; sobre la zona y venda. Cambia una vez al día.
- **Para la flacidez:** usa la infusión fría de la raíz como tónico y pulverizar la zona.

– **Curiosidades:** se llama consuelda por su capacidad «de soldar», es decir, de cicatrizar.

Diente de león
(*Taraxacum officinale*)

- **Descripción:** planta erecta de apenas cincuenta centímetros de alto, cuyas hojas están siempre a ras de suelo; de la misma raíz brotan sus flores amarillas.
 - **Época de recolección:** abril-agosto.
 - **Recolección:** hojas y flores.
 - **Propiedades:** antiinflamatorias y purificantes.
 - **Usos:**
 - **Para eccemas, irritaciones de la piel y dermatitis:** aplica directamente sobre la piel cataplasmas de sus hojas y flores.
 - **Para limpiar impurezas de la piel y de los ojos:** realiza una infusión y lava la zona.
 - **Curiosidades:** sus hojas tiernas son comestibles y las puedes utilizar en ensaladas.
-

Encina

(Quercus ilex)

- **Descripción:** árbol que puede alcanzar unos veinte metros de altura. Sus hojas son perennes y de color verde oscuro por la parte anterior y más clara por la posterior. Cuando es joven, su forma arbustiva recuerda al acebo. Se cultiva principalmente por sus frutos, las bellotas, que sirven para alimentar al ganado.
- **Época de recolección:** todo el año.

- **Recolección:** corteza.
 - **Propiedades:** cicatrizantes, antiinflamatorias y astringentes.
 - **Usos:**
 - **Para heridas, dermatitis, prurito, eritema:** aplica la decocción de la corteza sobre la parte afectada de dos a cuatro veces al día.
 - **Curiosidades:** su tronco es excelente para utilizar como leña y para fabricar carbón vegetal.
-

Equinácea

(*Echinacea purpurea*)

- **Descripción:** planta de no más de medio metro, originaria de Norteamérica y cultivada como ornamental y medicinal en Europa. Sus flores en forma de estrella son muy llamativas y de color rosado o púrpura.
- **Época de recolección:** flores, tallos y hojas, en junio-agosto. En otoño, su raíz.
- **Recolección:** la parte más interesante son sus flores.
- **Propiedades:** desinfectantes, analgésicas, bactericidas, regenerativas, fungicidas, antiinflamatorias y antiedematosas.
- **Usos:**
 - **Para heridas, eccemas, llagas, grietas, quemaduras, herpes, acné, dermatitis, psoriasis, picaduras de insectos:** macera la planta en alcohol durante diez días. Transcurrido ese tiempo, filtra y aplica diluida en agua.

- **Curiosidades:** los indios norteamericanos la utilizaban para calmar el dolor de muelas, las mordeduras de serpientes o para curar las heridas que se hacían los caballos por portar las sillas de montar. Por vía interna, se utiliza sobre todo por su capacidad para fortalecer el sistema inmunitario.

El auge de su consumo se inicia en los años treinta en Alemania, cuando se empezó a prescribir para tratar y prevenir los síntomas de la gripe.

Espino blanco

(*Crataegus monogyna*)

- **Descripción:** también conocido como *majuelo* o *espino albar*, es un arbusto leñoso y espinoso que puede llegar a medir hasta seis metros de altura. Sus hojas son lobuladas. Sus flores blancas están formadas por cinco pétalos y una veintena de estambres muy llamativos que guardan un agradable aroma. Cuando termina la primavera, las flores se convierten en un fruto rojo y cilíndrico.
- **Época de recolección:** mayo-junio.
- **Recolección:** sus flores poseen muchas vitaminas y minerales.
- **Propiedades:** astringentes y antiinflamatorias.
- **Usos:**
 - **Para la cuperosis, como tónico para la piel sensible:** vierte agua tibia sobre las flores y deja que liberen todos sus activos durante veinticuatro horas en la nevera. Pasado ese tiempo, aplica sobre la piel.

- **Para el acné y la piel grasa:** macera las flores en alcohol durante diez días y aplica sobre la zona tratada mediante una gasa o algodón humedecido en agua.
 - **Curiosidades:** se suele plantar como seto sobre todo para uso agrícola. Forma una barrera externa de espinas que evita que el ganado se escape, e impide también el paso de personas.
-

Eucalipto

(Eucalyptus globulus)

- **Descripción:** árbol perenne, muy aromático y de crecimiento rápido, que puede medir cien metros de altura. Sus hojas, cuando son jóvenes, son ovaladas y de un color verde grisáceo. Cuando son adultas son de un verde más intenso y alargadas.
- **Época de recolección:** abril-septiembre.
- **Recolección:** hojas adultas.
- **Propiedades:** antisépticas, bactericidas, cicatrizantes, relajantes y balsámicas.
- **Usos:**
 - **Para dolores musculares y articulares:** macera las hojas adultas en un aceite vegetal durante cuarenta días. Filtra y utiliza en la parte afectada.
 - **Para afecciones de la piel, acné:** macera las hojas adultas en alcohol durante diez días y aplica en la zona afectada mediante un algodón o una gasa humedecida.
 - **Para heridas:** aplica la infusión de sus hojas adultas.

- **Curiosidades:** en medicina, se utiliza para aliviar los síntomas del resfriado. Un método eficaz consiste en ingerir una infusión con una o dos hojas del árbol por taza de agua.
-

Fumaria

(Fumaria officinalis)

- **Descripción:** planta herbácea de no más de medio metro de altura y hojas aterciopeladas. Sus flores son muy pequeñas, de color púrpura y se agrupan en racimos.
 - **Época de recolección:** mayo-septiembre.
 - **Recolección:** flores.
 - **Propiedades:** antibacterianas, antioxidantes y antiinflamatorias.
 - **Usos:**
 - **Para eccemas, dermatitis, forúnculos, caspa, seborrea, psoriasis y conjuntivitis:** aplica la infusión de sus flores.
 - **Curiosidades:** la fumaria debe su nombre al olor a humo que desprenden sus flores al recogerlas.
-

Gayuba

(Arctostaphylos uva-ursi)

- **Descripción:** arbusto enano rastrero, con tallos de hasta un metro o dos de largo. Sus flores, pequeñas copas blancas y rosadas en el borde, caen como racimos de las ramas. Después se convierten en bayas cilíndricas de un rojo intenso.
 - **Época de recolección:** primavera.
 - **Recolección:** hojas.
 - **Propiedades:** despigmentantes, astringentes, antisépticas, cicatrizantes y bactericidas.
 - **Usos:**
 - **Para manchas cutáneas, acné, picores e irritaciones:** en un bote bien limpio, añade a partes iguales las hojas de la gayuba, alcohol, glicerina y agua destilada. Deja que macere durante quince días en un lugar resguardado de la luz. Transcurrido ese tiempo, filtra y añade media cucharadita de nuestro preparado por cada cincuenta gramos de tu crema habitual. Aplica cada noche antes de dormir hasta conseguir resultados.
 - **Curiosidades:** sus hojas también sirven para teñir ropa de color amarillo de forma natural.
-

Hiedra

(*Hedera helix*)

- **Descripción:** planta trepadora de grandes hojas verdes oscuras que sube y se extiende sobre cualquier superficie mediante unas raíces que saca a lo largo de sus tallos. Sus frutos son muy tóxicos.

- **Época de recolección:** todo el año.
- **Recolección:** tallos y hojas.
- **Propiedades:** cicatrizantes, antisépticas, vasodilatadoras, analgésicas, antibacterianas y purificantes.
- **Usos:**
 - **Para la celulitis:** realiza una maceración de las hojas con dos partes de alcohol y una de agua durante una semana. Filtra y realiza masajes con el preparado. Como tratamiento de mantenimiento, añade dos puñados de hojas de hiedra al agua del baño.
 - **Para heridas y dolores musculares:** aplica la decocción de la planta dos o tres veces al día. Una vez lavada la zona, pon sobre ella las hojas que has utilizado para la decocción y cubre con gasas y vendas hasta la próxima cura o tratamiento.
 - **Para teñir y oscurecer el cabello:** aplica la decocción de las hojas en el cabello tras cada lavado.
 - **Para la piel agrietada:** macera las hojas y los tallos en un aceite vegetal durante cuarenta días. Filtra y aplica en la zona.
- **Curiosidades:** es muy resistente y puede llegar a vivir hasta mil años, motivo por el cual los antiguos la consideraban un símbolo de inmortalidad.

Si quieres realzar el oscuro de algunas prendas, basta con dejarlas a remojo con la decocción concentrada de sus hojas.

Hinojo
(*Foeniculum vulgare Miller*)

- **Descripción:** hierba perenne muy aromática que puede llegar a medir hasta dos metros de altura. Sus hojas son de color verde intenso, muy finas, alargadas y con terminación puntiaguda. Sus flores son amarillas y nacen desde el mismo punto del tallo. Están organizadas en umbelas de hasta cuarenta florecillas que alcanzan un diámetro de hasta ocho centímetros.
 - **Época de recolección:** agosto-octubre.
 - **Recolección:** semillas.
 - **Propiedades:** cicatrizantes, antiinflamatorias, analgésicas y desintoxicantes.
 - **Usos:**
 - **Para acné, arrugas, falta de elasticidad en la piel y bolsas:** realiza una infusión de sus semillas y aplica como si fuera un tónico después de lavar la zona.
 - **Curiosidades:** la infusión de las semillas de hinojo es muy eficaz para aliviar todos los problemas relacionados con la digestión.
-

Hipérico

(*Hypericum perforatum*)

- **Descripción:** es una planta muy ramificada, que puede llegar a medir un metro de altura. Si miramos sus hojas al trasluz, veremos una especie de agujeros minúsculos. De ahí su epíteto específico, *perforatum*. Los griegos ya le tenían especial aprecio a esta planta, por eso la llamaron *Hypericum*, que significa «por encima de todo lo imaginable». También se la conoce como hierba de San Juan, porque el momento idóneo de

recolección es el día de San Juan, cuando comienza el verano. Sus flores son amarillas y desprenden un pigmento rojizo al friccionarlas entre los dedos.

- **Época de recolección:** abril-agosto.
 - **Recolección:** sumidades florales.

 - **Propiedades:** cicatrizantes, calmantes, anestésicas, regenerativas, reafirmantes, astringentes, venotónicas, antibacterianas, antifúngicas y anti-pruriginosas.

 - **Usos:**
 - **Para quemaduras, dolores musculares, articulares, contusiones, picaduras de insectos, eccemas, falta de elasticidad cutánea, grietas y prurito:** macera las flores frescas durante cuarenta días a la intemperie, en un litro de aceite vegetal. Filtra y utiliza directamente sobre la piel.

 - **Importante:** este aceite es fotosensibilizante. Tras su uso deben transcurrir al menos ocho horas antes de exponerse a los rayos solares.

 - **Curiosidades:** ingerir la infusión de sus flores resulta un potente antidepresivo, pues proporciona sensación de bienestar y optimismo. Además, puedes utilizar las flores para teñir de color rojizo oscuro prendas de lana, seda, lino o algodón.
-

Jara

(*Cistus ladanifer*)

- **Descripción:** arbusto de hasta dos metros y medio de altura, con unas características ramas y hojas pegajosas. Por este motivo, también se conoce como jara pringosa. Esta sustancia pegajosa llamada ládano es tremendamente olorosa y posee múltiples propiedades terapéuticas. Sus flores pueden ser de varios colores, tienen un aspecto arrugado y algunas presentan una pequeña mancha, normalmente de color púrpura, en la base.

 - **Época de recolección:** abril-mayo.
 - **Recolección:** tallos y hojas.

 - **Propiedades:** antisépticas, cicatrizantes, antioxidantes, astringentes y regenerativas.

 - **Usos:**
 - **Para tonificar y regenerar la piel:** realiza una decocción y aplica sobre la piel.
 - **Para eccemas y heridas:** machaca la planta y aplícala directamente sobre la piel.

 - **Curiosidades:** las abejas se sienten especialmente atraídas por esta planta. La miel de jara es de excelente calidad y sabor.
-

Jazmín

(Jasminum officinale)

- **Descripción:** planta trepadora de flores blancas y pequeñas, tremendamente aromáticas, que desprenden un exquisito olor.

- **Época de recolección:** marzo-junio.

- **Recolección:** flores.
 - **Propiedades:** cicatrizantes, analgésicas, antiinflamatorias, antibacterianas, regenerativas, relajantes y ansiedad.
 - **Usos:**
 - **Sérum para una piel radiante, aceite de masaje y aceite corporal:** macera las flores en aceite de almendras o jojoba durante un mes. Filtra y aplica sobre la piel limpia.
 - **Perfume:** macera las flores frescas, o mejor aún, los pimpollos, en aceite de almendras o jojoba durante veinticuatro horas. Transcurrido ese tiempo, filtra y vuelve a macerar el aceite con flores nuevas durante otras veinticuatro horas. Repetir el proceso hasta obtener el aroma deseado. Una vez logrado, aplica en muñecas, cuello y detrás de las orejas.
 - **Curiosidades:** su aroma rebaja la ansiedad e induce al sueño.
-

Laurel

(Laurus nobilis)

- **Descripción:** árbol de hasta quince metros de alto muy ramificado. Sus hojas son lanceoladas, de color verde oscuro y muy aromáticas.
- **Época de recolección:** todo el año.
- **Recolección:** hojas y frutos.
- **Propiedades:** antisépticas, antiinflamatorias, astringentes, calmantes, protectoras y regenerativas.

– **Usos:**

- **Para ahuyentar insectos:** quema un par de hojas de laurel y deja que el humo se extienda por la habitación.
- **Para frenar la caída del cabello y la caspa:** realiza una maceración de las hojas en un aceite vegetal y añade unas gotas al champú habitual.
- **Para el acné:** macera las hojas en vinagre durante una semana. Transcurrido ese tiempo, filtra y, en el momento de usar, diluye a partes iguales con agua o con un hidrolato.
- **Para los dolores musculares:** añade la decocción de las hojas al agua del baño.

– **Curiosidades:** desde la Antigüedad se ha considerado una planta protectora. Además, con ella se coronaba a los emperadores de Roma como símbolo de victoria. En la tradición cristiana, durante el Domingo de Ramos se bendicen los ramos de laurel que después protegerán la casa de cualquier mal.

Lavanda

(Lavandula angustifolia u officinalis)

- **Descripción:** arbusto leñoso y muy aromático que puede llegar a medir medio metro de altura. Posee numerosas hojas, alargadas y de color verde azulado. Sus flores violetas se agrupan en forma de espiga.
- **Época de recolección:** julio-agosto.
- **Recolección:** flores.
- **Propiedades:** antisépticas, antibacterianas, cicatrizantes, antiinflamatorias, desinfectantes, antirreumáticas y relajantes.

– **Usos:**

- **Para el dolor muscular:** macera las flores durante quince días en alcohol y aplica la solución directamente o diluida en agua mediante fricciones en la piel.
- **Para las picaduras de insectos:** aplica la maceración de sus flores en alcohol.
- **Para piel grasa, con acné o eccemas:** aplicar directamente sobre la piel la infusión de sus flores en forma de tónico.
- **Para relajar:** añade la decocción de las flores al agua del baño.
- **Para las quemaduras:** realiza una maceración oleosa de sus flores y aplica sobre la piel.

– **Curiosidades:** en la Antigüedad, las mujeres incluían ramilletes de lavanda al agua donde lavaban la ropa para aromatizar sus prendas.

Limonero

(*Citrus limonum*)

– **Descripción:** árbol de unos cinco metros de altura y de copa redondeada cuyo fruto es el limón.

– **Época de recolección:** marzo-agosto.

– **Recolección:** hojas y flores.

– **Propiedades:** remineralizantes, antibacterianas, depurativas, analgésicas, cicatrizantes y astringentes.

