

# TALLER DE COSMÉTICA NATURAL

1. LOS COSMÉTICOS
1. UN POCO DE HISTORIA
2. DEFINICION DE COSMETICO
3. COMPONENTES DE LOS COSMETICOS
4. PRINCIPIOS DE LA COSMETICA NATURAL
2. FITOTERAPIA
1. QUE ES LA FITOTERAPIA
2. PRINCIPALES PLANTAS MEDICINALES
3. AROMATERAPIA
1. QUE ES LA AROMATERAPIA
2. LOS ACEITES ESENCIALES
3. LOS ACEITES VEGETALES
4. PREPARACION DE CREMAS A BASE DE CERA DE ABEJAS

## 1. LOS COSMETICOS.

### 1.1. UN POCO DE HISTORIA.

Si acudimos a las primeras referencias bibliográficas de la historia cosmética nos encontramos que estaba asociada a la medicina y practicas religiosas o simplemente a la higiene y el embellecimiento.

Se sabe que el hombre ha usado cosméticos desde la prehistoria. Así lo muestra los restos encontrados de pequeños contenedores de huesos vaciados y rellenos de pastas grasas coloreadas y óxidos de hierro y magnesio. Minerales rojos mezclados con grasa animal que pudieron ser usados para proteger el cuerpo del sol.

Pero la cuna de la cosmética es el antiguo Egipto. La cosmética en Egipto cumplió un papel preponderante, dejando un amplio legado de frascos cosméticos que han sido hallados en tumbas reales.

Su importancia era tal que, antes de la aparición de la moneda, los productos cosméticos podían ser utilizados como forma de pago. Los egipcios usaron las hierbas aromáticas en perfumes y rituales a dioses.

Se empleaban para diferentes fines:

⑩ para el cuidado personal: se dice que Cleopatra se bañaba en leche mezclada con miel; otra reina egipcia que se caracterizó por el cuidado de su cuerpo fue Nefertiti. Como cremas limpiadoras utilizaban por ejemplo aceites (vegetales o animales) mezclados con polvo de piedra caliza. El problema de la pérdida de cabello podía ser tratado con aceite de ricino o mirto. Al maquillarse los ojos utilizaban polvo verde de malaquita.

⑩ Para la higiene personal: usaban como desodorante corporal incienso en bolas que frotaban en el cuerpo o mirra colocado entre las ropas. El jabón fue conocido por los egipcios para la limpieza o baños rituales, añadiendo al agua cenizas vegetales.

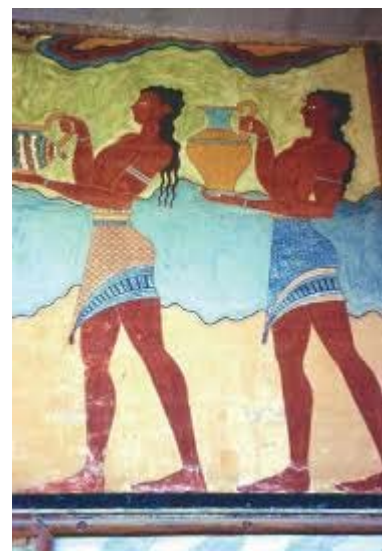
⑩ Los egipcios son considerados los primeros en utilizar el perfume para su uso personal más allá del religioso.

⑩ Como cosméticos decorativos vemos maquillajes para el embellecimiento además de los usados en rituales.

También aparecen datos de su uso por los griegos y romanos. De echo la palabra cosmética proviene del griego, deriva de la palabra *kosm(o) κόσμος*, orden, universo, ornamento, con el sufijo *ikos*, relacionado a. Es decir relacionado al adorno. Cosmos para los griegos era el cielo, y con el se relacionaba todo lo bello y ordenado, así para ellos la cosmética, *κοσμητικός*, era algo relacionado con el cielo, con todo lo bello y ordenado. Esta palabra fue reintroducida en 1555 como sustantivo y adjetivo en francés, *cosmétique*; con el significado moderno desde 1690.



Vaso griego de terracota de uso



cosmético

Los griegos incorporaron la importancia del baño y los masajes en la vida cotidiana. Aparecen entonces los "kosmetes", profesionales dedicados al cuidado y belleza del cuerpo. Tal era el cuidado por la belleza que se decía que "en Atenas no había mujeres viejas ni feas".

Los romanos utilizaron los aceites esenciales en medicinas, masajes, perfumes y rituales. Heredaron tanto la cultura egipcia como la griega en el cuidado personal. Los soldados romanos eran conocidos por llevar mirra en las batallas con el objetivo de curar sus heridas. Contra la piel seca y las arrugas se utilizaba cera de abejas, aceite de oliva y agua de rosas. Los dientes eran blanqueados a través del uso piedra pómez en polvo. En Roma encontramos entonces los "cosmetriae", esclavos a cargo de todos los servicios de tocador, y las "ornatrices", sirvientas especializadas en belleza y peluquería. Los romanos ya hacían uso de un producto utilizado actualmente en cosmética, que es la lanolina.

En la Edad Media la pobreza, las guerras y las epidemias produjeron que la cosmética fuera casi abandonada. La iglesia católica no permitía que las mujeres utilizaran productos que las hicieran ver atractivas o deseadas, la vanidad o el culto al cuerpo eran considerados pecados. Situación que poco a poco se fue revirtiendo.

El Renacimiento como su nombre lo indica fue una época en donde se "renació" de un periodo oscuro anterior. Los valores griegos y romanos fueron readquiridos, y la cosmética volvió a su lugar admirado dentro de la sociedad. El cuidado de la piel fue prioritario, sobre todo lograr un aspecto sumamente blanquecino. Sin embargo la higiene era descuidada y la cosmética podía utilizarse para esconder malos olores y suciedad. En el siglo XVI los monjes de Santa María Novella, crean el primer laboratorio de productos cosméticos y medicinales.

