

4a. edición actualizada
Incluye 80 recetas caseras

El libro de la cosmética natural

Todo lo que necesitas saber
sobre la cosmética natural y bio

Claudina Navarro, Manuel Núñez, Jordi Cebrián





El libro de la cosmética natural

**Todo lo que necesitas saber
sobre la cosmética natural y bio**

**4ª edición actualizada
Incluye 80 recetas caseras**



Diseño de cubierta: Iván de Pablo Bosch
Maquetación: Editor Service, s.l.

Derechos reservados para todas las ediciones en castellano

Primera edición: mayo 2012, Barcelona
Cuarta edición: 2021, Barcelona

© Ned ediciones
www.nedediciones.com

eISBN: 978-84-18273-18-6



Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio de impresión, en forma idéntica, extractada o modificada, en castellano o en cualquier otro idioma.

Claudina Navarro

Manuel Núñez

Jordi Cebrián

**El libro de la
cosmética natural**



Colección
NATUR

Joan Solé

El huerto ecológico

Laura Kohan

Alimentos saludables para el siglo xx

Guía de ingredientes biológicos para una vida sana

Laura Kohan

Cocina Bio de Temporada Invierno

92 recetas vegetarianas, prácticas y deliciosas

Jordi Bigues y Susanna Martínez

El libro de las 3R. Reciclar, reducir, reutilizar

Henry David Thoreau

El arte de caminar

Walking un Manifiesto inspirador

Miquel Àngel Alabart

El bebé feliz

Disfrutar de la crianza natural de 0 a 18 meses

Virginie Manuel

Los caminos del reciclaje

Laura Kohan

Cocina Bio de Temporada Verano



Índice

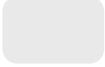
EL CUIDADO DEL CUERPO Y DE LA BELLEZA	11
Un poco de historia	12
LOS PROBLEMAS DE LA COSMÉTICA SINTÉTICA	17
Impacto ambiental	18
Riesgos para la salud	20
El síndrome de sensibilidad química múltiple	23
El color del dinero	24
Situación legal	25
Los compuestos más dañinos	28
Ingredientes a evitar	36
<i>Champús</i>	38
<i>Jabones y productos para el afeitado</i>	39
<i>Dentífricos y enjuagues</i>	40
<i>Geles de baño</i>	41
<i>Leches y aceites corporales</i>	41
<i>Desodorantes</i>	42
<i>Crema solares</i>	43
LA ALTERNATIVA NATURAL	45
100 ingredientes naturales de la A a la Z	49



Índice

- 94 Lo natural no siempre es inocuo
- 99 **LAS EMPRESAS PIONERAS**
- 102 Tradición e investigación
- 104 Una tendencia con mucho futuro
- 107 **LAS CERTIFICACIONES**
- 110 El problema de la publicidad engañosa
- 111 Los sellos y sus diferencias
- 120 Otros sellos con influencia
- 121 Armonización de criterios: el sello Cosmos
- 123 Comercio Justo: cosmética solidaria
- 127 **COSMÉTICA NATURAL EN CASA. 80 RECETAS CASERAS**
- 128 La piel, nuestra carta de presentación
- 132 El campo nos espera
- 134 Consejos previos a la elaboración
- 135 Plantas que podemos cosechar
- 138 Remedios para el rostro
- 145 Brillo en los ojos
- 147 Boca y labios saludables

Índice



Cuidado de las manos	149
Remedios para el cuerpo	151
Baños y masajes	155
Remedios para pies y piernas	158
Remedios solares	161
Remedios para el bebé	164
Cuidados para el cabello	165
Curas y remedios naturales	169
Otras recetas	174
RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS Y EN INTERNET	185

El cuidado del cuerpo y de la belleza

El aseo personal es uno de los hábitos básicos para mantener la salud y sentirse bien. Los productos que utilizamos para limpiarnos o embellecernos entran en un contacto tan íntimo con el cuerpo como solo lo hacen los alimentos. Esperamos del gel de ducha, del champú o del maquillaje no sólo que mejoren nuestro aspecto, sino que cuiden la piel y el cabello. Incluso que nos hagan sentir mejor gracias a su aroma y su textura. No siempre ha sido así. La higiene no ha estado al alcance de la mayoría en todos los lugares y momentos.