– **Usos:**

- **Para heridas, picaduras de insectos, acné, piel grasa, impurezas, puntos negros, uñas quebradizas y opacas, manchas cutáneas, piel apagada y caspa, cabello graso:** aplica directamente el zumo del limón. Deja que actúe veinte minutos y aclara con agua.
 - **Importante:** el limón es fotosensibilizante. Conviene esperar al menos ocho horas tras su aplicación antes de recibir la exposición solar.
 - **Curiosidades:** el limón procede del sur de China. Allí se le rinde culto como símbolo de la felicidad.
-

Llantén

(Plantago lanceolata y Plantago major)

- **Descripción:** *Plantago lanceolata* se refiere al llantén menor. Es una hierba muy común de no más de cincuenta centímetros de alto. Sus hojas son muy alargadas y nacen todas a la misma altura. Sus flores brotan de la misma raíz en forma de espiga. En el momento de la floración son muy ricas en vitamina C. El *Plantago major* o llantén mayor, tiene las mismas cualidades que el menor. La gran diferencia es que el mayor presenta unas hojas más anchas y ovaladas.
- **Época de recolección:** marzo-agosto.
- **Recolección:** hojas y flores.
- **Propiedades:** emolientes (debido a su alto contenido en mucílagos), astringentes, cicatrizantes, calmantes, antimicrobianas y regenerativas.
- **Usos:**

- **Para picaduras de insectos o de ortigas y quemaduras:** pon las hojas frescas en un recipiente con agua hirviendo durante unos segundos y aplica directamente sobre la piel. También puedes emplear el líquido resultante de la decocción de la planta, o bien realizar una maceración en un aceite base durante cuarenta días.
 - **Curiosidades:** las hojas tiernas que se recolectan justo antes de la floración de pueden comer en ensalada.
-

Malva

(Malva sylvestris)

- **Descripción:** planta herbácea cuyas flores contienen cinco pétalos de color malva.
- **Época de recolección:** marzo-julio.
- **Recolección:** toda la planta, en especial las flores.
- **Propiedades:** emolientes (debido a su alto contenido en mucílagos), antiinflamatorias y antipruriginosas.
- **Usos:**
 - **Para calmar picores e inflamaciones de la piel, forúnculos, combatir impurezas, acné, cicatrices, arrugas, envejecimiento prematuro de la piel, manchas cutáneas y quemaduras:** pon la planta en un vaso, cubre con agua fría, tapa y guarda en la nevera durante veinticuatro horas. Una vez transcurrido ese tiempo, cuela y aplica directamente sobre las zonas afectadas. Otra opción es machacar las flores y aplicar en la zona en forma de cataplasma.

- **Para los ojos cansados e irritados:** lava los ojos con la infusión en frío de la planta.
 - **Curiosidades:** un refrán castellano del Renacimiento decía así: «Con un huerto y un malvar, hay medicina para un hogar».
-

Manzanilla

(Matricaria chamomilla o Matricaria recutita)

- **Descripción:** desprende un olor aromático y agradable.
- **Época de recolección:** abril-julio.
- **Recolección:** flores.
- **Propiedades:** antiinflamatorias, desinfectantes, antihistamínicas, antipruriginosas, sedantes, bactericidas y fungicidas.
- **Usos:**
 - **Para inflamaciones cutáneas, irritación ocular, ojos cansados, acné, granos infectados, heridas y aclarar cabellos rubios:** aplica una infusión de la planta en la zona que quieras tratar.
 - **Para encías inflamadas, dolor de muelas y aftas bucales:** realiza enjuagues bucales con la infusión de la planta.
 - **Para dolores articulares, picores y quemaduras solares:** macera la planta en aceite durante cuarenta días y utiliza el aceite resultante.
 - **Para una limpieza facial profunda:** pon al fuego en un recipiente dos litros de agua y dos puñados de manzanilla. Cuando comience a hervir, retira del fuego y deja reposar diez minutos. A continuación, acerca el

rostro a una distancia prudente y deja que la infusión entre por las fosas nasales. Al mismo tiempo te irá limpiando en profundidad la piel.

- **Curiosidades:** contiene ácido salicílico natural, el mismo componente de la aspirina.
-

Margarita

(*Bellis perennis*)

- **Descripción:** todas sus hojas se concentran en la base de la planta. Los pétalos son blancos, aunque pueden presentar tonos rosados en los bordes.
- **Época de recolección:** mayo-julio.
- **Recolección:** flores.
- **Propiedades:** cicatrizantes, emolientes, antiinflamatorias y analgésicas.
- **Usos:**
 - **Para conseguir una piel suave:** realiza una infusión a modo de tónico con la planta y, una vez tibia o fría, aplica sobre la zona tratada.
 - **Para los forúnculos:** aplica paños humedecidos con la infusión caliente durante varios días hasta que desaparezcan.
 - **Para dolores articulares y hematomas:** aplica la maceración de la planta en un aceite base.
- **Curiosidades:** puedes consumir sus hojas en ensalada.

Milenrama

(*Achillea millefolium*)

- **Descripción:** planta herbácea de tan solo medio metro de altura. Sus flores pueden ser blancas o rosadas y son muy aromáticas. Se agrupan por decenas sobre una misma rama.
- **Época de recolección:** junio-septiembre.
- **Recolección:** sumidades florales.
- **Propiedades:** cicatrizantes, hemostáticas, astringentes y antiinflamatorias.
- **Usos:**
 - **Para quemaduras, dermatitis y piel grasa:** aplica la infusión de sus flores mediante una gasa o un algodón hasta tres veces al día.
 - **Para la caída del cabello, caspa y cabello graso:** con el cabello recién lavado, masajea el cuero cabelludo con la infusión de sus flores y deja que actúe hasta el próximo lavado.
- **Curiosidades:** según la mitología griega, Aquiles utilizaba esta planta para curar las heridas de sus soldados, de ahí su nombre, *Aquilea*. Por eso, en la Antigüedad se la conocía también como *hierba de los soldados* o *hierba de las heridas*.

Por vía interna, se utiliza para regular las menstruaciones y aliviar los dolores.

Ortiga

(Urtica dioica)

- **Descripción:** también conocida como ortiga verde u ortiga mayor. Es una planta herbácea de hasta un metro de altura que posee unos pelillos urticantes que provocan picor y escozor al que la roza. Una vez que la planta está seca o que se ha sometido a un pequeño hervor, esta cualidad urticante desaparece. Sus hojas nacen a lo largo de todo el tallo, son ovaladas, aunque terminan en punta, y se presentan cada vez más pequeñas conforme se van acercando a la punta del tallo. Sus flores son pequeñas, verdosas y poco llamativas.

- **Época de recolección:** abril-octubre.

- **Recolección:** toda la planta o, mejor aún, sus hojas más tiernas, siempre con guantes.

- **Propiedades:** astringentes, cicatrizantes, antiinflamatorias, analgésicas, antimicrobianas, purificantes, remineralizantes y hemostáticas. Estimula el crecimiento capilar y frena la caída del cabello.

- **Usos:**
 - **Para el acné, la dermatitis seborreica y los eccemas:** aplica la infusión de la planta.
 - **Para la piel grasa e impurezas:** mezcla arcilla verde con la infusión de la planta hasta alcanzar una textura similar al barro. Aplica sobre la piel y retira con agua al cabo de diez minutos.
 - **Para dolores musculares y articulares:** macera la planta en alcohol durante una semana. Filtra y realiza fricciones con el preparado sobre la zona afectada.
 - **Para la caspa, el cabello graso y la alopecia:** realiza una maceración alcohólica de la planta durante una semana. Filtra y mezcla a partes iguales con agua. Aplica en el cuero cabelludo mediante un suave masaje veinte minutos antes de lavar como de costumbre.

- **Curiosidades:** también se la conoce como *hierba de los ciegos* porque es fácilmente reconocible al tacto.
-

Pensamiento

(*Viola tricolor*)

- **Descripción:** hierba de no más de dos palmos que tiene un ciclo de vida de un año. Sus flores, pequeñas, pero muy llamativas, nacen de una en una, en la parte en la que se une la hoja con el tallo. Las flores pueden ser de muchos colores: blancas, amarillas, violetas o una combinación de todos ellos. Sus pétalos son anchos, aterciopelados y desprenden un delicado y agradable aroma.
- **Época de recolección:** marzo-agosto.
- **Recolección:** toda la planta.
- **Propiedades:** emolientes, antiinflamatorias, astringentes, anti-pruriginosas y depurativas. Regula el exceso de sebo.
- **Usos:**
 - **Para acné, dermatitis seborreica, eccemas y prurito:** aplica la infusión de la planta.
- **Curiosidades:** en la tradición popular siempre ha tenido connotaciones amorosas. Por ejemplo, en *Sueños de una noche de verano*, de Shakespeare, esta planta forma parte de la pócima que Puck y Oberón dan a la reina Titania para que se enamore del primer ser que vea.

Romero

(Rosmarinus officinalis)

- **Descripción:** arbusto muy denso y aromático que puede llegar a medir dos metros de altura. Sus hojas nacen enfrentadas y son de un verde oscuro, pequeñas, puntiagudas y muy numerosas. Sus flores, pequeñas y violetas, crecen en forma de espiga al comienzo de las hojas.
- **Época de recolección:** todo el año, pero preferiblemente, marzo-septiembre.
- **Recolección:** tallos, hojas y flores.
- **Propiedades:** antiinflamatorias, antioxidantes, antisépticas, astringentes, estimulantes y refrescantes.
- **Usos:**
 - **Para dolores reumáticos y articulares, trastornos circulatorios, varices, pesadez de piernas, golpes, contusiones y celulitis:** prepara y aplica alcohol de romero. Para ello, macera la planta en alcohol durante una semana. Filtra y utiliza masajeando la zona afectada.
 - **Para fatiga muscular, agujetas, reacciones alérgicas de la piel y dermatitis:** realiza una maceración de la planta en aceite durante cuarenta días. Filtra y aplica como aceite de masaje. Otra opción es añadir un litro de la decocción de la planta al agua del baño.
 - **Para la alopecia y las canas (válido solo en cabellos oscuros), y como reconstituyente capilar:** macera la planta en vinagre durante una semana y aplica desde el cuero cabelludo hasta las puntas, realizando un suave masaje después de cada lavado. No necesita aclarado. Puede oscurecer el cabello.

- **Para la dermatitis en el cuero cabelludo:** mezcla una parte de alcohol de romero por cada tres de agua de rosas y aplica mediante un suave masaje en el cuero cabelludo. No necesita aclarado, aunque, si lo prefieres, puedes dejar actuar veinte minutos y después lavar como de costumbre.
 - **Para la higiene bucal:** enjuaga la boca tras el cepillado con la decocción de la planta durante treinta segundos.
- **Curiosidades:** su aceite esencial es muy estimulante y potencia la concentración mental, a la vez que aumenta el rendimiento intelectual.
-

Rosal

(Rosa gallica)

- **Descripción:** arbusto espinoso que puede alcanzar los dos metros de altura. Sus flores son grandes y aromáticas.
- **Época de recolección:** marzo-noviembre.
- **Recolección:** pétalos.
- **Propiedades:** revitalizantes, antiinflamatorias, refrescantes, astringentes, tonificantes, regenerativas, calmantes, cicatrizantes, antiarrugas y antiacné.
- **Usos:**
- **Para una piel radiante:** prepara y aplica agua de rosas. Para ello, macera los pétalos en agua destilada durante veinticuatro horas. Filtra y utiliza como tónico facial. Dura tres o cuatro días en la nevera.

- **Curiosidades:** en aromaterapia se utiliza por su acción calmante y antidepresiva.
-

Salvia

(*Salvia officinalis*)

- **Descripción:** planta aromática de tallos tiesos y cuadrangulares. Sus flores violetas se agrupan formando racimos. Las hojas nacen enfrentadas y son de color verde azulado en la parte posterior y más blanquecinas en la parte anterior.
- **Época de recolección:** marzo-septiembre.
- **Recolección:** hojas y flores tiernas.
- **Propiedades:** antisépticas, antibacterianas, antifúngicas, revitalizantes, astringentes, cicatrizantes, purificantes y antioxidantes.
- **Usos:**
 - **Para piernas cansadas, agujetas y dermatitis:** realiza una maceración oleosa durante cuarenta días. Filtra y utiliza como aceite de masaje, excepto en caso de dermatitis, que aplicarás mediante suaves toques.
 - **Para el mal aliento:** mastica las hojas tiernas.
 - **Para caída capilar, caspa, canas, cabello graso y cabello sin brillo:** macera la planta en vinagre durante una semana. Transcurrido el tiempo, filtra y mezcla una parte del preparado de vinagre con una de agua de rosas. Aplica mediante un masaje, desde el cuero cabelludo hasta las puntas. No es necesario aclarar, pero, si lo desea, dejar actuar veinte minutos antes de lavar de forma habitual. Su uso puede oscurecer el cabello.

- **Para el acné y la piel grasa:** mezcla la infusión de la planta con arcilla hasta conseguir una textura, de agradable aplicación, similar a la del barro. Aplica sobre la piel. Deja actuar diez minutos y aclara con agua tibia.
 - **Para el exceso de sudoración:** añade un litro de la decocción de la planta al agua del baño o bien utiliza el polvo de la planta seca directamente sobre la piel o el calzado.
 - **Curiosidades:** desde la Antigüedad se le han atribuido numerosas propiedades. Ya en el siglo XVIII una sentencia de la Escuela de Salerno decía así: «¿De qué podrá morir el hombre que tiene salvia en el huerto?». Su nombre proviene del latín *salvare*, que significa «ser salvado».
-

Saponaria

(*Saponaria officinalis*)

- **Descripción:** también es conocida como *hierba jabonera*, ya que su principal componente, la saponina, tiene la capacidad de formar espuma cuando entra en contacto con el agua. Suele medir como máximo un metro de alto. Sus flores son de color blanco o rosa pálido.
- **Época de recolección:** marzo-agosto.
- **Recolección:** planta entera (raíz incluida).
- **Propiedades:** depurativas, purificantes, antiinflamatorias, calmantes, tónicos, astringentes y antipruriginosas.
- **Usos:**

- **Para lavar el cabello o el rostro:** hierva la planta durante cinco minutos y cuela inmediatamente. Espera a que se temple la decocción y utilízala como champú natural y limpiador facial. La espuma que se obtiene no es la de un champú o un gel convencional, pero es igualmente efectiva. Elimina las impurezas, neutraliza la grasa y deja un buen aroma y una sensación de limpieza.
 - **Curiosidades:** en la Antigüedad la plantaban cerca de los ríos para lavar las prendas de ropa.
-

Saúco

(Sambucus nigra)

- **Descripción:** arbusto aromático que puede alcanzar los cuatro metros de altura. Sus hojas nacen enfrentadas en grupos de cuatro o seis, con una en el ápice. Las flores son blancas y muy pequeñas, y se agrupan en grandes ramilletes en forma de paraguas. Su fruto, cuando está maduro, es una baya negra.
- **Época de recolección:** marzo-junio.
- **Recolección:** flor.
- **Propiedades:** emolientes, antiinflamatorias, tónicas, cicatrizantes, antisépticas y astringentes.
- **Usos:**
 - **Para ojos irritados y párpados inflamados:** realiza lavados oculares con la infusión de flores.

- **Para manchas oscuras, forúnculos, eccemas, quemaduras, acné e irritaciones cutáneas:** aplica la infusión de las flores mediante un algodón o una gasa.
- **Curiosidades:** con los frutos se pueden preparar mermeladas y postres.
-

Siempreviva

(*Helichrysum italicum*)

- **Descripción:** planta aromática de no más de medio metro cuyas flores son de color amarillo y permanecen agrupadas en ramilletes. También se la conoce como *sol de oro*.
 - **Época de recolección:** marzo-junio.
 - **Recolección:** sumidad florida.
 - **Propiedades:** protectoras, cicatrizantes, antioxidantes, antiinflamatorias, antimicrobianas y calmantes.
 - **Usos:**
 - **Para quemaduras solares, eccemas, alergias cutáneas, contusiones, dolores musculares, acné, cicatrices y pieles envejecidas, dañadas o sensibles:** aplica mediante un algodón la infusión de sus flores dos o tres veces al día.
 - **Curiosidades:** una vez cosechadas sus flores siguen manteniendo el color y el aroma durante meses. De ahí su nombre tanto en castellano (*siempreviva*), como en inglés (*immortelle*) y francés (*éternelle*).
-

Tomillo blanco

(*Thymus mastichina*)

- **Descripción:** también conocido como *mejorana silvestre*. Es una mata muy aromática que alcanza como máximo los setenta centímetros de altura. Sus hojas son verdes, pequeñas y puntiagudas. Las flores son blancas y forman ramilletes esféricos.
- **Época de recolección:** marzo-julio.
- **Recolección:** hojas y flores.
- **Propiedades:** antisépticas, balsámicas, refrescantes y tonificantes. Estimula el crecimiento capilar y favorece la descongestión en caso de molestias respiratorias.
- **Usos:**
 - **Para los dolores musculares:** realiza masajes con el macerado oleoso de tomillo blanco.
 - **Para la caída del cabello:** realiza una infusión de la planta y aplica sobre el cuero cabelludo mediante un masaje en la ducha después de haber lavado el cabello. Deja actuar diez minutos y aclara. Para obtener una acción más potente, macera la planta en alcohol durante una semana y mezcla unas gotas con agua para realizar un masaje sobre el cuero cabelludo al menos dos veces por semana.
- **Curiosidades:** los antiguos egipcios lo utilizaban para conservar las momias dadas sus cualidades como conservante.