El primer jabón comercializado lo fabricó en 1884 un tendero de Lancashire llamado William Hesketh Lever. A partir de este emprendimiento surgieron marcas famosas de jabones como lo es Lux.

Los aceites esenciales que hoy conocemos, fueron descubiertos por casualidad a principios de este siglo, por un químico francés llamado René-Maurice Gattefossé quien trabajaba en su laboratorio en la búsqueda de un nuevo perfume, al producirse una explosión que le quemó la mano y ante la desesperación sumergió la misma en un frasco con esencia de Lavanda. Al ver el alivio inmediato que esto le produjo, sumado a que posteriormente no le quedaban marcas de la quemadura, se sintió empujado a estudiar en profundidad las propiedades de los aceites, dando origen a la Aromaterapia.

Pero poco a poco la cosmética se fue alejándose de los productos naturales y utilizando elementos creados a través de diferentes investigaciones científicas. Pero el uso de cosméticos sin productos químicos en nuestra piel ha comenzado a resurgir, cobrando la importancia y la atención que hoy en día merece, el hombre ha regresado al contacto directo con la naturaleza.

## 1.2. DEFINICION DE COSMETICO

Un cosmético es un preparado químico, ya sea industrial o artesanal, que se aplica sobre la piel con el fin de cumplir una o varias de las siguientes funciones:

- ¶ higiénicas: como la leche de limpieza, champú, gel, jabones...
- ¶ correctivas: para las arrugas, humectantes, descongestivas...
- ¶ preventivas: factor de protección solar, desodorante....
- ¶ decorativas: maquillaje....

según la real academia de la lengua, un cosmético es aquel que se utiliza para la higiene o belleza del cuerpo, especialmente el rostro. La reglamentación técnico sanitaria española

adecuada a la normativa europea define los cosméticos: “se entiende por cosméticos toda sustancia o preparado destinado a ser puesto en contacto con diversas partes del cuerpo humano con el fin exclusivo o propósito principal de limpiarlas, perfumarlas y protegerlas con el fin de mantenerlas en buen estado, modificar su aspecto y corregir los olores corporales”.

Se deja claro que no ha de tener fin curativo, por lo tanto no es un medicamento.

### 1.3. COMPONENTES DE UN COSMETICO

Un cosmético puede estar compuesto por cuatro elementos principales:

- ⑩ principios activos: son el núcleo principal del preparado y su actividad va a determinar la función que este realice.
- ⑩ Excipientes: en el ingrediente o conjunto de ingredientes en el que se disuelven o mezclan los principios activos. Son los que condicionan la presentación final del producto. Pueden ser aceites, cera de abejas, manteca de cacao, etc...Hay que tener en cuenta que un excipiente puede ser a la vez principio activo, y esto en cosmética natural es lo mas común. Así por ejemplo la cera de abejas es
- ⑩ aditivos: sustancias que evitan el deterioro del cosmético No son usados en cosmética natural y son los responsables de alergias e irritaciones.
- ⑩ Correctores: es cualquier sustancia que, incorporado a un cosmético, mejora sus propiedades o su aspecto.

Quando pasamos al mezclado de los diferentes productos deberemos de tener en cuenta las propiedades de los mismos, sobre todo la liposolubilidad o hidrosolubilidad de los mismos.

### 1.4. PRINCIPIOS DE LA COSMETICA NATURAL

En un centímetro cuadrado de piel se encuentran: 15 glándulas sebáceas, 1 metro de vasos sanguíneos, 100 glándulas sudoríficas, 3.000 células sensoriales, 4 metros de nervios, 300.000 células epiteliales y 10 pelos.

La piel es el órgano más grande que tenemos y al cubrir nuestro cuerpo, el más importante: Si la tapamos al 100% con una crema o pintura que no deja pasar el aire, en dos horas estamos muertos. Sin piel no podríamos existir, moriríamos como los quemados.

Si tenemos en cuenta que a través de ella las sustancias penetran en el cuerpo y llegan en 15 minutos a la sangre, donde influyen sobre el metabolismo, nos damos cuenta de que la piel es un órgano tan sensible o más que nuestro intestino, y es que así hay que considerarla, como un intestino que filtra los nutrientes, pero también los tóxicos y los transporta a la sangre. Por ello es tan importante saber lo que nos ponemos, porque no sólo se quedará en la superficie, sino que influirá en todo nuestro organismo.

Los cosméticos no debe contener sustancias dañinas para la piel ni para la salud del usuario, esto incluye las materias primas naturales que pueden ser irritantes, tóxicas o peligrosas. Esto en teoría lo asegura la Normativa de Cosmética del Ministerio de Sanidad, aunque la realidad es otra.

En la actualidad existen mas de 6000 componentes químicos que están permitidos pero no controlados. Existen una gran cantidad de sustancias con efectos nocivos. La pugna por maximizar las ventas y minimizar los costes ha llevado a la creación de sustancias químicas, que no son beneficiosas para la piel, sino que solamente engañan a la vista durante un par de horas o incluso pueden ser perjudiciales para la salud.

Así se introducen sustancias que hinchon la piel haciendo desaparecer pequeñas arrugas, agentes que decoloran y hacen parecer mas jóvenes, como las compuestas por ammonium, que pueden llegar a generar heridas y fotosensibilización aguda; agentes que aparentan hidratación, como los aceites minerales que pueden causar a largo plazo alergias en cadena, irritación crónica, acné, .. ; o los agentes agregados para corregir los efectos nocivos de otros agentes.