El aseo y el interés por la estética son conquistas de las sociedades sensibles. Los medios que se utilizan en el baño y ante el tocador dicen mucho acerca de una civilización. La historia nos muestra que cuando una cultura está sumida en las desigualdades y la falta de libertad, la motivación del cuidado personal es ofrecer una apariencia determinada, aquella que permite al individuo ser aceptado o le sitúa por encima de los demás. Con este fin se ha utilizado cualquier sustancia que se ha tenido a mano o se ha recurrido a las más extrañas pócimas en busca de un efecto milagroso. En cambio, cuando las personas han podido acercarse al bienestar integral, cuidando tanto su cuerpo como su espíritu y las relaciones con los demás, han sabido utilizar el sentido común para elegir los medios adecuados. Entonces el aseo y la belleza han formado parte del autocuidado con un equilibrio perfecto entre lo íntimo y lo social.

Es decir, el embellecimiento no ha supuesto una contradicción con los principios personales y ha contribuido a los modos de relacionarse respetuosos y constructivos.

¿Qué dicen de nosotros los productos de higiene y cosméticos que utilizamos en la actualidad? Dicen, para empezar, que somos confiados, porque si no somos expertos en química no podemos saber de qué esta hecha la más sencilla pastilla de jabón. La realidad es que la mayor parte de la población utiliza sin rechistar lo que la industria pone en sus manos. No se ha prestado una atención seria a un aspecto de la vida que parecía banal, cuando no frívolo en el caso de la cosmética femenina. Había cosas más importantes en las que pensar. Pero las personas han ido conquistando su espacio privado, esa burbuja donde cada uno intenta construir un entorno agradable que satisface sus necesidades físicas y mentales. Cada vez más personas se preguntan si cada producto que entra en contacto con su cuerpo cumple unas condiciones mínimas. Ya no están dispuestas a que les intoxiquen con los humos del tabaco y se ha conseguido eliminarlo de los espacios cerrados. No quieren que los alimentos contengan residuos de plaguicidas y se han aprobado leyes que protegen la oferta ecológica. Ahora leen las listas de ingredientes de los productos cosméticos y nos llevan las manos a la cabeza. Aparecen nombres tan atractivos como «petrolatum» y si buscan en internet encuentran miles de noticias e informes que relacionan los ingredientes con infinidad de problemas de salud.

Ha llegado el momento de tomar medidas y no podemos esperar a que lo hagan por nosotros. Podemos elegir con qué productos cuidamos nuestro cuerpo y el de nuestros hijos.

La buena noticia es que existen en el mercado productos elaborados por empresas comprometidas con la salud y el medio ambiente.

UN POCO DE HISTORIA

El ser humano no ha tenido hábitos higiénicos siempre, pero casi siempre se ha adornado. Al menos algunos miembros señalados de la sociedad. En Egipto, la

clase sacerdotal estudiaba las materias primas, sus mezclas y su utilización ritual en las ceremonias. Se pintaban el contorno de los ojos con kohl o mesdemet, obtenido de la galena (sulfuro de plomo) o de la antimonita (sulfuro de antimonio). Al destacar los ojos aludían al dios Horus e invocaban su protección. También recurrían a los ungüentos a base de incienso o de terebinto, árbol del que se extrae la trementina, para combatir la transpiración. Los ritos iniciáticos y mortuorios incluían cuidados corporales en los que cada acto tenía un sentido simbólico y una función higiénica o médica.

La clase aristocrática imitaba a los sacerdotes y los refinamientos del aseo y la cosmética les servían para distanciarse del pueblo llano. Las señoras de las clases privilegiadas sabían que para mantener la piel suave y limpia no había nada mejor que los beneficios de una buena exfoliación. **El Papiro Ebers, uno de los tratados médicos más antiguos conocidos, redactado cerca del año 1500 a. de C. durante el reinado de Amenhotep I, recoge una receta exfoliante a base de polvo de alabastro, limo del Nilo y miel.** Se mezclaba todo y con la pasta obtenida se untaba el cuerpo, la cara o las manos y después se retiraba con agua. También conocían las ventajas de la hidratación y con este fin emplearon grasas de hipopótamos, cocodrilos, gatos o vegetales. Incluso podían maquillarse los párpados con llamativos colores obtenidos de minerales molidos: malaquita, turquesa, terracota, óxido de cobre, carbono...