Tomillo común

(*Thymus vulgaris*)

- **Descripción:** arbusto enano muy aromático con base leñosa. Sus hojas son pequeñas y puntiagudas. Es un gran estimulante del sistema inmunitario.
- **Época de recolección:** las hojas, todo el año; las flores, en primavera.
- **Recolección:** hojas y flores.
- **Propiedades:** bactericidas, antisépticas, refrescantes, vermífugas y tonificantes. Estimula el crecimiento capilar, ahuyenta los mosquitos y favorece la descongestión en caso de molestias respiratorias.
- **Usos:**
 - **Para el acné:** macera la planta durante una semana en alcohol. Transcurrido ese tiempo, filtra y añade unas gotitas a un algodón mojado para aplicar directamente sobre la zona afectada.
- **Curiosidades:** el tomillo común es un excelente conservante. Antiguamente se utilizaba mucho en cocina, no solo por su agradable aroma y sabor, sino porque era capaz de conservar durante más tiempo los caldos de carne. Antes de que se descubriesen los antibióticos, era también conocido como el *desinfectante de los pobres*.

Verbena

(*Verbena officinalis*)

- **Descripción:** planta herbácea de tallos finos y rígidos y con hojas de color verde oscuro. Sus flores son diminutas y de color violeta.
 - **Época de recolección:** junio-noviembre.
 - **Recolección:** flores y hojas.
 - **Propiedades:** antiinflamatorias, analgésicas, astringentes, emolientes, suavizantes y protectoras.
 - **Usos:**
 - **Para prurito, quemaduras, heridas de difícil cicatrización, acné y dolores musculares:** aplica la infusión de la planta.
 - **Para el estrés:** añade un buen puñado de la planta o bien un litro de infusión al agua del baño.
 - **Curiosidades:** tradicionalmente, su infusión se ha utilizado para aliviar los síntomas del resfriado.
-

Vid roja

(Vitis vinífera rubra)

- **Descripción:** planta leñosa, trepadora, que puede alcanzar hasta veinte metros de altura. Sus hojas son muy grandes y de un color verde intenso. Su fruto es la uva. La denominación *vid roja* se refiere a todas las vides cuyas uvas tienen la pulpa roja.
- **Época de recolección:** abril-septiembre.
- **Recolección:** hojas.

- **Propiedades:** venotónicas, vasodilatadoras, astringentes, antioxidantes, reconstituyentes, antiinflamatorias y ansiedad.
- **Usos:**
 - **Para la mala circulación:** realiza una infusión de las hojas en una olla grande, espera a que entibie y sumerge los pies en ella.
 - **Para la fragilidad capilar:** aplica la infusión de sus hojas realizando un suave masaje desde el cuero cabelludo hasta las puntas, con el cabello todavía húmedo, después del lavado.
 - **Para la piel castigada, madura y los poros dilatados:** aplica la infusión de sus hojas como si fuera un tónico facial, con la ayuda de un algodón o mediante pulverizaciones.
- **Curiosidades:** en el herbolario tienen extractos de vid roja de uso interno para aliviar piernas pesadas.

La correcta conservación de las plantas

Una vez que hayas salido a recolectar tus plantas, es muy importante que las conserves bien para que estas no pierdan sus propiedades y asegurarte de que lo que prepares con ellas sea todo un éxito. Para ello tienes dos opciones: puedes utilizarlas frescas inmediatamente después de la cosecha, o bien secarlas para su uso posterior.

Si decides secarlas, la desecación debe comenzar inmediatamente después de la recolección, solo así te asegurarás de conservar sus principios intactos. Puedes secarlas de forma natural, al aire libre, pero sin que incida directamente sobre ellas la luz solar. Deben permanecer en un lugar aireado y separadas las unas de las otras, bien sobre un trapo absorbente, o bien colgadas boca abajo con una cuerda. Sobre todo es muy importante que no permanezcan húmedas durante varios días, pegadas las unas a las otras o sobre una superficie. Para ello voltéalas y vigílalas durante todo el proceso.

También puedes secarlas en un lugar cerrado. Lo más importante es controlar el grado de humedad.

El tiempo que conlleva el proceso de secado es tremendamente variable. Depende no solo de las condiciones climatológicas, sino también del tipo de planta y del agua que contenga. La práctica te ayudará a saber cuándo es el momento exacto para proceder a su posterior conservación en botes herméticos. Si las secas demasiado, tenderán a resquebrajarse, y si no las secas bien, podrían contener el agua suficiente para que proliferara el moho.

Si el proceso de secado ha sido un éxito, la planta durará en perfecto estado en un recipiente hermético aproximadamente un año.

La despensa de la belleza





Una vez que tengas claro qué plantas te convienen para potenciar tu belleza natural, puedes localizarlas y recolectarlas, o bien ir a un vivero y comprar para plantar en casa ciertas especies indispensables. Si no, la tercera opción sería ir a un herbolario y comprar las plantas secas.

Cada uno elige en qué punto decide empezar, lo importante es hacerlo.

Los aceites

Además de las plantas, los aceites son otro básico para nuestras preparaciones cosméticas. Y como ocurre con las plantas, también puedes escoger qué aceite te conviene en función de tus necesidades. En cosmética se emplean dos tipos de aceites: los minerales y los vegetales.

Aceites minerales y aceites vegetales

Los aceites minerales no están admitidos en cosmética natural. Se obtienen del petróleo y, para su aprovechamiento en la industria cosmética, son sometidos a procesos de refinado muy exhaustivos mediante los que se elimina cualquier tipo de color, sabor y olor. Pese a que una de las acepciones del término *refinado* sea «elegante, de buen gusto, esmerado», si nos referimos a los aceites, la acepción es otra bien distinta. Los aceites minerales para uso cosmético carecen de cualquier valor nutricional. Son totalmente inertes, no aportan ningún «alimento» a la piel. Por lo tanto, si no añadimos ningún nutriente real, la piel sufrirá desnutrición y terminará como los derivados del petróleo: sin vida, apagada e inerte.

Encontrarás derivados del petróleo en la lista de ingredientes de la mayoría de las cremas industriales, con el nombre, en función del elemento y del idioma, de *mineral oil, petrolatum, paraffin, paraffinum o vaselina líquida.*

¿Y cómo actúan estos aceites? Se posan sobre la piel formando una película impermeable que no aporta ningún activo cosmético, y que a la vez nos hace dependientes de ellos. ¿Por qué? Las parafinas forman una capa envolvente sobre nuestra epidermis, como una fina máscara, que, aunque muy bonita, no forma parte de nosotros. Y cuando lavamos el rostro esa careta desaparece. Al día siguiente, si deseamos ver nuestro rostro bonito otra vez, comienza la adicción a ese producto, y la piel, a falta de nutrientes, luce cada vez peor. De ahí que la dependencia hacia este «disfraz cosmético» se vuelva cada vez mayor y mayor.

En cambio, la piel sí reconoce los aceites vegetales y permite que vayan penetrando poco a poco hasta llegar a las capas más profundas, lo que las convierte en un tratamiento exquisito para nuestra piel. Cuanto más los utilizemos, más nutrida y bonita estará.

Y es entonces cuando un día te das cuenta de que elaborar tus propios productos de cuidado y belleza personal en casa no es una tarea tediosa e inútil. Sobre todo si tu piel, poco a poco, va reclamando menos variedad y cantidad de alimento. Ya sabes, menos es más. Y siempre será mejor utilizar algunos básicos naturales que cientos de productos inertes que solo dan resultados efímeros. Pero no cualquier aceite vegetal nos sirve.

Aceites vegetales ¿vírgenes o refinados?

Puede que los aceites refinados sean más económicos que los vírgenes, pero no valen la pena. Tras la primera presión en frío o extracción del aceite, quedan ciertos residuos, todavía aprovechables, pero con mal sabor, olor y con un nefasto aspecto comercial. También hay aceites que no alcanzan los requisitos mínimos para su consumo, pero para poder aprovecharlos, la industria los somete a procesos fisicoquímicos de refinado, desodoración y

decoloración en los que se utilizan disolventes químicos y blanqueantes que provocan la pérdida de los grandes tesoros de los aceites: sus vitaminas, sus ácidos grasos esenciales y sus antioxidantes naturales.

En cosmética, otro motivo para refinar ciertos aceites es eliminar algunas de sus características que, aunque son muy saludables, desagradan al consumidor. Y es que, acostumbrados a una cosmética industrial perfumada con aromas sintéticos, puede que oler algo puro y cien por cien natural nos resulte un poco impactante. A muchas personas les desagrada enormemente el olor al aceite puro de argán, de rosa mosqueta o el de la manteca de karité, y la industria, para poder llegar a todo el público, desodoriza esos ingredientes a gusto del consumidor. A veces, los cambios son mínimos y apenas se sufre una pérdida de nutrientes, pero otras, con tal de utilizar una sustancia insípida, transparente e inodora, se pierden características muy interesantes para el cuidado de la piel y el cabello.

**Los aceites refinados no son más que aceites desnaturalizados,
sin vida.**

Como tu intención es mejorar la calidad de tu piel, utiliza siempre aceites vegetales vírgenes, que son los que preservan todas sus virtudes naturales. Para obtener este tipo de aceites es necesario utilizar una máquina prensadora, ya sea manual o mecánica, que no supere los cuarenta y cinco grados centígrados en el momento de la obtención y que tenga la fuerza suficiente como para aplastar fuertemente los frutos y obtener el aceite que se encuentra en su interior. Todavía no está muy extendido el uso de máquinas domésticas de este tipo, así que lo habitual es comprar directamente estos aceites en un supermercado, en un herbolario o en una tienda de alimentación ecológica.

Consejo

Si encuentras aceites de grado alimentario, mucho mejor. Podrás utilizarlos en tus preparaciones y de vez en cuando echarlos en la ensalada. ¡Doble nutrición!

Aceites vegetales más frecuentes en cosmética natural

De aguacate

(Persea gratissima)

Se obtiene por presión en frío de la pulpa del aguacate. De intenso color verde y altamente nutritivo, suaviza, protege, regenera, fortalece y recompone las pieles finas y los cabellos quebradizos. Resulta excelente en el tratamiento de las arrugas. Es de tacto graso, pero de rápida absorción.

- **Indicado para** pieles muy secas, sensibles, apagadas y maduras.
 - **Sugerencia de uso:** aplica mediante ligeros toques sobre el contorno de los ojos.
-

De almendras

(Prunus amygdalus)

Se obtiene por presión en frío del fruto. Cuida las pieles más frágiles e irritadas. Es calmante, emoliente, antipruriginoso, reconstituyente y protege de agresiones externas. Acelera la curación de quemaduras y todo tipo de

irritaciones cutáneas. Ampliamente utilizado para el cuidado de la piel del bebé y el tratamiento de estrías.

- **Indicado para** pieles secas y sensibles.
 - **Sugerencia de uso:** mezcla a partes iguales tu crema habitual con aceite de almendras para el tratamiento y la prevención de estrías.
-

De argán

(*Argania spinosa*)

Se obtiene por presión en frío del fruto del argán. Es muy nutritivo, pero de rápida absorción. Es el aceite antiedad por excelencia. Protege y repara la piel, y revitaliza el cabello. Es eficaz en el tratamiento de arrugas, cicatrices, piel agrietada, piel con impurezas, eccemas o psoriasis. Es un aceite muy rico en vitamina E.

- **Indicado para** pieles secas y maduras.
 - **Sugerencia de uso:** masajea el cuello con unas gotas de aceite de argán para lograr un efecto reafirmante.
-

De arroz

(*Oryza sativa*)

Se obtiene por presión en frío del salvado de arroz. Es el aceite por excelencia para tratar pieles finas y enrojecidas. Combate las manchas cutáneas y unifica el tono. Sirve para tratar cualquier tipo de lesión: cortes,

rozaduras, cicatrices, acné, rosácea o eccemas. Por su alto contenido en vitamina E, se considera un gran aliado contra el envejecimiento prematuro de la piel. Favorece la síntesis de colágeno y retrasa la aparición de arrugas. Mejora la circulación de la sangre y ayuda al drenaje linfático, por lo que resulta muy útil para minimizar bolsas y ojeras.

- **Indicado para** pieles sensibles, grasas y acnéicas.
 - **Sugerencia de uso:** aplica cada noche directamente sobre las manchas cutáneas, mezclado con dos gotitas de aceite esencial de bergamota.
-

De coco

(Cocos nucifera)

Se obtiene por presión en frío de la pulpa del coco. Es un aceite muy protector, indicado para cuidar las pieles más sensibles, enrojecidas o castigadas por el sol. Es antiinflamatorio y antiparasitario. Por encima de los veinticinco grados se encuentra en estado sólido.

- **Indicado para** pieles sensibles.
 - **Sugerencia de uso:** aplica tras la exposición solar.
-

De comino negro

(Nigella sativa)

Se obtiene por la presión en frío de la semilla del comino negro. Mahoma decía de él que «lo cura todo, salvo la muerte», y es que sirve para curar acné, eccemas, herpes zóster, caspa, frenar la caída capilar y retrasar el envejecimiento cutáneo. Es cicatrizante y antiinflamatorio, antiséptico y fungicida.

- **Indicado para** pieles maduras, grasas y con problemas.
 - **Sugerencia de uso:** mezcla una cucharadita de aceite de comino negro con cinco gotitas de aceite esencial del árbol del té para frenar el desarrollo de herpes.
-

De germen de trigo

(Triticum vulgare)

Se obtiene por presión en frío del germen de trigo. Es un aceite graso de lenta absorción, pero muy conveniente si queremos tratar una piel envejecida, castigada, apagada o muy seca.

Posee un alto contenido en antioxidantes naturales. Al ingerirlo, una sola cucharada aporta el doble de cantidad de vitamina E de la que necesita el cuerpo en un día. Es tremendamente regenerador y nutritivo, por lo que funciona bien en el cuidado de las estrías y contra la caída del cabello. Se necesitan aproximadamente quince toneladas de trigo para extraer un litro de aceite.

- **Indicado para** pieles secas y maduras.
 - **Sugerencia de uso:** añade unas gotitas de aceite de germen de trigo a tu crema habitual para potenciar su poder antiedad.
-

De jojoba

(*Simmondsia chinensis*)

Se obtiene por presión en frío de la semilla de jojoba. En realidad se trata más de una cera que de un aceite. Su composición es muy similar a la del sebo humano. Ofrece una rápida y excelente absorción. Es revitalizador, suavizante, calmante y regenera la piel. Por eso es un aceite muy bien tolerado por todo tipo de pieles, incluidas las grasas, que no solo van a lucir mejor, sino que conforme se vaya utilizando este aceite, irán regulando su producción sebácea. También se utiliza para cuidar cabellos finos y quebradizos, sobre todo aquellos que tienen las raíces grasas y las puntas secas. Además, embellece el cabello y detiene la caída. Ofrece una ligera protección solar.

- **Indicado para** pieles sensibles, grasas y maduras.
- **Sugerencia de uso:** mezcla una cucharadita de aceite de jojoba con cinco gotitas de aceite esencial de orégano y aplica sobre los granitos cada noche para que desaparezca el acné.

De oliva

(*Olea europaea*)

Se obtiene por presión en frío de los frutos del olivo. Es altamente nutritivo, emoliente, calmante, cicatrizante y suavizante. Perfecto para tratar quemaduras, irritaciones, grietas, pieles descamadas y cabellos secos y quebradizos.

- **Indicado para** pieles secas y sensibles.