El “INCI” es la Nomenclatura internacional de ingredientes en la cosmética, regulada a principios de los años 80 por la FDA (Food and Drug Administration) y la CTFA (Cosmetic, Toiletry &

Fragrance Association), que determinaron las reglas según las cuales los ingredientes han de figurar. Son nombres en latín y enumerados según su cantidad en línea descendiente, es decir, la sustancia más cuantiosa se nombra en primer lugar y la que aparece en menor cantidad está como última. El INCI obliga a la enumeración de TODOS los ingredientes, por lo que es el único dato con el que los fabricantes se comprometen. Un texto bonito, alabando cuantiosos ingredientes naturales, carece de valor, si el INCI nos muestra un nombre vegetal en último lugar, precedido por una veintena de sustancias químicas. Por ello, sólo podemos valorar la calidad de un producto, leyendo el INCI y entendiendo de sustancias beneficiosas y perjudiciales.

A continuación os aporato una lista de los ingredientes mas peligrosos, aunque existen muchos otros:

⑩ **ACEITES MINERALES.** Se trata de un producto muy barato derivado del petróleo. Su acción se basa en bloquear la barrera lipídica natural de la piel, bloqueando los poros y por tanto la respiración de las células a la vez que extraen humedad de la piel, sacándola al exterior, lo que aparenta un efecto hidratante. Pero al dejar de usarlos la piel aparece mas reseca y agrietada, pereciendo adicta a dichas sustancias. Los aceites minerales son altamente cancerígenos, como todos los derivados del petróleo. Se encuentran en casi todas las barras protectoras de labios. Se llaman: Mineral oil, paraffinum, paraffinum liquidum, petrolatum. Otros derivados del petróleo son los denominados ceras cristalinas, ozokerit, cerasin, incluida la vaselina.

⑩ **COLORANTES:** los componentes con las silabas anilin, anilid, delatan un colorante altamente cancerigeno y toxico.

⑩ **SUSTANCIAS HALOGENORGANICAS:** sustancias que causan alergias, son sospechosas de causar cáncer y suponen una grave fuente de contaminación para el medio ambiente por no ser biodegradables. Se trata de las combinaciones del cloro, bromo y yodo como aluminium chlorohydrate, methyl dibromo glutaronitrile, iodopropinyl.

⑩ **PEGs:** son emulgentes para unir agua y aceites. En si mismos son inocuos pero hacen a las células más permeables a la entrada de otras sustancias, de ahí deriva su peligrosidad. A parte de aparecer como PEG seguidos de un número, se les reconoce por las letras *eth* al final: “*steareth*”, “*ceteareth*”, “*sodium laureth sulfate*”=principal ingrediente en jabones, geles y champúes.

⑩ **Sodium lauryl sulfate** (no confundir con sodium laureth sulfate): es un detergente muy irritante que ha provocado problemas de pigmentación y pérdida de pelo en las partes expuestas en tests con animales. La “Cosmetic Ingredients Review” la ha calificado de aceptable en productos de uso poco frecuente y sólo en concentraciones inferiores al 1%. Sin embargo se puede encontrar en primeros puestos incluso en dentífricos.

⑩ **Fragancias artificiales:** son peligrosas porque la mayoría de ellas contiene elementos que, una vez sobre la piel, influyen el equilibrio hormonal y son sospechosos de causar cáncer. En forma de perfume, desodorante o inhibidores del sudor llegan a la piel, donde el sudor descompone las materias que se acumulan en las células, hasta el punto de que en análisis de leche materna, se llegan a registrar altos contenidos de estas sustancias cancerígenas, tóxicas y sospechosas de generar daños genéticos.

Ejemplos: “*acetyl hexametyl*” causa daños nerviosos, “*benzyl alcohol*” insensibiliza la piel, y “*bromocinnamal*” es irritante. Como antitranspirantes frecuentemente se utilizan compuestos de aluminio como “*aluminium chlorhydrate*”, que pueden resultar muy irritantes y son sospechosos de causar Alzheimer.

⑩ **Phenol y Phenyl:** fuertes desinfectantes en la medicina, se utilizan en cosmética como conservantes y colorantes. No son recomendables por ser un tóxico celular, que a largo plazo destruye las paredes celulares. Ejemplo de *phenol*: “*nitrophenol*”, “*phenolphthalein*”, “*chlorophenol*”. Ejemplo de sustancias con *phenyl*: “*N-phenyl-P-Phenylenediamine*”, “*Phenylenediamine Sulfate*”.

⑩ **Otras Sustancias**

⑩ **Liberadores de Formaldehid:** Formaldehid es un potente antimicótico multiuso. Nos lo encontramos tanto en la fabricación de materiales de construcción como en muebles. Es altamente

cancerígeno por inhalación, se acumula en las células dañando las membranas, causa malformaciones en fetos, irrita y envejece la piel. En principio, está prohibido en la cosmética, pero por su gran efectividad y economía, se han creado sustancias que no se consideran directamente formaldehídos, pero que lo liberan como si fuera un polizonte. Por un lado se las puede reconocer por llevar las sílabas *Urea*, como *Diazolidinyl Urea*, *Imidazolidinyl Urea*, *Polyoxymethylene Urea* (no confundir con *Urea* “a secas”, que es un derivado del ácido úrico, bueno para la piel).

Por otro lado tenemos los conservantes químicos con las letras *DM* delante como *DM* y *DMDM Hydantoin*, o *Dmhf*.

*Dimethyl Oxazolidine* es otro conservante liberador de formaldehído a evitar en los productos.

⑩ Phthal y Phthalate: Finalmente quedan estos compuestos, que se usan como suavizantes y/o disolventes. Son altamente tóxicos, influyen en el equilibrio hormonal y son sospechosos de causar cáncer. Ejemplo: “*dibutylphthalate*”.