En la Grecia de los tiempos de Homero (siglos XII a VIII a. de C.) los héroes y heroínas se daban baños perfumados de ambrosía y masajes con aceites olorosos. No obstante, en la vida real, el dominio de los hombres se manifestó a menudo en una aversión hacia ciertas costumbres de las mujeres. Licurgo, legislador de Esparta en el siglo VII a. de C., prohibió que se pintaran porque corrompía su comportamiento. Las decoraciones llamativas estaban reservadas a las prostitutas.

Sin embargo, con el paso del tiempo las costumbres se suavizaron y a partir del siglo III a. de C. se extendió entre las griegas la costumbre de aplicarse sobre el rostro cerusa, una sustancia compuesta por carbonato de plomo, yeso y creta. La faz blanca se rompía con coloretos rojos que se aplicaban en las mejillas. Los ojos se pintaban con azafrán o ceniza. Pestañas y cejas se ennegrecían con antimonio y se engominaban con una mezcla de clara de huevo y goma de amoniaco.

El repaso de la historia demuestra que la utilización de ingredientes tan tóxicos como el plomo no es algo moderno. Cualquier tiempo pasado no fue mejor. Al parecer, el efecto espectacular y la comodidad de utilizar lo que se tiene a mano se ha impuesto casi siempre sobre la salud. El uso cotidiano y excesivo de las sustancias mencionadas y otras «corrompía la tez, oscurecía los dientes, obstruía los emuntorios, reducía el flujo de los intercambios nerviosos y provocaba, a corto plazo, un entumecimiento que conducía a la caquexia», escribió Dominique Paquet en *Historia de la belleza*.

En Roma, tanto se utilizaron sustancias inofensivas para el cuidado del cuerpo como productos tóxicos. El gran médico Galeno no dejó de advertir en vano a las mujeres que se arriesgaban a sufrir ulceraciones, necrosis y otras enfermedades. A la humanidad le cuesta encontrar un término medio. La Iglesia cristiana, el poder que se impuso en Europa a partir del siglo IV, impuso la renuncia a la cosmética e incluso al aseo, pues las atenciones al cuerpo se consideraban, como sabemos, pecaminosas. Semejantes preocupaciones eran propias de pecadoras y pecadores lujuriosos. Tertuliano, en *El aseo de las mujeres*, no puso freno a la pluma: «Porque pecan contra Él aquellas que lastran su piel con drogas, mancillan sus mejillas con coloretes, alargan sus ojos con sombras negras (...) Lo que es natural es obra de Dios, lo que es artificial, del diablo».

La historia da muchas vueltas y durante la Edad Media fueron los musulmanes quienes mantuvieron viva la llama del aseo como signo de civilización. Los cruzados iban con la espada a Oriente y se traían de vuelta ungüentos y perfumes para las mujeres. Pese a todas las advertencias de los médicos y los religiosos, se continuaban cometiendo todo tipo de tropelías para adornarse. Por ejemplo, se consideraba bella la frente ancha y despejada y para conseguirla se aplicaban sobre la línea del cabello nada menos que una mezcla de sulfato de arsénico y cal viva o hervida en aceite. Una vez eliminado el vello, se aplicaba sangre de murciélago o zumo de cicuta para evitar su reaparición.

Durante el Renacimiento se apreció la alianza entre la sofisticación y la locura que por alguna misteriosa razón acompaña a menudo la cosmética. En 1573, Alexandro Piccolomini inventó un depilatorio compuesto de heces de gato secas mezcladas con vinagre. Catalina Sforza se blanqueaba la piel con leche materna donde se había destilado una golondrina, plumas incluidas.

La aristocracia europea de los siglos XVII y XVIII vivió una especie de carnaval permanente donde no se reparó en medios para transformarse, hasta que la Revolución Francesa de 1789 y la Ilustración dieron un vuelco a la estética y a los medios empleados para alcanzar la belleza. Se impuso la higiene y el jabón. Las pociones mágicas de antaño, más tóxicas que embellecedoras, dejaron paso a productos más simples y eficaces. Se valoró el aspecto natural, saludable y la expresión de la individualidad. El doctor Auguste Caron aconsejaba en *La Toilette des dames* (1806) los cosméticos gelatinosos, esponjosos, suaves, que dejaban la piel tersa y fresca, en lugar de los preparados astringentes del Antiguo Regimen. Condenaba los minerales tóxicos y recomendaba, incluso, trabajar la belleza desde el interior, consumiendo alimentos como el pan de cebada o bebiendo infusiones. Pero la lenta marcha hacia la naturalidad y la salud convive todavía con el ensalzamiento de lo enfermizo en los círculos artísticos e intelectuales del siglo XIX.