- **Sugerencia de uso:** aplica una pequeña cantidad en las puntas del cabello seco para que luzca sano y radiante.
-

De onagra

(Oenothera biennis)

Se obtiene por presión en frío de las semillas de onagra. Especialmente indicado para el tratamiento de pieles maduras o castigadas. Combate de manera muy eficaz los síntomas de la edad, pues es muy rico en antioxidantes naturales. También se utiliza para curar eccemas, psoriasis o acné. Fortalece el cabello y las uñas. Es cicatrizante, calmante, revitalizador, reestructurante y antiinflamatorio.

Además, protege de agresiones externas, como el sol, el frío, el viento o la contaminación.

- **Indicado para** pieles maduras, acneicas y castigadas.
 - **Sugerencia de uso:** aplica unas gotitas sobre el rostro para evitar el envejecimiento prematuro de la piel.
-

De ricino

(Ricinus communis)

Se obtiene por presión en frío de las semillas. Tiene propiedades cicatrizantes, calmantes y antibacterianas. Fortalece y endurece las uñas. Acelera el crecimiento capilar y elimina la caspa. Es un excelente

desmaquillador de ojos, ya que al mismo tiempo que retira el maquillaje cuida el contorno y alarga las pestañas. Reduce las manchas cutáneas, el acné y todo tipo de irritaciones, eccemas, dermatitis y erupciones.

- **Indicado para** pieles sensibles, acnéicas y atópicas.
- **Sugerencia de uso:** con ayuda de un bastoncillo o de un cepillo de máscara (gupillón) bien limpio, aplica cada noche una pequeña cantidad en las pestañas para fortalecerlas y alargarlas.

De rosa mosqueta

(Rosa rubiginosa)

Se obtiene por presión en frío de las semillas de rosa mosqueta. Favorece la regeneración cutánea y tiene un efecto *lifting*. Favorece la síntesis de colágeno. Es ampliamente utilizado en el tratamiento de pieles maduras, castigadas, apagadas o en las quemadas por el sol. Es un potente cicatrizante. Aporta un aspecto saludable a la piel y unifica el tono al reducir las manchas cutáneas. Resulta eficaz en cuperosis, eccemas y psoriasis. Aporta flexibilidad y elasticidad a la piel. Imprescindible en el tratamiento y la prevención de estrías.

- **Indicado para** pieles secas, maduras y castigadas.
- **Sugerencia de uso:** cada noche, añade unas gotas a la dosis de tu crema habitual.

De sésamo

(Sesamum indicum)

Se obtiene por presión en frío de las semillas de sésamo. Tiene un alto poder de penetración. Sirve para tratar pieles estropeadas, irritadas o descamadas. Da brillo y vigor al cabello y a las uñas. Ofrece un factor de protección solar suave. En la medicina ayurvédica, es el aceite estrella para la realización de masajes y todo tipo de terapias.

- **Indicado para** pieles secas, maduras y sensibles.
 - **Sugerencia de uso:** masajea cada día con unas gotas de este aceite las uñas débiles y quebradizas.
-

De uva

(Vitis vinifera)

Se obtiene por presión en frío de la pepita de la uva. Especialmente indicado para pieles grasas, pues actúa como seborregulador cutáneo. También es interesante su uso en los tratamientos antiedad. Es antioxidante y regenerativa. Penetra fácilmente y deja la piel aterciopelada.

Como dato curioso, se necesitan cincuenta kilos de semillas para obtener un litro de aceite de uva.

- **Indicado para** pieles grasas y maduras.
- **Sugerencia de uso:** mezcla una cucharadita de aceite de semillas de uva con cinco gotas de aceite esencial del árbol del té para mantener a raya imperfecciones, impurezas y puntos negros.

Aceites oleomacerados

También conocidos como *oleatos*, se obtienen mediante la maceración de plantas en un aceite vegetal. Es un método de extracción muy sencillo para realizar en casa y, además, muy efectivo, ya que los ácidos grasos de los aceites son capaces de captar las sustancias liposolubles de las plantas. Puedes comprarlos directamente o, mejor aún, hacerlos tú misma en casa.

¿Qué necesitarás?

- **Un bote de vidrio bien limpio y desinfectado.** Puedes reutilizar un bote de conservas. Eso sí, tiene que ser algo grueso y resistente al calor. Lávalo bien, hiérvolo durante unos minutos, sécalo y pulverízalo con alcohol, preferiblemente naturalizado. Deja que seque al aire.
- **Un aceite.** Elige un aceite vegetal virgen acorde con tus necesidades. Aunque en teoría podrías macerar plantas en cualquier aceite vegetal, lo más común y rentable es utilizar aceite de oliva, de sésamo, de coco o de girasol. A este último, necesariamente, tendrías que añadirle un gramo de vitamina E por cada cien gramos de aceite. Se enrancia con facilidad y sería una pena que se echara a perder tu preciado preparado. A los demás también podrías añadirles vitamina E, pero son bastante más estables, por lo que no es tan indispensable.
- **Plantas.** Las que quieras en función del fin cosmético que estés buscando. Puedes utilizar una o varias a la vez. ¡Es el momento de experimentar!

Puedes utilizar plantas frescas o secas.

Las plantas frescas son mis favoritas. Están llenas de vida y sabes de dónde provienen, cómo las has cortado y con qué intención. Con suerte, hasta las has visto crecer y has esperado el momento óptimo para cosecharlas, o bien te recuerdan ese paseo que diste un bonito día por el campo buscando flores silvestres. El vínculo entre la planta viva y nosotros es innegable, pero también es cierto que tenemos que tener ciertas precauciones. Contienen agua y microorganismos que podrían estropear el oleato.

Tienes que asegurarte de que el aceite que vas a guardar en un frasco hermético durante mucho tiempo esté libre de agua, porque en caso contrario, la presencia de microorganismos asegura la fermentación y, si eso ocurre, tendrías que tirarlo y empezar de nuevo. Así que, si es la primera vez que haces un oleomacerado con plantas frescas, mi consejo es que, tras cortarlas, las dejes secar durante veinticuatro horas para que pierdan la mayor cantidad de agua posible sin que lleguen a estar secas del todo. Digamos que sería un término medio, una planta semifresca.

Frescas o semifrescas, introdúcelas en el frasco sin aplastarlas. A continuación, rellena con el aceite y cúbre las hasta que el aceite quede dos dedos por encima. Es muy importante que las plantas estén completamente cubiertas para evitar que el macerado fermente.

La otra precaución que debes tener es la de vigilar si parte del contenido acuoso se ha ido concentrando en las paredes de la parte superior del tarro. Nunca debes abrir el bote hasta que la maceración se haya completado, pero si contiene agua visible en las paredes, ábrelo y retira el agua con un papel absorbente. Vuelve a cerrarlo y mantén el tiempo de espera.

La planta seca es la opción más segura. Te garantiza un éxito del cien por cien. Eso sí, aunque la mayoría de los procesos industriales deshidratan plantas medicinales mediante métodos efectivos que evitan la pérdida de sus propiedades, nada tienen que ver energéticamente una planta viva y fresca con una seca. Con todo, a veces no hay opción. Generalmente es bastante complicado encontrar en tu entorno todas las plantas con las que te gustaría trabajar, o no es la temporada de cosecha y quieres hacer uso de ella. Así que nunca está de más hacer acopio en tu despensa de tus plantas medicinales favoritas secas, ya sea comprándolas en un herbolario o desecándolas tú misma. Pero recuerda, para conseguir una cosmética natural excelente en casa, intenta, en la medida de lo posible, que la mayor parte de tus ingredientes base sean locales y de temporada.

La proporción de planta seca respecto a la de aceite será entre el 5 y el 20 %. Cuanta más planta añadas, más concentrada será la maceración oleosa.

Una vez que lo tengas todo listo, elige el método de extracción. Puede ser en frío o en caliente.

Maceración en frío

Una vez que tengas el frasco bien cerrado con la planta y el aceite dentro, debes pensar si necesitas un aceite que transmita una energía fría o una caliente. Si la piel que quieres cuidar es sensible, lo mejor será hacerlo con un oleomacerado de energía fría. Para ello mantén el oleato en una habitación fresca y resguardado de la luz.

Ahora bien, si la piel que quieres embellecer es seca o grasa, necesitará una energía caliente que puedes obtener a través del sol. Así pues, deja el macerado al aire libre para que reciba la luz solar (no directa) y el fresco de la luna o, como solían decir en la Antigüedad, «al sol y serena». Este método es más efectivo en la obtención de activos liposolubles, pues la contracción y la dilatación provocada por la energía del sol y de la luna activan la liberación de activos.

Respecto al tiempo de maceración, este es de cuarenta días y cuarenta noches. Así lo hacían las pasadas generaciones y es una bonita manera de evocar antiguas tradiciones. Durante ese tiempo, de vez cuando —una vez al día sería lo ideal—, agita el bote para que se vaya removiendo el contenido y los activos se esparzan por el aceite. Puedes aprovechar para ponerle una bonita intención y pedir y desear que te haga mucho bien.

Transcurrido ese tiempo, filtra el macerado con un colador de malla fina o una gasa para separar la planta del aceite. Guarda el aceite al abrigo de la luz, y si el recipiente donde lo almacenes está bien limpio, durará en perfecto estado hasta un año.

Las plantas que te han servido para este proceso, aunque ya han traspasado la mayoría de sus activos al preciadísimo aceite, aún pueden ser útiles. Una forma sencilla de darles un último uso es triturarlas —en el caso de que

estuvieran enteras— y aplicarlas sobre la piel limpia como si fuera una mascarilla, que dejarás actuar unos quince minutos antes de aclarar con agua tibia.

Maceración en caliente

Es mucho más rápida que la anterior y, por tanto, pierde algo de encanto. Pero es ideal si te falta tiempo o necesitas tu macerado urgentemente.

Consiste en introducir el bote con las plantas y el aceite al baño maría a fuego muy bajo, porque el macerado no debe superar los cuarenta grados centígrados. Si notas que el preparado alcanza demasiada temperatura, puedes ponerle debajo, y en contacto con el agua, un trapo que lo aíse del calor directo.

El tiempo de maceración puede ser desde cuarenta minutos hasta cinco horas, dependiendo de la fuerza que le quieras dar al aceite. Si quieres aumentar aún más su fuerza, después de someterlo a este proceso en caliente, puedes dejar la planta unos días más en el aceite antes de filtrarlo.

En realidad, puedes macerar cualquier planta en cualquier aceite vegetal, así que las posibilidades son infinitas.

Consejo

Los aceites oleomacerados indispensables en mi despensa natural son:

- ✓ **Aceite de árnica.**
- ✓ **Aceite de caléndula.**
- ✓ **Aceite de hipérico.**

✓ **Aceite de manzanilla.**

✓ **Aceite de lavanda.**

Aceites esenciales

Los aceites esenciales son el alma de las plantas. Contienen de forma concentrada su información esencial, por eso, muy pocas gotas son suficientes para obtener unos resultados muy satisfactorios.

Su auge es relativamente reciente. A principios del siglo XX, el científico René-Maurice Gattefossé sufrió una explosión en su laboratorio que le provocó graves quemaduras en las manos. Tuvo el genial reflejo de sumergirlas inmediatamente en un recipiente lleno de aceite esencial de lavanda. Enseguida notó un gran alivio y no solo eso: las heridas cicatrizaron a un ritmo muy superior al normal. Sorprendido por tal hallazgo, comenzó a estudiar exhaustivamente las propiedades de los aceites esenciales. Más tarde publicó sus estudios en el libro *Aromathérapie: les huiles essentielles, hormones végétales (Aromaterapia: los aceites esenciales, hormonas vegetales, 1937)*. Y así fue como se utilizó por primera vez el término *aromaterapia*.

Hoy en día, sabemos que los aceites esenciales sirven para casi todo. Además de potenciar la belleza natural, también son capaces de aliviar enfermedades cutáneas, ahuyentar insectos, purificar estancias, prevenir y curar un resfriado o preparar el momento del parto. Incluso pueden influir en la gestión emocional. Son capaces de levantar el estado de ánimo, de relajar, de calmar la angustia o la ansiedad, o simplemente de evocar diferentes sensaciones que resurgen desde lo más profundo de nuestro ser.

Y es que, aunque no siempre seamos plenamente conscientes, constantemente estamos rodeados de aromas que ya quedan para siempre asociados a ese lugar, a esa persona o a esa circunstancia. Eso explica por qué me encanta el

aceite esencial de lavanda o de romero, porque me trasladan inmediatamente a momentos felices de mi infancia. Por el contrario, esos u otros aromas, de forma inconsciente, también pueden transportarnos a episodios desagradables o simplemente desconocidos y provocar nuestro rechazo.

Ten en cuenta que los aceites esenciales rara vez se aplican de forma «pura». La mayoría de las veces se utilizan diluidos y mezclados con otros aceites. Pero si aun así sientes repulsión hacia él, haz caso a tu instinto, deja de utilizarlo y busca alternativas, o disminuye su dosis y ve acostumbrando poco a poco a tu olfato, acompañándolo de nuevas experiencias positivas.

Para que los aceites esenciales puedan expresarse eficientemente y aportar sus infinitas virtudes, es importante que sean puros y de calidad. Procura siempre abastecerte de una marca reconocida en alguna tienda especializada, de productos ecológicos o en un herbolario. Deben ser aceites esenciales quimiotipados (AEQT). Esto significa que, a través de un quimiotipo (QT) se han analizado sus características bioquímicas en función de la planta de la que se han extraído y que se conoce con exactitud su clasificación química, biológica y botánica, así como sus aplicaciones, usos o incluso su posible toxicidad.

Su conservación mejora si sigues los siguientes consejos:

- Lo habitual es que se vendan en un recipiente de vidrio oscuro. De no ser así, deben estar siempre al resguardo de la luz, por ejemplo, en un armario.
- Lo ideal es que permanezcan a una temperatura media de entre cinco y treinta y cinco grados centígrados.
- Son volátiles, lo que significa que tienden a la rápida evaporación por el aire. Así que asegúrate de cerrar bien el frasco tras cada uso y ábrelo solo cuando sea necesario.

A continuación incluyo cuáles son mis aceites esenciales imprescindibles.

Árbol del té

(Malaleuca alternifolia)

- **Propiedades:** antibacterianas, fungicidas, parasitocidas, antivirales y inmunoestimulantes.
- **Principales indicaciones tópicas:** herpes, varicela, acné, rosácea, infecciones bucales, piojos, varices y piernas pesadas.
- **En el plano de las emociones:** aporta claridad a las ideas.

Espliego macho

(Lavandula spica)

- **Propiedades:** regeneradoras, cicatrizantes, antibacterianas, antivirales, fungicidas, analgésicas y estimulantes de factores inmunitarios.
- **Principales indicaciones tópicas:** quemaduras y picaduras de insectos (para prevenirlas y para aliviar el picor).
- **En el plano de las emociones:** te permite estar abierta a nuevas experiencias.

Eucalipto azul

(Eucalyptus citriodora)

- **Propiedades:** antiinflamatorias, analgésicas, fungicidas y repelente de mosquitos.
 - **Principales indicaciones tópicas:** dolores musculares, piernas cansadas, varices, herpes zóster, prurito y repelente de mosquitos (también alivia las picaduras).
 - **En el plano de las emociones:** ayuda a la relajación y a relativizar los problemas.
-

Gaultheria odorosa o wintergreen

(Gaultheria fragrantissima)

- **Propiedades:** analgésicas y antiinflamatorias.
 - **Principales indicaciones tópicas:** dolores musculares y articulares, reumatismo y celulitis.
-

Geranio

(Pelargonium asperum)

- **Propiedades:** regenerativas, astringentes, fungicidas, antibacterianas, analgésicas y antiinflamatorias.
- **Principales indicaciones tópicas:** estrías, arrugas, flacidez, acné, quemaduras, eccemas, prurito, celulitis y repelente de insectos.

- **En el plano de las emociones:** rebaja el estrés y la ansiedad, aporta seguridad y capacidad de decisión.
-

Incienso

(Boswellia carterii)

- **Propiedades:** cicatrizantes, regenerativas, antiedad, antibacterianas y fungicidas.
 - **Principales indicaciones tópicas:** cicatrices, arrugas, psoriasis y eccemas.
 - **En el plano de las emociones:** favorece estados meditativos.
-

Lavanda

(Lavandula angustifolia)

- **Propiedades:** cicatrizantes, regenerativas, analgésicas, antiinflamatorias y antisépticas.
- **Principales indicaciones tópicas:** cicatrices, estrías, acné, eccema, psoriasis, prurito, cuperosis y dolores musculares.
- **En el plano de las emociones:** es muy útil en caso de insomnio o nerviosismo.