⑩ Protección Solar: otro problema en la cosmética, es la de encontrar sustancias que protejan de los rayos solares dañinos. Antiguamente, se utilizaban filtros minerales a base de óxido de Titanio o Zinc como *Zincoxid* o *Titaniumdioxid*. Pero por ser más caros, se han ido reemplazando por *oxybenzone*, *benzophenone*, *Methoxydibenzoylmethane*, o *Dibenzoylmethane* que son filtros cancerígenos que pueden causar alergias en cadena y aparecen incluso en las marcas más caras y “exclusivas”. Son aditivos que no sólo aparecen en productos solares, sino en todo tipo de cremas y en tratamientos con retinol.

Y ahora viene la pregunta: ¿Cómo orientarnos al comprar?

Existen las siguientes normas para saber comprar cosmética y valorar la calidad de un producto:

⑩ Evitar artículos con una lista interminable de ingredientes. Un buen producto no necesita nunca más de 30 ingredientes. Únicamente, si en los primeros lugares figuran sustancias naturales, se puede excusar el uso de aditivos químicos como gelificantes o emulgentes, ya que a veces los agentes vegetales se mezclan con dificultad y no “cuajarían” sin ayuda artificial.

⑩ Por otro lado, no nos debemos fiar, si en un producto sólo aparecen aditivos naturales. Una crema blanca opaca, con determinada fragancia y textura y en cuya etiqueta figuren como ingredientes únicamente minerales y sales del mar muerto, sólo puede ser un engaño: ¿de dónde le viene el olor, qué grasas contiene y cuál es el emulsionante para conseguir esta textura.

⑩ Evitar productos que nos prometen “maravillas naturales”, pero que en la lista de ingredientes apenas tienen nombres vegetales (son aquellas denominaciones latinas que se pueden pronunciar bastante mejor que las químicas), o si los tienen, aparecen en décimo lugar o incluso más atrás.

El texto descriptivo en una etiqueta no compromete al fabricante, lo único que nos da información fiable es el INCI.

⑩ Evitar marcas en las que el sistema de distribución está inflado: las grandes empresas funcionan a base de dar lucrativos beneficios a representantes, distribuidores, distribuidores y revendedores - invierten en comisiones en vez de invertir en la calidad de un producto. Una crema que ha pasado por cuadruple facturación, antes de llegar a las manos del consumidor final, no puede ser buena si no es carísima.

⑩ Finalmente, una marca que aparece constantemente en los anuncios pagados de los medios de comunicación, también delata, que su prioridad no es la inversión a largo plazo en calidad, sino la captación de clientes nuevos.

Frente a todo esto reaparece la cosmética natural, que ha de estar compuesto al menos en un 90% de materias primas naturales de origen no animal (vegetal o mineral). No debe contener sustancias dañinas para la piel ni para la salud del usuario.

En cosmética natural interesa más el contenido que el continente, por eso interesa más el efecto que

su presentación. Además el uso de sustancias químicas va a determinar una apariencia menos deseable, variaciones en la textura, color, composición, etc...así como una vida mucho mas corta. A modo de reflexión, creo que no debería ser experimentado en animales y tampoco en humanos, el sufrimiento ha de ser evitado siempre que podamos.

La cosmética natural se basa en el empleo de plantas y sus extractos. Debería ser un motor económico que potencie la agricultura ecológica, el comercio justo y el desarrollo rural.

A cosmética natural no produce alergias ni efectos nocivos para la salud del usuario ni para el medio ambiente.

## **2. FITOTERAPIA**

### **2.1. QUE ES LA FITOTERAPIA**

la fitoterapia no es mas que la forma de sanar, curar y aliviar dolencias de los seres vivos mediante plantas medicinales en sus diversos preparados.

La farmacopea actual utiliza una cuarta parte de las sustancias de origen vegetal, lo que representa un total de 4.500 sustancias naturales. En la actualidad se ha producido un incremento en su uso debido al descontento de muchos fármacos contraproducentes y a la gran demanda de sustancias menos nocivas y mas naturales.

Las plantas medicinales deben su efecto a diversos componentes activos que se encuentran en distintas partes de la planta. La mayoría de ellos se desprenden en infusiones, decocciones, maceraciones o destilaciones.

Las hierbas las podemos aplicar de diferentes formas, según el fin a que se destinan:

⑩ baños: para ello el cuerpo ha de estar previamente caliente, por ello sera adecuado realizarlos al levantarse o tras realizar esfuerzo físico.

⑩ Compresas: presentan la ventaja de la acción curativa del calor. Se aplica poniendo dos puñados de planta en una taza de agua hirviendo. Se empapa una tela con el liquido filtrado, se escurre y se aplica sobre la zona a tratar, cambiándolo para mantener siempre el calor.

⑩ Decocciones. Para hierbas y plantas cuyo principio activo es difícil de extraer.

⑩ Infusiones.

⑩ Mezclas: para combinar las hierbas hay que seguir unas reglas básicas. Existe una hierba base y se le añaden los coadyudantes.

⑩ Tinturas: solución alcohólica que contiene principios activos de plantas y hierbas. Se preparan por maceración o filtrado y suele usarse en masajes, fricciones y demás aplicaciones externas.

Ungüentos: como los ceratos.

## 2.2. PRINCIPALES PLANTAS MEDICINALES

⑩ **AJO** (*Alium sativum*): antiguamente se usaban como amuletos ya que sus raíces ahuyentan los malos espíritus. Así el ajo gozaba de poderes contra todo maleficio lanzado por las brujas: para el mal de ojo se cogían 7 ajos a la hora de Saturno, se ensartaban en un cordel de cáñamo y se llevaban en el cuello 7 sábados.

Tiene múltiples propiedades:

1. es un eficaz antibiótico, es anticatarral, antigripal y muy eficaz contra la tos.
2. Para los abscesos fríos se hace un ungüento con ajo machacado y aceite.
3. Poderoso estimulante del sistema digestivo: abre el apetito, elimina gases y facilita las digestiones.