A principios del siglo XX cambió de nuevo radicalmente el panorama, aunque las tendencias del pasado nunca dejarán de manifestarse de una manera u otra hasta nuestros días. Los descubrimientos de Marcellin Berthelot sobre la síntesis en el laboratorio de sustancias orgánicas y los avances de la medicina favorecieron la aparición de un nuevo tipo de productos cosméticos. Se rebajaron los precios, se convirtieron en productos accesibles para una parte mayor de la población y apareció una publicidad agresiva que difundió sus supuestas virtudes. Poco a poco, el maquillaje vistoso dejó de relacionarse con la mala vida y se vinculó al glamour y la distinción.

Las grandes firmas que reinan en la actualidad tienen su origen en aquellos tiempos: Elizabeth Arden, Helena Rubinstein, L'Oréal, Max Factor... Al mismo tiempo se incrementó la conciencia sobre el efecto en la salud de las sustancias que se venían utilizando. Después de 2.000 años, en 1913 se prohibió la cerusa ante la evidencia de sus efectos nefastos. Pero no dejaron de aparecer ungüentos no menos peligrosos.

La auténtica popularización de la cosmética se produjo a partir de 1950, gracias al poder económico alcanzado por las industrias. Los fabricantes persiguieron el máximo beneficio y lo consiguieron: eligieron materias primas baratas, las transformaron y las vendieron a buen precio gracias a la magia de la publicidad. Los cánones de belleza se uniformizaron, de manera que se creó un público amplio para una serie de productos estandarizados.

La industria cosmética supo utilizar a fondo un cambio cultural profundo: la entrada de las mujeres en el mercado de trabajo, su emancipación del hombre y la revolución de las costumbres sexuales. Contribuyó de manera importante a crear una identidad para la nueva mujer integrada en el sistema económico capitalista. La imagen de la mujer que orgullosamente se pinta los labios es paradigmática. El uso de cosméticos se convirtió en símbolo de modernidad, libertad sexual y capacidad adquisitiva.

Con el paso de los años, el maquillaje forma parte del uniforme de trabajo y de las armas de seducción de las mujeres. Las feministas se dividen entre quienes piensan que los cosméticos constituyen herramientas de liberación y quienes consideran todo lo contrario, que lo son de opresión. Estas teorizan que la imagen cosmética es un artificio que condena a la mujer a la inferioridad dentro de una sociedad esencialmente machista. Al pintarse, las féminas se definen como objetos del deseo masculino. Naomi Wolf habla del «mito de la belleza» que sugestiona a las mujeres y las hace competir por un modelo inalcanzable, mientras los hombres viven libres de ese tipo de presiones frustrantes y se dedican a tareas más trascendentes. En la batalla, «las mujeres se destruyen físicamente y se agotan psicológicamente». Por su parte, Unna Stannard escribe que las mujeres no son libres de abandonar el juego de la belleza pues cada día la industria cosmética les recuerda que son monstruos que necesitan ser operados, moldeados y pintados. Por si fuera poco, como van disfrazadas resultan poco creíbles.

Sin embargo, muchas mujeres, cada vez más, parecen optar por un camino intermedio, no teorizado. Usan la cosmética para mejorar su autoestima, para dedicarse tiempo, para gustarse, para expresar su personalidad, es decir, como un medio para alcanzar mayor bienestar y armonía interior sin someterse al hombre.

En este sentido, hay que subrayar que las empresas que fabrican cosmética natural renuncian completamente a la publicidad sexista y a los modelos de belleza impuestos. Su objetivo es la salud y el bienestar íntimo.

Los problemas de la cosmética sintética

En las últimas décadas no ha dejado de crecer una corriente de resistencia entre los consumidores más preocupados por la salud y el medio ambiente. Ante la lista de ingredientes que nadie, salvo un químico experto, está en condiciones de interpretar, los efectos secundarios sobre la salud, los abusos de la publicidad y la cultura artificiosa del glamour, **los ciudadanos, cada vez más formados e informados, demandan transparencia en las fórmulas de unos productos que debieran favorecer la salud sin afectar el entorno natural.**

Las grandes empresas toman nota e incluyen en sus productos extractos marinos y vegetales y eliminan ingredientes de origen animal. Pero en la mayoría de los casos sólo se trata de un maquillaje publicitario de los productos de siempre. Por fortuna, desde la década de 1990 se viene abriendo camino la cosmética natural y ecológica. No sólo propone productos que no perjudican la salud, sino un estilo de vida basado en la autoestima y la naturalidad.