Limón

(Citrus limon)

- **Propiedades:** antibacterianas, antivirales y antisépticas.
- **Principales indicaciones tópicas:** acné, herpes, cuperosis y manchas cutáneas.
- **En el plano de las emociones:** aporta claridad mental y sensación de orden y limpieza.

Menta piperita

(Mentha piperita)

- **Propiedades:** analgésicas, antipruriginosas, anestésicas, antibacterianas y antivirales.
- **Principales indicaciones tópicas:** golpes, traumatismos, caspa, herpes zóster, prurito y eccema.
- **En el plano de las emociones:** estimula la creatividad y aporta claridad mental.

Orégano

(Origanum compactum)

- **Propiedades:** antibacterianas (muy potentes), fungicidas y antivirales.
 - **Principales indicaciones tópicas:** infecciones cutáneas y acné.
 - **En el plano de las emociones:** es un potente estimulante. Aumenta la energía vital.
-

Palo de ho

(Cinnamomum camphora QT linalol)

- **Propiedades:** antibacterianas, antisépticas, fungicidas, reafirmantes, astringentes, revitalizantes, cicatrizantes y antiedad.
 - **Principales indicaciones tópicas:** infecciones cutáneas, acné, arrugas y estrías.
 - **En el plano de las emociones:** aporta calma y relajación, combate la tristeza, el estrés, la ansiedad y la depresión.
-

Ravensara

(Cinnamomum camphora, QT cineol)

- **Propiedades:** bactericidas y fungicidas.
- **Principales indicaciones tópicas:** infecciones cutáneas, cicatrices, líneas de expresión, arrugas, estrías y contracturas musculares.

- **En el plano de las emociones:** reequilibra el estado de ánimo, y combate el insomnio y la depresión.
-

Romero

(Rosmarinus officinalis QT verbenona)

- **Propiedades:** analgésicas, cicatrizantes, regenerativas y antiedad.
 - **Principales indicaciones capilares y tópicas:** caída del cabello, cabello frágil, acné, arrugas, estrías y celulitis.
 - **En el plano de las emociones:** ayuda a lograr un estado de mayor concentración.
-

Siempreviva

(Helichrysum italicum)

- **Propiedades:** cicatrizantes, regenerativas, antiinflamatorias, analgésicas y astringentes.
- **Principales indicaciones tópicas:** hematomas, arrugas, cuperosis, acné, rosácea y psoriasis.
- **En el plano de las emociones:** ayuda a afrontar etapas de cambio y a recuperar la confianza.

Ylang ylang

(Cananga odorata)

- **Propiedades:** cicatrizantes, antisépticas y seborreguladoras.
- **Principales indicaciones tópicas:** caída del cabello, acné, impurezas y piel grasa.
- **En el plano de las emociones:** calma y reconforta.

La vitamina E: el tocoferol

En cosmética natural se utiliza sobre todo por su capacidad para alargar la vida útil de los aceites, ya que los protege frente a la oxidación. Para que cumpla su función a la perfección, lo habitual es añadir de dos a cuatro gotas por cada cien gramos de aceite. De este modo puedes alargar el tiempo de uso hasta un año.

La vitamina E retrasa el envejecimiento cutáneo.

Las mantecas

Manteca de cacao

(Theobroma cacao butter)

Es la grasa natural procedente del cacao. Se extrae durante el proceso de fabricación del chocolate, separándola de la masa del cacao mediante presión. Su sabor y su aroma son deliciosos.

Tiene una textura sólida, pero se funde a partir de los treinta grados centígrados. Su uso aporta textura a los preparados caseros. Previene el envejecimiento prematuro de la piel y la regenera, pues aporta elasticidad. Refuerza la producción de colágeno y elastina. Además, es eficaz en la prevención y el tratamiento de estrías.

Forma una película que protege de agresiones externas y calma las pieles irritadas o enrojecidas.

Durante siglos se ha utilizado para el cuidado de los labios, de ahí que el bálsamo labial también se conozca como *cacao*.

- **Indicada para** pieles secas, maduras y sensibles.
- **Sugerencia de uso:** derrite al baño maría una parte de manteca de cacao por dos partes de aceite vegetal. Cuando se enfríe, utilízalo sobre zonas agrietadas.

Manteca de karité

(Butyrospermum parkii)

El árbol de karité nace en la sabana africana y puede llegar a vivir más de tres siglos. La manteca se obtiene mediante el prensado de sus frutos. Es altamente regenerativa, calmante y nutritiva, ayuda a combatir el envejecimiento prematuro de la piel y es el ingrediente estrella para cuidarla durante el embarazo y la lactancia, ya que previene la aparición de estrías, pues favorece la elasticidad y la flexibilidad dérmicas. Además, protege el cabello y le

aporta brillo y suavidad. También resulta muy beneficiosa para el cuidado de las uñas y los labios. A pesar de su densa textura, no es comedogénica, lo que significa que no obstruye los poros.

- **Indicada para** todo tipo de pieles, en especial las secas, maduras, sensibles o irritadas.
- **Sugerencia de uso:** aplica directamente sobre los labios para nutrirlos y protegerlos de agresiones externas.

Las ceras

Cera de abejas (Cera flava y Cera alba)

La cera es el material que utilizan las abejas para fabricar sus panales. Nutre la piel y la regenera y la deja muy suave al tacto gracias a su gran aporte de vitamina A. Protege de agresiones externas, tales como el frío, el viento, el sol o la contaminación.

Revitaliza las pieles irritadas, dañadas, agredidas e incluso descamadas o agrietadas. También se utiliza para el tratamiento de cicatrices y estrías.

- **Indicada para** pieles sensibles, pieles secas y maduras.
- **Opciones veganas:** cera de candelilla, de carnauba, de arroz, de jazmín o de rosa.

Los hidrolatos

Un hidrolato es el agua impregnada de las moléculas aromáticas de la planta. Son las mismas moléculas que poseen los aceites esenciales, así que para conocer sus propiedades y principales usos, puedes orientarte por las características del aceite esencial del mismo nombre. La gran diferencia de los hidrolatos respecto a los aceites esenciales es que los primeros no ofrecen sus cualidades de forma tan concentrada, pero a cambio no tienen ningún tipo de contraindicación, por lo que se convierten en un tratamiento ideal para embarazadas, madres lactantes, niños, ancianos y cuando se requiere un tratamiento de larga duración.

Se obtienen mediante la destilación de la planta y son totalmente hidrosolubles, lo que quiere decir que puedes mezclarlos fácilmente con agua sin necesidad de utilizar otro excipiente.

Para su correcta conservación, debes guardarlos al resguardo de la luz y del calor. Si la temperatura supera los diez grados centígrados, lo mejor es que permanezcan en la nevera, sobre todo una vez abiertos.

A continuación incluyo mis diez hidrolatos preferidos.

Hidrolato de aciano

(Centaurea cyanus)

- **Propiedades:** astringentes, calmantes, suavizantes y tonificantes.
- **Principales indicaciones cosméticas:** para todo tipo de pieles, en especial las delicadas y las maduras. Combate las bolsas y las ojeras.

Hidrolato de azahar

(Citrus aurantium)

- **Propiedades:** astringentes, tónicos, regenerativas y antiarrugas.
- **Principales indicaciones cosméticas:** para todo tipo de pieles, en especial las delicadas, las sensibles, las irritadas y las maduras.

Hidrolato de hamamelis

(Hamamelis virginiana)

- **Propiedades:** purificantes, tónicos, calmantes, reafirmantes, regenerativas y antiarrugas.
- **Principales indicaciones cosméticas:** para todo tipo de pieles. Especialmente beneficiosa en caso de irritaciones cutáneas, cuperosis, rosácea o transpiración excesiva.

Hidrolato de laurel

(Laurus nobilis)

- **Propiedades:** bactericidas, fungicidas, purificantes y astringentes.
 - **Principales indicaciones cosméticas:** para todo tipo de pieles, en especial las grasas y las sensibles. Se utiliza para combatir el acné, en la higiene dental y contra la caída del cabello.
-

Hidrolato de lavanda

(Lavandula angustifolia)

- **Propiedades:** cicatrizantes, calmantes, analgésicas, purificantes y regenerativas.
- **Principales indicaciones cosméticas:** para todo tipo de pieles. Se emplea contra la cuperosis y la halitosis.

Hidrolato de manzanilla

(Matricaria chamomilla)

- **Propiedades:** cicatrizantes, antiinflamatorias, calmantes, suavizantes, purificantes y revitalizantes.
- **Principales indicaciones cosméticas:** para todo tipo de pieles, en especial las secas, sensibles e irritadas. Ideal en el tratamiento de quemaduras solares y como potenciador de los reflejos rubios o dorados en el cabello.

Hidrolato de menta

(Mentha piperita)

- **Propiedades:** astringentes, refrescantes, purificantes, tonificantes y calmantes.

- **Principales indicaciones cosméticas:** para todo tipo de pieles, en especial las sensibles e irritadas. Indicado en caso de eccema, prurito, escozor cutáneo, acné, transpiración excesiva, halitosis, piel apagada, quemaduras solares y picaduras de insectos.
-

Hidrolato de romero

(Rosmarinus officinalis)

- **Propiedades:** purificantes, astringentes, tonificantes.
 - **Principales indicaciones cosméticas:** para todo tipo de pieles, sobre todo las grasas y las sensibles. Se usa, en especial, en casos de acné, caída del cabello, cabello graso, caspa y para potenciar el color de los cabellos oscuros.
-

Hidrolato de rosa

(Rosa damascena)

- **Propiedades:** astringentes, antiarrugas, tonificantes, regenerativas, refrescantes y antiinflamatorias.
- **Principales indicaciones cosméticas:** para todo tipo de pieles, en especial las sensibles e irritadas y las maduras. Se emplea en caso de cuperosis, acné, eccema y bolsas en los ojos.

Hidrolato de siempreviva

(*Helichrysum italicum*)

- **Propiedades:** antiinflamatorias, antihematomas, astringentes, antiinflamatorias y cicatrizantes.
- **Principales indicaciones cosméticas:** para todo tipo de pieles, en especial las maduras, grasas y sensibles. Se recomienda su uso en caso de acné, estrías, psoriasis, celulitis, quemaduras solares y cuperosis.

Los macerados acuosos

Además de los oleomacerados, otro método para extraer los principios activos de las plantas en casa es mediante la maceración de plantas en agua. De este modo se consiguen extraer sus activos hidrosolubles.

Puedes utilizar plantas frescas o secas. Si la planta está fresca, sin aplastarla, cúbrela con agua, preferiblemente destilada. Si está seca, utiliza un 10% respecto al agua.

Puedes emplear tres métodos diferentes: maceración en frío, infusiones o decocciones.

Maceración en frío

Consiste en dejar macerar la planta o las plantas en agua durante veinticuatro horas para que liberen sus activos hidrosolubles. Durante este tiempo, sobre todo si hace mucho calor, guarda el macerado acuoso en la nevera. Transcurrido ese tiempo, lo filtramos e utilizamos de inmediato. Dura tres o cuatro días en la nevera.

Infusión

Calienta el agua a unos cincuenta grados centígrados y viértela sobre las plantas. Tapa y deja macerar unas ocho horas antes de filtrar. No es imprescindible dejar un tiempo de reposo tan elevado, pero potenciará mucho más la acción del preparado. Dura de tres a cuatro días en la nevera.

Es un método más rápido que la maceración en frío, pero hay que tener en cuenta que el calor puede destruir ciertas sustancias, como, por ejemplo, los mucílagos.

Se utiliza para obtener los extractos hidrosolubles de hojas y flores.

Decocción

Pon al fuego el agua con la planta y deja que hierva de cinco a diez minutos. A continuación, tapa y, de manera opcional, deja reposar durante ocho horas antes de filtrar. Dura de tres a cuatro días en la nevera.

Se utiliza para obtener los extractos hidrosolubles de tallos, cortezas y raíces.

Puedes utilizar cualquier extracto hidrosoluble (producto de la maceración en frío, la infusión o la decocción) directamente sobre el rostro, como si fuera un tónico facial, bien mediante pulverizaciones o con la ayuda de un algodón impregnado.

La lecitina de soja

Para emulsionar ingredientes liposolubles e hidrosolubles, necesitamos un emulsionante natural. Se pueden conseguir acabados muy profesionales recurriendo a los tensioactivos de tiendas específicas, pero también existe una sustancia que es capaz de emulsionar de forma natural: la lecitina de soja.

Actúa igual que el huevo, la diferencia es que no se estropea tan pronto. Antes de utilizarla, lo ideal es triturarla completamente con una batidora o con un robot de cocina.

El extracto de semillas de pomelo

Se utiliza para alargar la vida útil de productos que contengan ingredientes hidrosolubles. Se pueden añadir de veinte a cuarenta gotas por cada cien de producto, para conservarlo durante dos o tres meses.

La lecitina de soja y las semillas de pomelo son complementos alimenticios cuyo consumo está muy extendido, por lo que se encuentran fácilmente en herbolarios o en grandes superficies, en la sección de dietética.

Las arcillas

Son desintoxicantes, purificantes, revitalizantes y, además, son una fuente riquísima de minerales y oligoelementos.

Son tan fáciles de utilizar que merece la pena tenerlas en casa. Su aplicación más sencilla consiste en mezclarlas con agua hasta formar una pasta, aplicar esta sobre la piel durante diez minutos y aclarar con agua tibia.

Las arcillas más utilizadas en cosmética natural son las siguientes:

- **Arcilla blanca.** También conocida como caolín, está especialmente indicada para pieles secas, sensibles o maduras. Aporta elasticidad y fortaleza a la piel.
- **Arcilla rosa.** Es una mezcla de arcilla blanca y arcilla roja. Está especialmente indicada para pieles sensibles y maduras.

- **Arcilla verde.** Cuida la piel grasa o con impurezas y acné.

El alcohol

Es un excelente extractor de activos. En el mercado se encuentran varios tipos de alcoholes:

- **El alcohol de farmacia** es un alcohol desnaturalizado no apto para el consumo, por lo que descartaremos su uso en cosmética natural.
- **El alcohol sin desnaturalizar** se utiliza para elaborar tanto cosmética como remedios naturales. Su precio es el más elevado de los tres y solo lo venden en tiendas especializadas.
- **El orujo** es el alcohol que se ha utilizado desde siempre para realizar tanto remedios como cosmética casera. Tiene una graduación alcohólica de cuarenta y cinco grados, mucho más baja que la del alcohol de farmacia y el naturalizado, lo que hace que su uso sea mucho más suave y mejor tolerado por todo tipo de pieles.

Utensilios

Una de las preguntas más frecuentes es si necesitamos muchos utensilios para poder preparar nuestra cosmética en casa. Ni mucho menos hace falta un laboratorio. Es más, te sorprenderá saber que la mayoría de lo que necesitas ya lo tienes en tu cocina.

- **Cucharas de madera.**
- **Recipientes.**
- **Batidora.**
- **Vasos de vidrio resistentes al calor.**
- **Envases de vidrio para poder reutilizarlos una y mil veces.**

Spa en casa





Cuidarte a diario con productos naturales hechos por ti misma es un verdadero lujo para tu piel. Pero para tener una piel de escándalo, además, una vez a la semana o cada quince días debes realizar un ritual de belleza para eliminar impurezas y aportar una dosis extra de nutrientes.

Lo más fácil es que fijes un día a la semana para dedicarte al menos treinta minutos. A mí me encanta realizar este ritual los domingos por la tarde. ¡No se me ocurre mejor manera de terminar el fin de semana! Relajada y con la piel renovada para empezar el lunes con buen pie.

Paso 1.

Vapor facial

El vapor facial consigue aumentar la circulación cutánea para eliminar las impurezas de los poros con más facilidad. Para que sea efectivo al cien por cien, el rostro debe estar completamente limpio. Para ello, antes de comenzar, utiliza tu limpiador facial habitual.