4. Es hipotensor y muy eficaz en las alteraciones cardíacas.

5. Elimina las lombrices intestinales, cocidos en leche la noche anterior. Se toma en ayunas.

⑩ **CEBOLLA** (*Allium cepa*): la cebolla, junto con el ajo, es uno de los mejores bactericidas que existen.

⑩ Es uno de los mejores remedios naturales para combatir enfermedades respiratorias (gripe, bronquitis, faringitis) y del sistema digestivo (diarrea..). Se puede preparar un jarabe hirviendo la misma cantidad de agua que de cebolla durante 1 hora. Le añadimos 1/4 parte de miel. Tomar tres tazas al día. Otra forma más fácil es picar una cebolla antes de acostarse y añadirle una cucharada de miel, poner en la mesilla a fin de favorecer la respiración y a la mañana siguiente beber el jarabe que ha soltado la mezcla.

⑩ Tienen propiedades antiinflamatorias, sobre todo para el sistema digestivo.

⑩ Anticancerígeno.

⑩ Útil para reducir las reacciones alérgicas por polen. Se puede macerar una cebolla troceada en un vaso de agua durante un par de minutos y beber el jugo.

⑩ La ingesta diaria de cebolla favorece el desarrollo del tejido óseo, por lo que es eficaz para combatir la osteoporosis.

⑩ Eficaz contra las verrugas, aplicando diariamente dos o tres emplastos con el jugo de una cebolla machacada en vinagre.

⑩ **CALENDULA, MARAVILLA** (*Caléndula officinalis*): la caléndula se emplea como antiespasmódico, antiinflamatoria, hipotensora, emenagoga y para los trastornos del sistema nervioso.

⑩ Es indispensable su uso para el cuidado de la piel, especialmente indicado para las pieles secas. Resulta especialmente eficaz en el tratamiento de irritaciones de la piel, siendo especialmente indicado para las pieles más sensibles como los bebés.

⑩ Es un potente cicatrizante de heridas, cura llagas, úlceras, es antiséptico y antiinflamatorio.

⑩ es sudorífica

⑩ combate muy bien las conjuntivitis, junto con la Eufrasia.

⑩ Eficaz contra faringitis y gingivitis en enjuagues de infusión de las flores.

⑩ **HIPERICO** (*Hipericum perforatum*): el hipérico es muy utilizado en la preparación de aceites y ungüentos de uso externo, pero también tiene propiedades con su uso interno, aunque su principio activo, la hipericina es muy potente, por lo que se hará siempre bajo supervisión médica.

Deberemos tener presente que la hipericina es muy fotosensible, por lo que deberemos aplicarlo en la piel siempre por la noche, la exposición al sol puede provocar pequeñas ulceraciones.

⑩ su riqueza en taninos lo convierte en la mejor arma



de cicatrización de cortes y quemaduras, heridas de serpiente o llagas. Fue el antibiótico de la edad media, de hecho se le llamaba hierba de las heridas o de las armas.

⑩ Tiene propiedades astringentes, antisépticas y cicatrizantes que pueden ser usadas para el cuidado del rostro. Es muy eficaz en el tratamiento del acné.

⑩ Es anticancerígeno, previniendo la expansión de las células cancerígenas con su ingestión. Tiene efecto positivo en el tratamiento del SIDA.

⑩ Tiene propiedades calmantes y relajantes, así los baños locales de la decocción de toda la planta son eficaces contra varices y hemorroides.

⑩ **MANZANILLA** (*Matricaria chamomilla*): es planta con propiedades calmantes y suavizantes de la piel, antiinflamatoria, colorante capilar.

Es eficaz contra las reacciones alérgicas y se puede aplicar en la preparación de dentífricos para evitar inflamaciones de las encías.



### 3. AROMATERAPIA

#### 3.1. QUE ES LA AROMATERAPIA

la palabra aromaterapia deriva del griego aroma y terapia o curación. Es una rama de la herbolaria que utiliza aceites concentrados o aceites esenciales para mejorar la salud física y emocional. Los aceites esenciales no se ingieren, sino que se inhalan o aplican en la piel.



Actuación de los aceites esenciales.

Se las

creo que la aromaterapia llegó a occidente en tiempos de cruzadas. Se usaron durante la peste del siglo XIV, y se extendieron a lo largo de los siglos XVI y XVII, aunque

hasta el siglo XIX no se comenzaron a aislar las sustancias químicas.

Los aceites esenciales son mezcla de varias sustancias químicas biosintetizadas por las plantas que dan el aroma característico a flores, árboles, frutos, hierbas, especias, semillas y ciertos extractos de origen animal (almizcle, ámbar gris...). Su fin en la naturaleza es proteger a las plantas frente a enfermedades, atraer o ahuyentar insectos para la polinización o distintas funciones en los animales.

Son productos solubles en grasas, aceites y ceras.

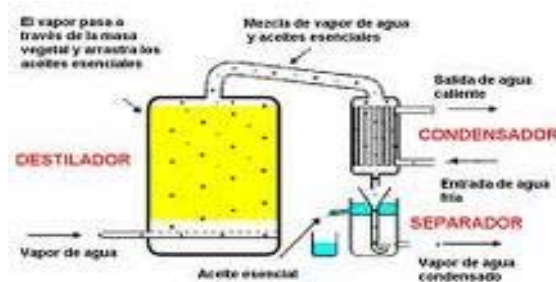
Se han extraído más de 150 tipos.

De una misma planta se pueden extraer diferentes aceites esenciales, por ejemplo del naranjo se extraen el azahar o nerolí, por extracción de las flores, el petit grain de los frutos recién formados y el aceite esencial de naranjo de la cascara de los frutos.

La aplicación no ha de ser nunca directa, sino que los diluiremos en aceites vegetales, denominados aceites base (almendra, coco, ...), que no varían el aroma.

Los aceites vegetales tienen a la vez funciones hidratantes y nutritivas de la piel, son ricos en vitamina A, vital en la lucha antienvjecimiento, y vitamina E, con función antioxidante, por lo que aumentaremos las propiedades del producto usado.