Los problemas de la cosmética actual son los de la industria. Las fábricas europeas trabajan con más de 150.000 sustancias químicas diferentes. Su producción ha pasado de un millón de toneladas en 1939 a más de 400 millones de toneladas actualmente. Una parte importante de estos compuestos se incorporan en los productos de consumo común para conferirles

propiedades funcionales como color, olor, consistencia o resistencia a las bacterias. Unas 8.000 constituyen los ingredientes mayoritarios en los productos cosméticos y de aseo. Sin duda, estos productos se asocian a las comodidades de la vida moderna, pero tienen un lado oscuro. Oscuro como el petróleo.

IMPACTO AMBIENTAL

En la década de 1950 se produjo una auténtica alianza entre la industria del petróleo, los centros universitarios de investigación (sobre todo en Estados Unidos) y los gobiernos para producir una enorme avalancha de nuevas sustancias químicas con aplicaciones en todos los campos, desde la fabricación de los plásticos que han inundado nuestras vidas, a los maquillajes y pintalabios. La cosmética encontró su mina de materias primas baratas.

¿QUÉ SON LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS SINTÉTICAS?

Son aquellas fabricadas en los laboratorios, principalmente a partir de productos derivados del petróleo. Pueden ser moléculas que imiten las existentes en la naturaleza o ser totalmente inventadas. Ambas pueden ser contaminantes, bien porque alteran los procesos fisiológicos y los ecosistemas, bien porque no se degradan adecuadamente. Se utilizan como ingredientes básicos de los cosméticos y como aditivos. Son los principales responsables de la textura, el color y el olor.

El 90 por ciento de los agentes químicos utilizados actualmente por la industria son derivados del petróleo. Miles de millones de toneladas de sustancias creadas en los laboratorios, que nunca antes habían formado parte de la naturaleza, fueron vertidas en el medio ambiente aunque se tenía muy poco conocimiento de cuáles podían ser sus impactos sobre los ecosistemas y la población. **Por entonces, pese a que las primeras bombas atómicas ya habían estallado, se creía que el ser humano no era capaz de alterar de manera importante la inmensa naturaleza.** Hoy, cada niño que nace ya tiene su sangre y sus tejidos contaminados con sustancias sintéticas.

El planeta entero resulta afectado. Los compuestos utilizados por la industria cosmética invaden literalmente la Tierra, desde las montañas más altas a los polos, pasando por las profundidades oceánicas. Llegan allí después de pasar por los sistemas de desagüe, las fosas sépticas y las depuradoras. Debido a que son solubles, muchos contaminantes cosméticos representan una amenaza para los organismos acuáticos. Ciertos ingredientes, como los ftalatos, una vez dentro del organismo imitan la acción de las hormonas y provocan que los machos de algunas especies de peces cambien de sexo.

Otro aspecto del impacto ambiental está relacionado con la obtención de las materias primas. Dado que el principal proveedor es la industria del petróleo, a los fabricantes de cosméticos les toca una cuota de responsabilidad en la contaminación del medio ambiente y el calentamiento de la atmósfera causados por el oro negro. También participan directamente en la destrucción de ecosistemas valiosos. Por ejemplo, la explotación inconsciente del aceite de palma pone en peligro la supervivencia de las selvas y de los animales que viven allí. La isla de Borneo (Indonesia) es uno de los refugios de los orangutanes, que mueren cada día por culpa de las empresas que, para producir el aceite, queman y talan los árboles originales para plantar en su lugar palmeras. Entre los años 1990 y 2008, en Indonesia se destruyeron 28 millones de hectáreas de bosques, lo que costó la vida a por lo menos 1.500 orangutanes, según un informe de Greenpeace. La deforestación es una de las principales causas del cambio climático y de la pérdida de biodiversidad en el planeta.

PASTILLAS DE JABÓN EN LUGAR DE GELES

Teniendo en cuenta su volumen y peso, al utilizar pastillas de jabón en lugar de geles se reducen a un tercio los gastos en transporte y envases, con la consecuente reducción de emisiones de CO₂ causantes del cambio climático. Es un ejemplo de la importancia de elegir las presentaciones con menos gasto en envoltorios.