Mientras tanto, pon a calentar dos litros de agua en una cacerola. Una vez que rompa a hervir, apaga el fuego y añade dos puñados de plantas. Elégelas según tus necesidades y tipo de piel. A continuación, tápalo todo y espera diez minutos para que el agua se impregne bien de los beneficios de la naturaleza. Después, pon la cacerola en un lugar cómodo y procede a realizar el vapor facial. Antes de empezar, ten en cuenta las características de tu piel:

- **Si tu piel es seca o grasa**, cúbrete la cabeza con una toalla y posíciónate a una distancia prudencial del agua caliente. No debes quemarte, pero sí sentir la acción del vapor. Es el momento de relajarte y disfrutar durante

diez minutos.

- **Si tu piel es sensible**, realiza la misma acción sin cubrir la cabeza con una toalla.
- **Si tu piel es muy sensible**, humedece una toalla en el agua caliente de la cacerola y aplícala sobre el rostro mediante pequeños toques.

Paso 2.

Exfoliación

Con este paso ayudarás a tu piel en el proceso de regeneración celular. La dermis está constantemente produciendo células nuevas. Al mismo tiempo, otras van muriendo porque ya han completado su ciclo vital. En total, la piel se regenera completamente cada veintiocho días.

Si no eliminamos las células muertas, estas se van acumulando, lo que provoca un aumento de impurezas. Y no solo eso, las células que no eliminamos van formando una barrera cutánea que impide que los productos cosméticos sean efectivos, ya que no consiguen llegar hasta su objetivo. El resultado es una piel apagada, sin brillo, con puntos negros, acné y probablemente manchas cutáneas.

De verdad, ¡es tan fácil preparar un exfoliante en casa, que no hacer este paso debería ser delito! Solo una consideración: cuanto más sensible sea tu piel, más suave tiene que ser el exfoliante que utilices. La clave está en emplear ingredientes que, mediante el arrastre, eliminen eficientemente las células muertas. Cuanto más pequeño sea el tamaño del grano, más suave será la exfoliación, y cuando más grande, más células arrastrará. ¡Estoy segura de que tu cocina está llena de ingredientes exfoliantes!

Aquí van algunas ideas, ordenadas de menor a mayor capacidad exfoliante: plantas y frutas en polvo, especias, arcillas, harinas (de avena, de garbanzo, de arroz, etcétera), azúcar glas, azúcar blanco, panela, sal marina fina, café, entre

otros.

Para que su aplicación sea más sencilla, puedes mezclar esos componentes sólidos con alguna infusión, un hidrolato, miel o con algún aceite vegetal o manteca derretida. Si lo prefieres, también puedes añadir unas gotas de aceite esencial.

Humedece el rostro y aplica el exfoliante mediante suaves masajes circulares de no más de treinta segundos en cada zona. Deja que actúe durante un par de minutos antes de aclarar el rostro con agua tibia.

Paso 3. Extracción

Esta acción no es obligatoria. Depende de si observas que hay alguna impureza, espinilla, grano o punto negro que puedas extraer. Verás que cuanto más constante seas con este ritual de belleza, menos necesitarás este paso.

La extracción debe ser suave, en ningún caso apretarás con fuerza. Para ello, lávate las manos, cubre los dedos índices con papel higiénico y tanea delicadamente con las yemas qué granito o punto negro está listo para salir y cuál no. Si no sale mediante una suave presión, déjalo para otro momento. Apretar demasiado no solo puede lastimar la piel, sino que la suciedad podría ser conducida hacia el fondo, lo que provocaría una mayor inflamación.

Si no realizas limpiezas faciales con asiduidad, tampoco pretenderás tener la piel totalmente limpia en la primera sesión, así que elimina lo más importante y lo demás déjalo para la semana siguiente.

Y si tienes acné y cumples rigurosamente este ritual, verás cómo tu piel mejorará enormemente. No solo porque estará más purificada, sino porque evitará que andes toqueteando granitos día sí y día también. Ten paciencia y espera a que llegue «el día del ritual». Así evitarás heridas, manchas y cicatrices innecesarias.

Paso 4. Tonificación

Es el momento de tonificar la piel. Para ello, la mejor opción son los hidrolatos, aunque también puedes utilizar infusiones de plantas. Elígelos en función de las necesidades de tu piel.

Si has realizado una extracción, es recomendable que apliques el hidrolato o la infusión mediante un algodón con un de par de gotas de aceite esencial del árbol del té o de orégano para evitar infecciones.

Paso 5. Mascarilla

Las mascarillas pueden cumplir varias funciones: purificante, hidratante, nutritiva o calmante. ¿Cuál es la que necesitas?

Elige los ingredientes en función de lo que quieras conseguir. Haz tus propias mezclas, aplica en el rostro y deja actuar diez minutos antes de aclarar con agua tibia.

Nutritivas (pieles secas, apagadas y sensibles)

Hidratantes (pieles secas y grasas)

Purificantes (pieles grasas)

Calmantes (pieles sensibles)

Aloe vera Aloe vera Manteca de karité Manteca de karité

Arcillas, sobre todo la verde

Infusión de malva

Manteca de cacao Manzanilla, caléndula y/o lavanda en polvo
mezcladas con algún hidrolato o infusión

Té verde matcha Infusión de semillas de lino

Aceites vegetales Avena
Algas Hidrolatos Cera de abejas Miel
Carbón activado Infusiones Aguacate triturado Arcilla rosa
Yogur Leche Nata Leche
Harina de garbanzos
Papaya Zanahoria Pepino triturado o en infusión

Paso 6.

Hidratar y nutrir

Aplica tu crema facial habitual.

Recetas



Cuidado facial

Limpiador facial *de almendras*

Este es mi limpiador facial favorito desde hace varios años. Lo adoro por su sencillez y por su gran acción limpiadora y purificante, a pesar de no hacer ni una gota de espuma. Te prometo que te va a sorprender.

Para todo tipo de pieles

Ingredientes

- 2 cucharadas de almendras
- 3 cucharaditas de arcilla blanca
- 2 cucharaditas de glicerina
- 1 cucharadita de agua de rosas
- 20 gotas de ylang ylang

Elaboración

- Tritura las almendras en un procesador de alimentos o hasta conseguir una harina.
- Con una cuchara de madera, añade la arcilla blanca y mezcla.
- Añade el resto de los ingredientes y vuelve a mezclar hasta lograr una pasta densa.
- Envásalo y guárdalo en un lugar fresco y oscuro. Debes procurar mantener siempre seco el limpiador y e introducir las manos limpias cuando vayas a utilizarlo. Cuidado de este modo, te durará tres meses.

Modo de empleo

Humedécete las manos y el rostro, separa un poco de limpiador y mézclalo con agua o hidrolato hasta conseguir una textura más líquida. A continuación, realiza un suave masaje durante un par de minutos. Aclara con agua tibia.

Frecuencia de uso

Se puede utilizar a diario, hasta dos veces al día.

Pomada

antiedad reparadora

Si tienes la piel tirante, ha sido agredida y presenta los signos de la edad, esta pomada es tu solución. Su efecto es inmediato y nada más aplicarla notarás sus beneficios en la piel.

Para pieles secas, sensibles, irritadas o maduras

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de caléndula
- 2 cucharadas de aceite de germen de trigo
- 1 cucharadita de cera de abejas
- ½ cucharadita de vitamina E
- 20 gotas de aceite esencial de geranio

Elaboración

- Mete los aceites y la cera de abejas en un recipiente de vidrio resistente al calor e introdúcelo al baño maría.
- Cuando se derrita la cera de abejas, retíralo del fuego.
- Espera unos segundos a que se temple un poco y acto seguido añade el resto de los ingredientes. Remueve.

- Envásalo y guárdalo en un lugar fresco y oscuro. Adquirirá su textura final una vez que se haya enfriado del todo.
- Dura un año.

Modo de empleo

Aplica una pequeña cantidad después de utilizar tu crema habitual.

Frecuencia de uso

Puedes utilizarlo tantas veces al día como desees.

Bálsamo

protector y calmante para pieles sensibles

Si lo que lastima tu piel es el frío, el viento o los ambientes secos, debes protegerla con este bálsamo cada vez que vayas a exponerte a este tipo de agresiones externas.

Para pieles secas, sensibles o dañadas

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite de almendras dulces
- 1 cucharada de manteca de karité
- 1 cucharadita de cera de abejas
- ½ cucharadita de vitamina E
- 20 gotas de aceite esencial de manzanilla

Elaboración

- Mete el aceite de almendras, la manteca de karité y la cera de abejas en un recipiente de vidrio resistente al calor e introdúcelo al baño maría.
- Cuando se derritan, retira del fuego.

- Espera unos segundos a que se temple un poco y acto seguido añade el resto de los ingredientes. Remueve.
- Envásalo y guárdalo en un lugar fresco y oscuro. Adquirirá su textura final una vez que se haya enfriado del todo.
- Dura un año.

Modo de empleo

Aplica una pequeña cantidad encima de tu crema habitual antes de exponerte a agresiones externas que puedan lastimar tu piel. Pero si tu piel ya ha sido dañada, puedes aplicar este ungüento para repararla.

Frecuencia de uso

Tantas veces al día como desees.

Bálsamo labial

Nunca más volverás a tener los labios secos o cortados. Este bálsamo labial previene la deshidratación de esta zona tan delicada, al mismo tiempo que la protege de las agresiones externas.

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de coco
- 1 cucharadita de manteca de karité
- 1,5 cucharaditas de cera de abeja
- ½ cucharadita de vitamina E
- 20 gotas de aceite esencial de lavanda

Elaboración

- Añade el aceite de coco, la manteca de karité y la cera de abejas en un recipiente de vidrio resistente al calor e introdúcelo al baño maría.

- Retíralo del fuego cuando se haya derretido todo.
- Espera unos segundos a que se temple un poco y acto seguido añade el resto de los ingredientes. Remueve.
- Envásalo y guárdalo en un lugar fresco y oscuro. Adquirirá su textura final una vez que se haya enfriado del todo.
- Dura un año.

Modo de empleo

Aplica en los labios siempre que quieras, pero sobre todo cuando haga mucho frío o viento.

Bálsamo *labial vegano*

La alternativa natural a los bálsamos labiales de cera de abejas.

Ingredientes

- 1 cucharada de cera candelilla
- 2 cucharadas de aceite de almendras
- ½ cucharada de manteca de karité
- 1 cucharada de manteca de cacao
- 1 gota de vitamina E
- 10 gotas de aceite esencial de menta

Elaboración

- Mete la cera candelilla, el aceite de almendras, la manteca de karité y la manteca de cacao en un recipiente de vidrio resistente al calor e introdúcelo al baño maría.
- Retira del fuego cuando se haya derretido la mezcla.
- Espera unos segundos a que se temple un poco y acto seguido añade el resto de los ingredientes. Remueve.

- Envásalo y guárdalo en un lugar fresco y oscuro. Adquirirá su textura final una vez que se haya enfriado del todo.
- Dura un año.

Modo de empleo

Aplica en los labios siempre que quieras, pero sobre todo cuando haga mucho frío o viento.

Exfoliante

facial iluminador

Si notas que tu piel está apagada y sin brillo, es que te está pidiendo a gritos este exfoliante facial. Además de arrastrar células muertas y dar paso a unas nuevas llenas de vida, los ingredientes están escogidos por su tremenda capacidad de iluminar la piel.

Para todo tipo de pieles

Ingredientes

- 1 cucharadita de copos de avena
- 1 cucharadita de yogur natural
- 1 cucharadita de aceite de arroz
- 5 gotas de aceite esencial de limón

Elaboración

- Tritura los copos de avena en un robot de cocina o en un molinillo hasta conseguir una textura harinosa.
- Añade el resto de los ingredientes y mezcla bien. Está pensado para utilizar de inmediato o como máximo en un plazo de dos días, si lo conservas en la nevera.

Modo de empleo

Humedece el rostro y aplica el exfoliante, realizando un masaje mediante suaves movimientos circulares durante un par de minutos y evitando el contorno de los ojos. Si quieres potenciar aún más su acción, puedes dejarlo actuar diez minutos y después aclarar con agua tibia. Para facilitar su retirada, ayúdate de una esponja facial o una toalla suave humedecida. Es preferible no exponerse al sol al menos ocho horas después.

Frecuencia de uso

Una o dos veces por semana.

Exfoliante

facial de manzanilla

Este exfoliante es ideal para tenerlo siempre a mano y utilizarlo rápidamente siempre que lo necesites. Al no llevar fase acuosa, no requiere conservante y su vida útil es muy larga.

Para todo tipo de pieles, excepto las extremadamente sensibles

Ingredientes

- 3 cucharadas de flores de manzanilla secas
- 2 cucharadas de harina de arroz
- 2 cucharadas de aceite de almendras
- 25 gotas de aceite esencial de lavanda
- 2 gotas de vitamina E

Elaboración

- Tritura las flores de manzanilla en un procesador de alimentos o en un molinillo hasta conseguir un polvo fino.

- Mezcla el polvo con la harina de arroz primero y después con el resto de los ingredientes.
- Envásalo y guárdalo en un lugar fresco y oscuro.
- Dura un año.

Modo de empleo

Humedece el rostro; separa una pequeña cantidad de exfoliante y mézclalo con agua o un hidrolato hasta conseguir una textura suave. Masajea con la pasta humedecida durante un par de minutos, evitando el contorno de los ojos. Para potenciar aún más su acción, déjalo actuar diez minutos antes de aclarar con agua tibia.

Frecuencia de uso

Una o dos veces por semana.

Tónico facial *de manzanilla*

Una forma casera y muy efectiva de preparar un tónico facial si no dispones de un destilador o alambique.

Para todo tipo de pieles

Ingredientes

- 2 cucharadas de flores de manzanilla secas
- ½ taza de agua destilada
- 2 cucharadas de glicerina vegetal
- 30 gotas de extracto de semillas de pomelo

Elaboración

- Tritura las flores de manzanilla en un procesador de alimentos o en un molinillo hasta conseguir un polvo fino.
- Pon el polvo de manzanilla en un bote bien limpio y desinfectado.
- Añade el agua destilada y la glicerina vegetal. Remueve.
- Deja reposar la mezcla en un lugar fresco y al resguardo de la luz durante veinticuatro horas, removiendo de vez en cuando.
- Transcurrido el tiempo, filtralo con un paño de algodón limpio. Filtra tantas veces como sea necesario, hasta eliminar cualquier resto de planta.
- Añade el extracto de semillas de pomelo.
- Si lo guardas en un lugar fresco o, mejor aún, en la nevera, durará un par de meses.

Modo de empleo

Puedes poner el tónico en un pulverizador para aplicarlo directamente sobre la piel limpia. Otra opción es guardarlo en un envase y aplicarlo con ayuda de un algodón.

Frecuencia de uso

Siempre que lo desees, para refrescar y humectar la piel, o bien después de la limpieza facial, dos veces al día.

Vinagre *de rosas*

El vinagre de manzana tiene la cualidad de equilibrar las zonas más grasas de la piel. Es un fabuloso astringente y combinado con las rosas se convierte en la mezcla perfecta para regular el exceso de grasa cutánea.

Para pieles grasas

Ingredientes

- ½ taza de pétalos de rosas secas
- ½ taza de vinagre de manzana

Elaboración

- Tritura los pétalos hasta que se conviertan en un polvo fino.
- Pon el polvo de rosas en un bote limpio y desinfectado, y añade el vinagre de manzana. Remueve.
- Deja reposar la mezcla en un lugar fresco y al resguardo de la luz durante veinticuatro horas. Remueve de vez en cuando.
- Transcurrido ese tiempo, filtralo con un paño de algodón limpio. Filtra tantas veces como sea necesario, hasta eliminar cualquier resto de planta.
- Dura seis meses.

Modo de empleo

Empapa un algodón en agua o en un hidrolato y a continuación vierte el vinagre de rosas. Aplica sobre las zonas grasas y deja actuar hasta el próximo lavado, o al menos déjalo sobre la piel unos quince minutos antes de aclarar con agua tibia.

Frecuencia de uso

Dos veces al día.

Tónico *de vitamina C*

Gracias a este sérum, las pieles apagadas volverán a brillar con todo su esplendor. Y no solo eso: la vitamina C es un potente antioxidante que estimula la producción de colágeno y contribuye a la regeneración de los tejidos. Todo un lujo para tu piel.