Han de conservarse en tarros de cristal, preferentemente de color azul y guardados de la luz.



#### 3.2. ACEITES ESENCIALES

##### ⑩ FORMAS DE APLICACION

Es importantísimo recalcar que los aceites esenciales no deben ingerirse nunca, ni aplicarse tampoco directamente sobre la piel. Por eso, se usan siempre diluidos en agua, mezclados con los llamados "aceites base" (aceites neutros) o por difusión en el aire.

**Masaje:** Uno de los métodos de aromaterapia más eficaces, pues a la eficacia de los aceites esenciales se une el poder terapéutico del masaje. En un aceite base (de almendras dulces o de albaricoque, por ejemplo) se diluye de un 2,5 % a un 5% de aceite esencial, dependiendo del extracto elegido.

**Baño:** Podemos echar varias gotas de aceites esenciales sobre el agua tibia de una bañera y luego sumergirnos durante 15 o 20 minutos. Por este medio estamos tanto aspirando el vapor de los aceites esenciales como permitiendo que estos penetren a través de nuestra piel. Si lo prefiere puede mezclar de 3 a 5 gotas de aceite esencial con tres cucharadas de miel de abeja antes de echarlo en el agua.

**Inhalación:** Podemos echar algunas gotas en un pañuelo y oler o podemos echar de 6 a 12 gotas en una olla de agua hirviendo, luego colocamos una toalla o manta que cubra tanto nuestra cabeza como la olla e inhalamos el vapor durante varios minutos. Se debe tener la precaución de no acercarse demasiado ya que podemos quemarnos la cara con el vapor.

**Difusión:** Existe en el mercado una amplia variedad de productos para llenar el espacio de una habitación u oficina con el aroma de los aceites esenciales. Estos productos, llamados difusores o atomizadores, esparcen los aceites esenciales formando una nube de diminutas partículas. Estos difusores pueden ser de utilidad en casos de afecciones respiratorias o simplemente para llenar el aire con una fragancia ya sea calmante o estimulante.

**Compresas:** Estas pueden ser frías o calientes. Se utilizan para aliviar dolores de cabeza, y molestias musculares. Se pueden añadir de 5 a 10 gotas de aceites esenciales a 4 onzas de agua. Se empapa una toalla en esta solución y se aplica al área dolorida.

## PRECAUCIONES

- ⑩ Es importante señalar que la mayor parte de los aceites esenciales no pueden aplicarse en su estado puro directamente sobre la piel, ya que son altamente concentrados y pueden quemar la piel.
- ⑩ Antes de aplicarlos es necesario diluirlos en otros aceites, conocidos como aceites bases, o en agua.
- ⑩ Preferentemente los aceites esenciales no deben de ser ingeridos.
- ⑩ No deben entrar en contacto con los ojos. En caso de hacerlo deben de lavarse los ojos con abundante agua, evitando tocarse con las manos.
- ⑩ Deben de usarse con moderación en mujeres embarazadas y niños.
- ⑩ No confundir los aceites esenciales con los aceites sintéticos, su calidad es muy inferior a los aceites esenciales y si son aplicados en la piel causan quemaduras y alergias.

## ⑩ PROPIEDADES DE LOS ACEITES ESENCIALES

Algunos de los efectos psicológicos de los aceites esenciales:

- ⑩ Relajantes: amaro, ciprés, clavel, enebro, gálbano, ylang-ylang, cedro, mandarina, mejorana, mirra, nerolí, rosa, sándalo y vetiver.
- ⑩ Equilibradores: albahaca, bergamota, geranio, incienso y lavanda.
- ⑩ Estimulantes: angélica, canela, cardamomo, clavo, emelí, eucalipto, hinojo, jengibre, lima, menta, naranja, palmarosa, petit grain, pimienta negra, pino, pomelo y romero.
- ⑩ Antidepresivos: albahaca, amaro, bergamota, clavel, geranio, ylang-ylang, incienso, jazmín, lavanda, lima, limón, mandarina, manzanilla, naranja, nerolí, pachulí, palmarosa, *petit grain*, pomelo, rosa y sándalo.
- ⑩ Afrodisíacos: amaro, angélica, canela, cardamomo, cilantro, clavel, clavo, gálbano, ylang-ylang, jazmín, jengibre, madera de cedro, nerolí, pachulí, romero, rosa, sándalo y vetiver.
- ⑩ Anafrodisíacos: alcanfor, mejorana.
- ⑩ Estimulantes de la mente: albahaca, cardamomo, cilantro, eucalipto, menta, pino y romero.

Aceites esenciales:

- ⑩ Algas: Favorecen al aumento de concentración y generan interés sobre las actividades de tipo intelectual (leer, redactar, etc.)
  - ⑩ Anís: Ayuda a descansar la vista; calma los calambres, gases, dolores abdominales, dolores menstruales, náuseas y dolores de garganta. Así mismo, por su efecto diurético evita la retención de líquidos.
  - ⑩ Albahaca: se utiliza para el dolor de cabeza y migrañas, también para la fatiga mental.
- Angélica: ayuda a contactarse con lo Divino.
- ⑩ Bergamota: eleva el espíritu, refresca y relaja. Es muy útil para casos de depresión, ansiedad y tensión.