Para todo tipo de pieles, a excepción de las sensibles o irritadas

Ingredientes

- ½ taza de agua de rosas
- ½ cucharadita de ácido ascórbico
- 2 cucharaditas de gel de aloe vera
- 2 cucharadita de glicerina

Elaboración

- Mezcla el agua de rosas con el ácido ascórbico hasta que se disuelva completamente. Si es necesario, añade un poco más de agua de rosas.
- Añade el resto de los ingredientes y remueve.
- Dura de siete a diez días si lo guardas en la nevera.

Modo de empleo

Aplícalo cada noche con ayuda de un algodón. Espera unos segundos para que se absorba y acto seguido utiliza tu crema habitual.

Frecuencia de uso

Una vez al día y por la noche, o cuando no vayas a estar expuesta al sol al menos hasta ocho horas después de su aplicación.

Mascarilla

de chocolate mentolado

El cacao nos aporta un alto contenido en minerales, vitaminas y antioxidantes que combaten los signos de envejecimiento prematuro de la piel. ¡Disfrutar de la chocolaterapia en casa no podría ser más sencillo!

Para todo tipo de pieles

Ingredientes

- 1 cucharadita de cacao puro en polvo

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 gota de aceite esencial de menta piperita

Elaboración

- Mezcla todos los ingredientes, y lista para utilizar.
- Puedes preparar más cantidad y así tenerla siempre a mano.
- Dura seis meses.

Modo de empleo

Aplica sobre la piel limpia. Deja actuar quince minutos y aclara con agua tibia.

Frecuencia de uso

De dos a tres veces por semana.

Mascarilla

para piel con rosácea

El té verde nos ayuda a purificar la piel, mientras que la menta la refresca y ayuda a calmar la rosácea. La avena es perfecta para suavizar, y la miel, gracias a sus propiedades bactericidas, no podía faltar en esta efectiva mezcla.

Para pieles sensibles y con rosácea

Ingredientes

- 2 cucharaditas de té verde con menta
- 1 cucharadita de harina de avena
- ½ cucharadita de miel

Elaboración

- Prepara un té verde con menta. Deja que se enfríe.
- Mezcla todos los ingredientes y remueve bien.

Modo de empleo

Aplica sobre la piel limpia y espera veinte minutos antes de retirar con agua tibia.

Frecuencia de uso

De dos a tres veces por semana.

Mascarilla

para la piel seca

La arcilla rosa tiene el increíble poder de calmar la piel; el aceite y la manteca, por su parte, la nutren en profundidad.

Para pieles secas y maduras

Ingredientes

- 1 cucharada de arcilla rosa
- 1 cucharada de aceite de aguacate
- ½ cucharadita de manteca de karité
- 2 gotas de aceite esencial incienso

Elaboración

- Derrite la manteca de karité junto al aceite de aguacate al baño maría.
- Mezcla la arcilla rosa con al aceite y la manteca con la ayuda de una cuchara de madera.
- Añade el aceite esencial y vuelve a remover.

Modo de empleo

Aplica sobre la piel limpia y deja actuar de quince a veinte minutos.

Frecuencia de uso

De dos a tres veces por semana.

Mascarilla

facial antiedad

La levadura de cerveza se obtiene del gluten de la cebada durante la fabricación de la cerveza. Tiene un gran poder regenerador y remineralizante, por lo que es muy útil en el tratamiento de pieles agredidas o envejecidas prematuramente. Los aceites de germen de trigo y rosa mosqueta pondrán el broche de oro a este ritual antiedad.

Para pieles maduras y pieles secas

Ingredientes

- 1 cucharadita de levadura de cerveza
- 2 cucharadas de agua caliente
- ½ cucharadita de aceite de germen de trigo
- ½ cucharadita de aceite de rosa mosqueta

Elaboración

- Disuelve la levadura de cerveza con el agua caliente.
- Añade los aceites y remueve.

Modo de empleo

Aplica sobre la piel limpia y deja actuar veinte minutos antes de retirarla con agua tibia.

Frecuencia de uso

Tantas veces como desees.

Exfoliante

labial con extracto vainilla

Para tener unos labios bonitos, brillantes y libres de pielecillas, debes exfoliarlos de vez en cuando. Y mejor si el exfoliante es cien por cien comestible y además está delicioso.

Ingredientes

- 5 cucharadas de azúcar
- ½ cucharada de aceite de coco
- ½ cucharada de extracto de vainilla

Elaboración

- Si fuera necesario, derrite el aceite de coco al baño maría.
- Agrega el resto de ingredientes y envasa.
- Dura un año.

Modo de empleo

Humedece los labios y desliza suavemente el exfoliante durante no más de cinco segundos. Aclara con agua tibia y termina aplicando un buen bálsamo labial.

Nunca debes realizar una exfoliación labial si tienes heriditas, pues terminará de abrirlas y empeorarás la situación.

Frecuencia de uso

Una vez cada dos o tres semanas.

Aplicador
antiacné

Una forma sencilla de combatir granos y espinillas.

Para pieles acnéicas y grasas

Ingredientes

- 4 cucharadas de aceite de jojoba
- 25 gotas de aceite esencial de orégano
- 15 gotas de aceite esencial del árbol del té
- 15 gotas de aceite esencial de eucalipto

Elaboración

- Mezcla bien todos los ingredientes.
- Introduce la mezcla, si es posible, en un aplicador *roll on* para facilitar su aplicación.
- Dura un año.

Modo de empleo

Con la piel limpia, pon el aceite sobre el granito y deja que se absorba sin aplicar ningún otro producto más encima.

Mascarilla

antiacné

Esta mascarilla, altamente purificante, regula la secreción de grasa al mismo tiempo que ejerce una fuerte acción bactericida contra los granitos.

Para pieles acnéicas y pieles grasas

Ingredientes

- 1 cucharadita de arcilla verde
- 2 cucharaditas de zumo o gel de aloe vera
- 3 gotas de aceite esencial del árbol del té

Elaboración

- Con una cucharadita de madera, mezcla la arcilla verde y el aloe vera.
- Añade el aceite esencial y remueve.
- Está pensada para un solo uso, pero puedes mantenerla en la nevera de uno a dos días.

Modo de empleo

Aplícala sobre la piel limpia y déjala actuar diez minutos antes de retirarla con agua tibia.

Frecuencia de uso

Una o dos veces por semana.

Stop granitos

Esta pasta de cúrcuma luchará para desinflamar los granitos en un tiempo récord.

Para pieles acneicas

Ingredientes

- ½ cucharadita de harina de garbanzos
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de agua caliente
- 2 gotas de aceite esencial de orégano

Elaboración

- Mezcla la harina de garbanzos y la cúrcuma en polvo.
- Añade el agua caliente y remueve hasta obtener una pasta.
- Añade el aceite esencial y vuelve a remover.

Modo de empleo

Aplica la pasta en los granitos y deja que actúe de diez a quince minutos antes de retirar con agua tibia. Para eliminar el color amarillento que deja la cúrcuma en la piel, puedes ayudarte de un tónico y un algodón. Desaparecerá al cabo de unos minutos.

Frecuencia de uso

Hasta dos veces al día.

Crema

con gel de aloe

Otra forma sencilla de hacer una crema con fase acuosa y oleosa. El truco para que esta crema emulsione es el gel de aloe vera, por eso debe ser lo suficientemente consistente como para atrapar al resto de los ingredientes. No nos sirve, por ello, el zumo de aloe vera. Si al cabo del tiempo se van separando los ingredientes, vuelve a batir o agitar antes de utilizar.

Para todo tipo de pieles

Ingredientes

- ½ cucharada de manteca de karité
- 1 cucharada de aceite de caléndula
- 2 cucharadas de gel de aloe vera
- 1 gota de vitamina E
- 10 gotas de extracto de semillas de pomelo
- 5 gotas aceite esencial

Elaboración

- Derrite la manteca de karité al baño maría.

- Añade el resto de los ingredientes y agita con la ayuda de una varilla o minibatidora eléctrica. Vuelve a batir cuando se haya enfriado hasta conseguir una textura tipo crema.
- Dura tres meses.

Modo de empleo

Aplica sobre la piel como una crema normal.

Frecuencia de uso

Hasta tres veces al día.

Cuidado capilar

Champú

ayurvédico anticaída

Este limpiador capilar ayurvédico no solo dejará tu pelo limpio y brillante, sino que, además, promoverá su crecimiento gracias al *bhringaraj*.⁴⁵ Además, un estudio coreano señala que puede ser útil como medicamento tópico alternativo al Monoxidil para tratar la alopecia.⁴⁶

Ingredientes

- 3 cucharadas de *shikakai*
- 2 cucharadas de *bhringaraj*
- 1 taza de agua

Elaboración

- Calienta el agua y retira del fuego cuando esté a punto de hervir.
- Vierte poco a poco el agua caliente sobre las plantas en polvo y remueve para deshacer los grumos. Deja reposar la mezcla hasta que esté tibia.

- Si necesitas más o menos cantidad de champú, puedes doblar o dividir las cantidades, pero respetando las proporciones.

Modo de empleo

Aplica sobre el cabello seco, prestando especial atención al cuero cabelludo, y realiza un suave masaje con la yema de los dedos durante un par de minutos. Deja que actúe veinte minutos y aclara con agua tibia. Pese a no hacer nada de espuma, te sorprenderá el resultado. Es una limpieza muy suave, pero efectiva, y cuanto más lo utilices, más suave y más fuerte estará tu cabello.

Frecuencia de uso

Puedes utilizarlo a diario o alternarlo con tu champú habitual para espaciar los lavados con espuma.

Mascarilla

capilar de mayonesa para cabellos secos

Ingredientes

- 1 huevo
- ¼ de taza de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre

Elaboración

- Bate todos ingredientes con una batidora hasta lograr una mayonesa.

Modo de empleo

Aplica sobre el cabello seco desde la raíz hasta las puntas, a no ser que tengas el cabello graso.

Frecuencia de uso

- Si tienes el cabello muy lastimado, una o dos veces por semana.

– Para el mantenimiento del cabello sano, una vez al mes es suficiente.

Sérum

para las puntas

Este sérum devolverá el brillo y la luminosidad a las puntas ásperas, quebradizas y reseca.

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de jojoba
- 10 gotas de aceite esencial de sándalo

Elaboración

- Mezcla los ingredientes y envasa.
- Dura un año.

Modo de empleo

Con el cabello húmedo o seco, aplica unas pocas gotas en las puntas.

Frecuencia de uso

Siempre que lo necesites, pero es mejor poca cantidad y de manera frecuente, que saturar al cabello y dejarlo apelmazado tras una aplicación.

Potenciadores

de tu color natural

Las plantas también pueden ayudarte a dar fuerza al color natural del cabello. Solo debes elegir la apropiada y ¡lucir una bonita melena!

Ingredientes

- Para potenciar el color en cabellos claros: caléndula, manzanilla y siempreviva.
- Para potenciar el color en cabellos oscuros: té negro, ortiga, romero, salvia y café.
- Para potenciar el color en cabellos pelirrojos: caléndula, hibisco, corteza de canela y azafrán.

Elaboración

- Prepara una infusión concentrada de las plantas elegidas, en una proporción de ¼ de taza de planta por una taza de agua.
- Deja reposar diez minutos antes de colar.

Modo de empleo

Con el cabello recién lavado y todavía mojado, puedes verter toda la infusión después del aclarado final, escurrir y después secar. Otra opción es poner la infusión en un pulverizador e ir rociando el cabello tantas veces como desees. Recuerda añadir extracto de semillas de pomelo si no vas a utilizarla toda al momento y quieres que se conserve durante varias semanas.

Gel *fijador*

Este gel fijará tu cabello durante todo el día y te dejará un fabuloso efecto mojado natural. Lo mejor es que cuanto más lo utilices, más fuerte y resistente lucirá.

Ingredientes

- 1 cucharada de azúcar
- 3 cucharadas de agua de rosas
- 5 cucharadas de aloe vera
- 20 gotas de extracto de semillas de pomelo

Elaboración

- Pon el azúcar con el agua de rosas al baño maría y remueve hasta que se haya disuelto completamente.
- Añade el aloe vera y el extracto de semillas de pomelo y remueve bien.
- Dura tres meses.

Modo de empleo

Aplica sobre el cabello húmedo y deja secar al aire.

Frecuencia de uso

Si lo deseas, a diario.

Espray *de ondas surferas*

Conseguir un efecto playero natural en casa es muy sencillo. Con este espray, tu cabello quedará suelto, moldeado y con volumen.

Ingredientes

- ½ taza de agua de mar
- 1 cucharadita de gel de aloe vera
- 20 gotas de extracto de semillas de pomelo

Elaboración

- Mezcla todos los ingredientes y envasa en una botella de espray.
- Dura tres meses.

Modo de empleo

Pulveriza sobre el cabello húmedo o seco, dale un poco de forma y déjalo secar al aire.

Frecuencia de uso

Si lo deseas, a diario.

Cuidado corporal

Barra de masaje

Este aceite de masaje sólido nutrirá tu piel en profundidad y es perfecto para ahorrar envases y cuidar, así, al planeta.

Ingredientes

- ¼ de taza de aceite de almendras
- ¼ de taza de manteca de karité
- ¼ de taza de cera de abejas
- 1 cucharadita de vitamina E

Elaboración

- Pon al baño maría el aceite de almendras, la manteca de karité y la cera de abejas.
- Cuando se derritan la manteca y la cera, retira del fuego y espera unos segundos hasta que se temple un poco.
- Añade la vitamina E, remueve y vierte en moldes.
- Espera a que se haya endurecido la mezcla para desmoldar.

Modo de empleo

Al friccionar la barra sobre la piel, se irá deshaciendo y desprenderá sobre ella todas sus virtudes.

Pomada

calmante para picaduras de insectos

Con esta pomada sentirás alivio inmediato de las molestas picaduras de insectos.

Ingredientes

- 4 cucharadas de oleato de llantén
- 1 cucharadita de cera de abejas
- ½ cucharadita de vitamina E
- 15 gotas de aceite esencial de lavanda
- 10 gotas de aceite esencial de menta piperita

Elaboración

- Macera el llantén en aceite de oliva durante cuarenta días.
- Transcurrido ese tiempo, filtra y reserva el aceite. Ya tienes listo el oleato de llantén.
- Pon al baño maría la cera de abejas con las cuatro cucharadas de oleato de llantén. Guarda el oleato que sobra para otros usos.
- Una vez derretida la cera de abeja, retira del fuego y espera unos segundos a que se entibie.
- Añade la vitamina E y los aceites esenciales, remueve y envasa.
- Dura un año.

Modo de empleo

Aplica directamente sobre las picaduras de insectos.

Frecuencia de uso

Hasta que desaparezca la picadura.

Gel

piernas cansadas

Si tienes las piernas y los pies hinchados, cansados o doloridos, este gel refrescante te proporcionará un alivio instantáneo.

Ingredientes

- 2 cucharadas de gel de aloe vera
- 10 gotas de aceite esencial de menta piperita
- 5 gotas de aceite esencial de ciprés

Elaboración

- Mezcla todos los ingredientes y ya está listo para utilizar.
 - Puedes preparar más cantidad (respetando las proporciones) y envasarla para cuando quieras hacer uso de él. Dura tres meses.
-

Ungüento

para aliviar golpes y moretones

Un imprescindible dentro de tu botiquín natural.

Ingredientes

- 4 cucharadas de aceite de árnica
- 1 cucharadita de cera de abejas
- ½ cucharadita de vitamina E

- 20 gotas de aceite esencial de gaulteria
- 5 gotas de aceite esencial de menta piperita

Elaboración

- Macera el árnica en aceite de oliva durante cuarenta días. Transcurrido ese tiempo, filtra y reservas el aceite. Ya tienes listo el aceite de árnica.
- Calienta al baño maría la cera de abejas con las cucharadas de aceite de árnica. Lo que te sobre guárdalo para una próxima ocasión.
- Una vez derretida la cera de abejas, retira del fuego y espera unos segundos a que se entibie.
- Añade la vitamina E y los aceites esenciales, remueve y envasa.
- Dura un año.

Modo de empleo

Aplica directamente sobre golpes y moretones.

Frecuencia de uso

Utilízalo hasta que desaparezca la inflamación y el dolor, tres veces al día.