- ⑩ Camolina: Tensión premenstrual, indigestión, moderadamente antialérgico, rinitis o polinosis (fiebre del heno), acné, eczema y otras alteraciones cutáneas.
- ⑩ Canela: es afrodisíaco y estimulante mental.
- ⑩ Cedro: efecto sedante indicado para el estrés.
- ⑩ Cedrón: sedante se combina con lavanda.
- ⑩ Ciprés: se usa en duelos como en otras etapas de cambio.
- ⑩ Clavo de olor: agotamiento mental para dejar de fumar.
- ⑩ Enebro: actúa sobre los planos mentales, emocionales y físico, alivia situaciones de confusión y cansancio.
- ⑩ Eucalipto: actúa en el aparato respiratorio es descongestivo.
- ⑩ Geranio: antidepresivo, relajante y para restaurar y estabilizar emociones.
- ⑩ Jasmín: Depresión, especialmente la posparto, favorece la contracción durante el parto, afrodisíaco
- ⑩ Jengibre: dolores reumáticos y musculares, agotamiento sexual y físico.
- ⑩ Lavanda: es un sedante muy efectivo, se utiliza en problemas de insomnio. Ayuda a balancear estados emocionales como histerias depresiones, calma, relaja.
- ⑩ Lemongrass: se usa en la fatiga mental es un estimulante mental
- ⑩ Limón: estimulante mental, antiséptico, astringente, cicatrizante.
- ⑩ Mandarina: calmante y sedante, brinda alegría.
- ⑩ Mejorana: actúa mejorando estados de soledad, ansiedad.
- ⑩ Manzanilla romana: Se utiliza contra los dolores estomacales, dolores musculares, dolores a las articulaciones, fiebre y para disminuir la irritación y/o proteger las pieles sensibles.
- ⑩ Menta: estimula el cerebro ayuda a despejar los pensamientos.
- ⑩ Mejorana: Dolores menstruales, cefaleas, afecciones faríngeas, moderadamente sedante, inductor del sueño, calorífero, mejora la circulación, algunas infecciones fúngicas (como las aftas), acné
- ⑩ Naranja: es antidepresivo y restaura elevando el espíritu.
- ⑩ Pino: estimulante del sistema nervioso, brinda energía y bienestar.
- ⑩ Neroli: Insomnio, ansiedad, depresión, moderadamente calorífero, mejora la circulación sanguínea, acné, moderadamente analgésico, tensión o dolor premenstrual, dolor de espalda.
- ⑩ Nuez moscada Favorece la digestión, contra flatulencias. Inhalado combate la fatiga, unas gotas en el aceite de masaje combate dolores, una gota en la muela elimina el dolor. Tomar con moderación porque resulta altamente toxico.
- ⑩ Patchouli o Pachuli: Anti-depresivo que también se usa para contrarrestar los problemas de hongos, la caspa y los signos del envejecimiento.
- ⑩ Romero: estimula la memoria, la claridad mental, procesos creativos es un protector psíquico y un estimulante físico.
- ⑩ Rosa: Sinusitis y afecciones faríngeas, congestión, hinchazón facial, algunos problemas circulatorios (incluida fragilidad capilar), moderadamente sedante, inductor del sueño, tensión o dolor premenstrual, antidepresivo, síntomas menopausicos, disminución de la libido, anorexia nerviosa.
- ⑩ Salvia: relajante, armoniza la sexualidad por relajante y distiende la energía sexual. Sándalo: propiedades sensuales, meditación, aquieta los pensamientos, es ansiolítico y antidepresivo.
- ⑩ Sándalo: Piel seca o cuarteada, acné, induce la relajación durante la meditación, afrodisíaco.
- ⑩ Tomillo: antiséptico de vías respiratorias y antitusivo. Es tónico y energizante en el nivel físico, mental y emocional, mejora la memoria. Vetiver: es un relajante profundo, balancea energía de grupo puede ser afrodisíaco.
- ⑩ Ylang-Ylang: antidepresivo y sedante, actúa sobre dificultades sexuales, por estrés y ansiedad, es utilizado en estados de tensión nerviosa, insomnio e hiperactividad.

### 3.3. ACEITES VEGETALES.

Los aceites vegetales son el componente básico de muchas formulaciones cosméticas y los aceites empleados para masajes. Deben ser aceites de primera presión en frío, ya que es el único

procedimiento que mantiene todas las propiedades y constituyentes.

La calidad depende de su composición en ácidos grasos insaturados, ya que algunos de ellos son indispensables para el equilibrio nutricional de la piel y nosotros no podemos sintetizarlos. Son los denominados ácidos grasos esenciales y los aceites más ricos son: aguacate, avellana, germen de maíz, germen de trigo, jojoba, sésamo, karité y macadamia.

Son aceites con propiedades emolientes e hidratantes, que protegen y refuerzan el sistema de defensa de la piel, la nutren y penetran fácilmente en la piel, lo que les hace excelentes vehículos de sustancias activas liposolubles como los aceites esenciales.

La maceración de plantas en aceites vegetales permite la combinación de las propiedades de los aceites y las aceites esenciales que se encuentran en las plantas.

## ⑩ **PRINCIPALES ACEITES VEGETALES**

### ⑩ **ACEITE DE AGUACATE**

es muy nutritivo, reparador, dermatoprotector y muy emoliente. Indicado para tratamiento de contorno de ojos, arrugas y estrías (unido a aceite de germen de trigo)

### ⑩ **ACEITE DE ALMENDRAS**

proporciona una total hidratación y previene la aparición de arrugas. Útil para dermatitis, psoriasis, pieles secas, heridas y quemaduras superficiales. Especialmente recomendado para la piel del bebé. Habrá que tener cuidado en su uso para la maceración de plantas pues se enrancia con facilidad.

### ⑩ **ACEITE DE AVELLANAS**

contiene sustancias de las glándulas sebáceas por lo que es indicado para la piel grasa, dermatitis seborreica y acné. Indicado para la adición de aceites esenciales.

### ⑩ **ACEITE DE CALENDULA**

uno de los remedios caseros más eficaz. Se obtiene macerando flores de caléndula en aceite de oliva en un tarro de cristal durante 40 días al sol y sereno. Llenar el bote casi hasta el borde sin apretar y rellenar de aceite.

### ⑩ **ACEITE DE COCO**

este aceite limpia, humedece y acondiciona la piel, aumenta la temperatura del cuerpo y energiza. Esta recomendado para pieles sensibles o irritados. Tienen propiedades antivirales y bactericidas además de ejercer como protector solar.

### ⑩ **ACEITE DE GERME DE TRIGO**

el germen de trigo tiene gran cantidad de vitamina E por lo que previene a la piel del envejecimiento prematuro. Tiene propiedades regeneradoras de los tejidos, por lo que es excelente para el tratamiento de arrugas, piel seca, alopecia y eccemas.

### ⑩ **ACEITE DE JOJOBA**

Aceite natural de un arbusto propio de los desiertos norteamericanos. En realidad es una especie de cera que a temperatura ambiente es líquida. Fue usado por los indios como protector solar.

El aceite de jojoba es hidratante facial, aplicándolo por las noches, además regula la secreción de sebo a la vez que lo disuelve y elimina, siendo muy recomendado para el tratamiento de pieles grasas. Aumenta la elasticidad de la piel por lo que es muy indicado durante el embarazo. Puede usarse como desmaquillante (aplicando unas gotas sobre un algodón), para los cabellos quebradizos (aplicando sobre el pelo y dejando actuar 20 min.), loción de afeitado (mezclado con agua a partes iguales, etc...)

### ⑩ **ACEITE DE ONAGRA**

El aceite de onagra contiene gran cantidad de ácidos grasos esenciales por lo que es uno de los principales aceites para el cuidado facial. Tiene acción anti envejecimiento, hidratante y emoliente, ayudando en la prevención del envejecimiento.

### ⑩ **ACEITE DE ROSA MOSQUETA**

es regulador hormonal y del colesterol, por lo que su ingesta es recomendable en estos casos. Es un excepcional regenerante de la piel, especialmente usado en el tratamiento de estrías y pieles secas y estropeadas.

Se está usando actualmente en la regeneración de tejidos dañados, el tratamiento de quemaduras y heridas o la piel expuesta a radioterapia. Es exfoliante.

⑩ ACEITE DE SESAMO

aceite usado desde antiguo por su propiedades fotoprotectoras a la vez que activa el bronceado. Es perfecto para retrasar el envejecimiento, sobre todo mezclado con el aceite de jojoba.

⑩ ACEITE DE ZANAHORIA

aceite que favorece la formación de melanina, por lo que se usa en cosmética para el bronceado. Es ideal para el tratamiento de pieles secas, con arrugas y falta de firmeza.

⑩ MANTECA DE KARITE

aceite que protege de las radiaciones solares, acción que se potencia con el aceite de sésamo. Es el anti-irritante por excelencia, por lo que su uso es interesante para pieles que enrojecen con facilidad y con tendencia a alergias.

Interesante también para la piel masculina, después del afeitado.

Es un vehículo ideal para la penetración de los aceites esenciales, por lo que es muy usado en el masaje terapéutico.

#### 4. PREPARACION DE CREMAS A BASE DE CERA DE ABEJAS

##### CREMA DE CALENDULA

-aceite de caléndulas

- cera de abejas: entre un 20 y 25 % de la cantidad de aceite.

Calentar al baño maria el aceite e introducir la cera en trozos pequeñitos. Calentar hasta la desaparicion de los trocitos de cera. Envasar en tarros de cristal de pequeño tamaño.

##### CREMA DE HIPERICO

se realiza del mismo modo que la anterior.

A estas cremas podemos añadirles diferentes aceites esenciales en función de las propiedades a conseguir. Los añadiremos una vez retirado el aceite y cera fundida del fuego, y cuando la mezcla este templada, ya que los aceites esenciales pierden sus propiedades con las altas temperaturas.

⑩ a la crema de caléndula le podemos añadir aceite esencial de manzanilla y resulta un eficaz emoliente y antiirritante para el culete de los bebes, para dermatitis y demás problemas de la piel del niño.

⑩ Le podemos añadir agua de rosas que también resulta calmante a la vez que refrescante. En este caso la mezcla la haremos con una batidora de casa, ya que el aceite y el agua es difícil de mezclar.

⑩ A la crema de hipérico le podemos añadir aceite esencial de lavanda, que le dará propiedades antibacterianas, excelente para su uso en heridas y quemaduras.

⑩ Si añadimos aceite esencial de limón, lavanda y mandarina a la crema de hipérico obtendremos un antiséptico excepcional, siendo efectivo incluso en herpes labiales.

⑩ Añadiendo unas gotas de aceite de rosa mosqueta al aceite de hipérico obtendremos un cicatrizante y regenerador de la piel muy potente.

Estas cremas tienen una duracion aproximada de 12 meses, al igual que los aceites macerados, por lo que tendremos que calcular la cantidad necesaria para cada año.

## 5. ALGUNOS TRUCOS

- 5.1. plantas para la piel con accion astringente: Hamamelis, rosa roja, escaramujo, tomillo, nogal, ortiga blanca y zarzamora. Se emplean principalmente sobre pieles secas.
- 5.2. Plantas con acción emoliente de la piel: gordolobo, nogal, lino, malvavisco, llantén, borraja, sauco, pensamiento, violeta, hamamelis, rosa roja.
- 5.3. Plantas con acción antiséptica: bardana, propoleo, caléndula, hisopo, tomillo, salvia, romero, albahaca, menta, lavanda, nogal, ajedrea e hipérico.
- 5.4. Plantas con acción antifúngica: ajo, énula, propoleo, nogal, orégano, tomillo, ajedrea, geranio.
- 5.5. Plantas con acción cicatrizante: aloe vera, mielenrrama, cola de caballo, consuelda, agrimonia, caléndula, manzanilla, hipérico
- 5.6. plantas con acción protectora nutritiva: aceites de borraja, oliva, maíz, almendras, lino, trigo y onagra.