Hora del baño

Bombas

de baño

Estas bombas efervescentes no solo harán tus baños más divertidos, sino que te ayudarán a limpiar en profundidad, al mismo tiempo que nutrirán y repararán tu piel. ¡Después de este baño, ni siquiera necesitarás ponerte crema!

Ingredientes

- 1 taza de bicarbonato de sodio
- ½ taza de ácido cítrico
- ¼ taza de almidón de maíz
- 2 cucharadas de manteca de cacao
- 2 cucharadas de manteca de karité

Elaboración

- En un recipiente grande, mezcla el bicarbonato de sodio, el ácido cítrico y el almidón de maíz.
- Derrite las mantecas al baño maría. Una vez derretidas, mézclalas con ayuda de las manos junto con el resto de los ingredientes. Debe quedar una textura como de tierra mojada.
- Haz bolitas con las manos. Quedarán completamente duras cuando haya transcurrido al menos una hora.

Modo de empleo

Introduce la bomba de baño en un balde de agua caliente o en el agua del baño y relájate durante unos quince minutos.

Sales

de baño relajantes

Estas sales harán de tu baño una delicia y te proporcionarán un efecto calmante y relajante.

Ingredientes

- ½ taza de sal gruesa
- ½ taza de sales del Epson
- ½ taza de harina de avena
- 2 cucharadas de aceite de almendras
- 30 gotas de aceite esencial de naranjas dulces

- 30 gotas de aceite esencial de lavanda

Elaboración

- En un recipiente grande mezcla la sal gruesa, las sales de Epson y la harina de avena.
- Añade el aceite de almendras y remueve bien con las manos.
- A continuación, agrega los aceites esenciales y vuelve a mezclar.

Modo de empleo

Añade uno o dos puñados de las sales relajantes al agua del baño y disfruta durante unos quince minutos. Si no tienes bañera, puedes utilizar un balde y proceder del mismo modo, pero introduciendo solo pies y tobillos.

Baño

estimulante de té verde, limón y menta

¿Necesitas una dosis extra de energía y vitalidad? Este baño con agua templada, té verde, limón y menta conseguirá despertar todos tus sentidos.

Ingredientes

- 4 cucharadas de té verde
- 15 gotas de aceite esencial de limón
- 3 gotas de aceite esencial de menta piperita
- 1 bolsita de tela

Elaboración

- Mezcla el té verde con los aceites esenciales.
- Introduce la mezcla en la bolsita de tela hasta el momento de su uso.

Modo de empleo

Mete la bolsita en el agua del baño y relájate durante unos diez minutos. Cuando termines de utilizarla, vacía la bolsa y lávala para su próximo uso. También es ideal para cuidar las piernas y los pies hinchados, cansados o doloridos. Para ello puedes realizar la misma operación, pero en un balde en el que introducirás los pies. En este caso, las cantidades son la mitad de las empleadas para un baño corporal completo.

Exfoliante corporal

Al promover la regeneración celular, tu piel no solo estará mucho más suave, sino también más luminosa, con un aspecto rejuvenecido y libre de impurezas.

Ingredientes

- ½ taza de sal fina
- 1 cucharada de aceite de almendras
- 20 gotas de aceite esencial de naranjas dulces

Elaboración

- Mezcla con las manos todos los ingredientes y envasa.
- Este exfoliante dura seis meses.

Modo de empleo

En la ducha, con la piel húmeda y un poco de exfoliante corporal, realiza un suave masaje mediante movimientos circulares y ascendentes, insistiendo en las zonas más ásperas y durante un máximo de treinta segundos en cada zona. Aclara con agua tibia.

Frecuencia de uso

Una o dos veces por semana.

CONCLUSIÓN

Deseo de todo corazón que tanto la información como las herramientas que ofrezco en este libro te hayan sido de utilidad para que puedas empezar desde hoy mismo a mimarte y cuidarte de forma natural. Ahora es tu turno.

Me encantaría saber qué te ha parecido el libro y qué estás pensando poner en práctica para potenciar tu belleza natural. Para poder acompañarte en esta nueva aventura, he creado un hashtag en Instagram para que etiquetes tus publicaciones y yo pueda verte o leerte: #librobellezanatural ¿Compartimos juntas tu proceso?

Además, también es posible encontrarme en mi canal de YouTube www.youtube.com/victoriamoradell donde te doy más ideas para cuidarte. Y si quieres profundizar más en el mundo de la cosmética natural, te invito a visitar mi escuela online: www.victoriamoradell.com ¡Allí te espero! Será todo un placer conocerte.

Un beso muy fuerte y, ¡hasta pronto!

VICTORIA MORADELL

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografía

- Adler, Yael, *Cuestión de piel: todo lo que no sabíamos sobre nuestro órgano más extenso*, Barcelona, Urano, 2017.
- Baudoux, Dominique, *Guía práctica de aromaterapia familiar y científica: mis doce aceites esenciales en cien fórmulas muy eficaces para trescientas patologías*, Pontevedra, Amyris Ediciones, 2011.
- Baudoux, Dominique, y M. L. Breda, *Aceites esenciales quimiotipados*, JOM, Bélgica, 2015.
- Bosch, Carme, y Cristina Bota, *Guía del recolector: remedios y usos de nuestras plantas y setas*, Barcelona, Invisibles, 2015.
- Bosson, Lydia, *Hidrolaterapia: terapia de las aguas florales*, Pontevedra, Amyris, 2011.
- Bueno, Mariano, *Cultiva tus plantas medicinales*, Barcelona, RBA, 2017.
- Cascajero Carnicer, José Ignacio, y Beatriz Virumbrales Jaro, , *Guía de plantas de la sierra de Guadarrama*, Madrid, La Librería, 2017.
- Castellotti, Clara, *El botiquín de las hadas*, Madrid, Tikal, 1999.
- Cebrian, Jordi, *Diccionario de plantas medicinales*, Barcelona, Integral, 2012.
- Chaudière, Maurice, *Aprovechar los recursos silvestres: del bosque frutal a la ecología en la mesa*, Artaza, La Fertilidad de la Tierra, 2011.
- Clergeaud, Chantal, y Lionel Clergeaud, *Aceites vegetales: aceites de salud y belleza*, Amyris Ediciones, Pontevedra, 2011.
- Fernández Martínez, Odile, *Mis recetas anticáncer*, Barcelona, Urano, 2013.
- Font Quer, Pío, *Plantas medicinales: el Dioscórides renovado*, Barcelona, Península, 1999.

Hensel, Wolfgang, *Plantas medicinales: nueva generación de guías de campo*, Barcelona, Omega, 2015.

Jaubert, Élodie-Joy, *Me gusta mi cabello: todos los cuidados de la belleza natural*, Barcelona, Obelisco, 2015.

Jover, Antonia, *Aceites esenciales: tus aliados contra el estrés*, Barcelona, RBA, 2017.

Kaibeck, Julien, *Cosmética slow: recetas y consejos de belleza para una cosmética consciente y natural*, Barcelona, Edaf, 2014.

Paracelso, *Las plantas mágicas*, Barcelona, Humanitas, 2010.

Raichur, Pratima, *Ayurveda*, Barcelona, Amat, 2012.

Treben, Maria, *Salud de la botica del señor*, Steyr, Ennsthaler, 2015.

Página web

Asociación Española de Fitoterapia: <www.fitoterapia.net>.

Notas

¹ Nabanita Datta Gupta, Nancy L. Etcoff y Mads M. Jaeger, «Beauty in Mind: The Effects of Physical Attractiveness on Psychological Well-Being and Distress», en *Journal of Happiness Studies*, vol. 17, n.º 3, págs. 1313-1325, junio de 2015.

2 En <<http://cieah.ulpgc.es/es/signos-y-sintomas-de-deshidratacion-leve>>.

3 En <<http://broughttolife.sciencemuseum.org.uk/broughttolife/techniques/heliotherapy>>.

4 En <www.selfhacked.com/blog/avoiding-sun-will-kill-14-proven-science-based-health-benefits-sun/#5_Sun_Exposure_Makes_You_Happier_and_Combats_Depression_and_SAD>.

5 En <www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19523595>.

6 En <www.who.int/elena/titles/vitamind_infants/es/>.

7 En <www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30233496>.

8 En <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18406602>>.

9 En <www.accionpsoriasis.org/liberatupiel/Accion-Psoriasis-Articulo-3.htm>.

10 En <www.who.int/elena/titles/vitamind_supp_pregnancy/es/>.

11 En <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272012000500001>.

12 Fernández Martínez, Odile, Mis recetas anticáncer, Barcelona, Urano, 2013, pág. 203.

13 En www.analesdepediatria.org/es-existe-deficit-vitamina-d-los-articulo-S1695403315002155.

14 En <scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1889-836X2014000500002>.

15 En <www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30232965>.

16 En <www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3327560/>.

17 En <www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20640974>.

18 En <www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21731036>.

19 En <<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2008/09/04/when-should-yougo-out-in-the-sun.aspx>> y <www.mercola.com/article/vitamin-d-resources.htm>.

20 En <<https://health.usnews.com/wellness/articles/2018-07-18/how-much-time-in-the-sun-do-you-need-for-vitamin-d>>.

21 En <<http://ar.iiarjournals.org/content/36/3/1345.full>>.

22 En <https://elpais.com/elpais/2017/03/07/ciencia/1488900724_602577.html>.

23 En <[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16443061?log\\$=activity](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16443061?log$=activity)>.

24 En <<http://www.easp.es/cuidadoscalor2018/tomar-el-sol/>>.

25 Odile Fernández Martínez, *Mis recetas anticáncer*, op. cit., pág. 204.

26 OCU, *Revista Salud*, n.º 138, 2018.

27 En <www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28977596>.

28 En <www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29710614>.

29 En <www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29086472>.

30 En <www.haereticus-lab.org/octinoxate/>; <www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28844799>
y <www.dicat.csic.es/dicat/en/2016/524-filtros-solares-y-parabenos-se-acumulan-en-la-placenta-de-las-embarazadas>.

31 En <www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28870065>.

32 En <www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29885506>.

34 En www.elperiodico.com/es/medio-ambiente/20151020/las-cremas-solares-sonuna-amenaza-para-los-arrecifes-de-coral-4601724.

35 En www.lavanguardia.com/natural/20180705/45689089070/hawai-veto-protector-solar-dano-arrecifes-coral-ley-oxibenzona-octilmetoxicinamato.html.

www.ewg.org/skindeep/ingredient/706561/TITANIUM_DIOXIDE/#.W64xPXszZqM.

37 En www.lavanguardia.com/aromaterapia-medica/20150701/54433135816/salud-calidad-de-vida-aromaterapia-medica-tomar-sol-cosmetica-econatural.html.

38 Julien Kaibeck, *Cosmética slow: recetas y consejos de belleza para una cosmética consciente y natural*, Madrid, Edaf, 2014, pág. 26.

39 En <<http://www.siteprotocolo.com.br/upload/acne-trata.pdf>>
<http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322009000700002&lng=es&nrm=iso>.

y

<<http://www.nononsensecosmethic.org/wp-content/uploads/2013/12/Comedogenicity-and-irritacy-of-commonly-used-ingredients.pdf>>, <<https://www.acne.org/comedogenic-list.html>>; <<http://acnetreatmentcenterwa.com/wp-content/uploads/2011/04/pore-cloggin-ingredients.pdf>>; <<https://skinsalvationsf.com/comedogenic/>>.

41 En <http://pacientes.seicap.es/es/dermatitis-at%C3%B3pica_23886>.

42 En <<http://www.ecopsoriasis.com/2015/03/dermatitis-psoriasis-diferencias.html>>.

43 En <http://www.tendenciasenmedicina.com/Imagenes/imagenes32/art_16.pdf>.

44 Maria Treben, *Salud de la botica del Señor*, Steyr, Ennsthaler, 2015, pág. 14.

45 En <www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19481595>.

46 En <www.hindawi.com/journals/bmri/2014/319795/>.

Belleza natural
Victoria Moradell

Nota importante: este libro quiere ser un medio de divulgación de consejos para mejorar su salud y la de su piel; los datos que en él figuran son aproximados y se comunican con buena fe, pero no es un manual de medicina ni pretende sustituir cualquier tratamiento que le haya prescrito su médico.
Si sospecha que tiene un problema de salud, consulte con su médico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Victoria Moradell, 2019

Ilustraciones de cubierta e interior: © Tinta Ilustrada

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Diseño de interior: Sacajugo.com

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2019

ISBN: 978-84-08-20889-1 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com

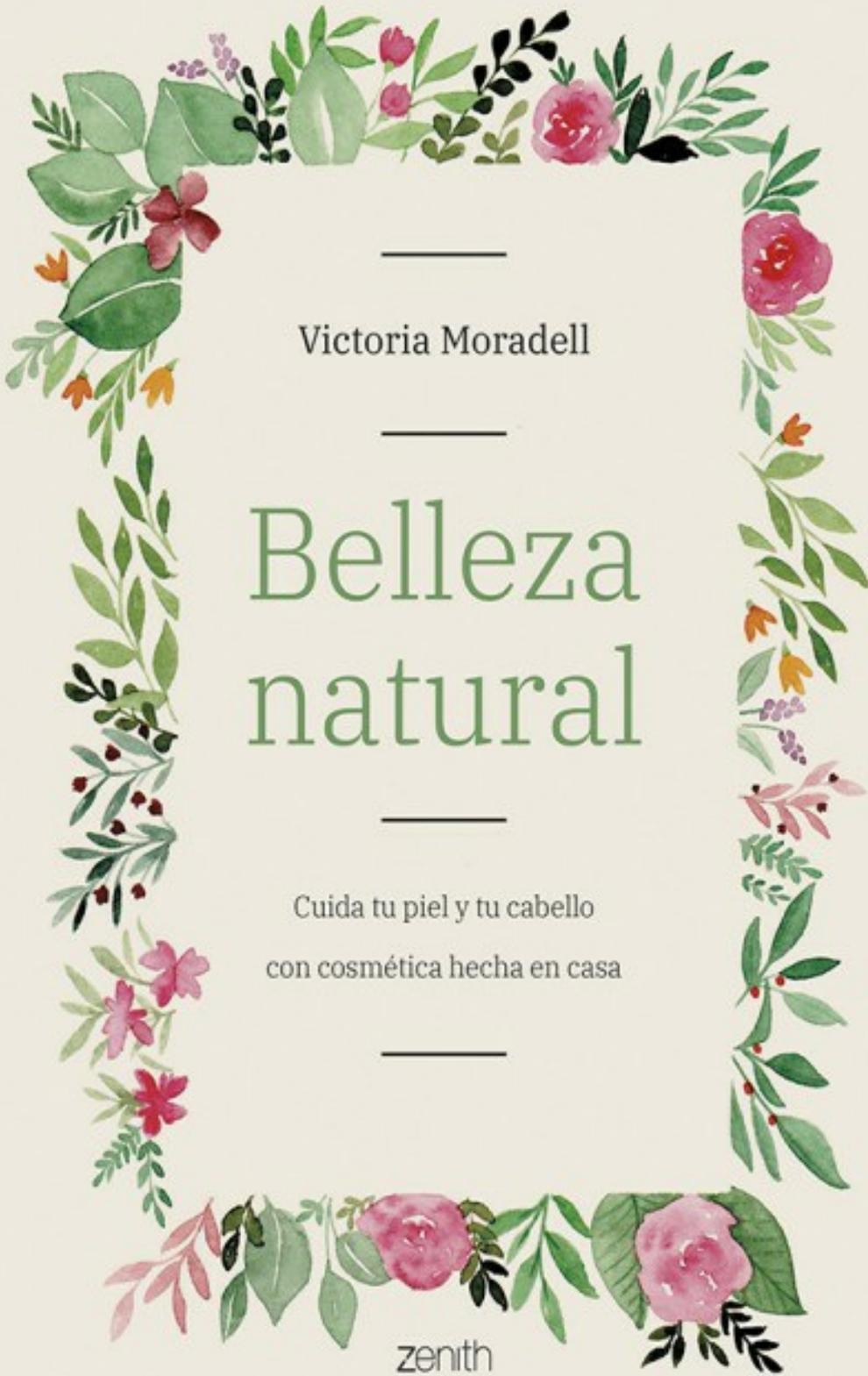
¡Encuentra aquí tu próxima
lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!





Victoria Moradell

Belleza natural

Cuida tu piel y tu cabello
con cosmética hecha en casa

zenith