



Cosmética Natural, alimento para tu Piel

La **Cosmética Natural** es alimento, desde fuera hacia dentro, para nuestra piel. Está cada vez más presente en nuestros hogares, sobre todo aquellos que toman conciencia de la importancia que tiene una alimentación afín y respetuosa a nuestras células y planeta.

Es lógico pensar que si cuidamos lo que comemos, y apostamos por una alimentación de calidad y afín a nosotros, también queremos hacer lo mismo con lo que nos aplicamos en la piel. De hecho, se nota que ha habido una concienciación al respecto, y encontramos a día de hoy, tal abundancia de productos de cosmética natural y ecológica a nuestro alcance, que también puede llevar a cierta confusión...

Déjame hacerte un recordatorio sobre nuestra Piel. Ella es un órgano que nos **protege** (y aísla) de lo de fuera, e **informa** de lo que sucede dentro del cuerpo a través de su aspecto y posibles reacciones. De hecho, nos habla mucho de nuestra **salud digestiva!** Nuestro tracto digestivo está

recubierto de mucosa, que no deja de ser “nuestra piel interna” donde reside el 80% de nuestro sistema inmune, conectado con el sistema hormonal y nervioso. Por eso, muchas enfermedades autoinmunes se expresan mediante la piel como el lupus, vitíligo, rosácea, psoriasis...y otras pueden ser de origen hormonal como el acné y sequedad de piel (especialmente tras la menopausia)...

Es **sensitiva** (a través del tacto) y también ejerce la función de **procesar**, como por ejemplo la toma de sol para sintetizar la vitamina D a través luego del hígado. Pero es sobre todo un órgano **excretor y de limpieza** a través del sudor y grasa que produce, ambos componentes de nuestro propio manto **hidro-lipídico**. Recordarte que no es estéril, ni debe! Al igual que nuestra mucosa digestiva, está tapizada de múltiples bacterias amigas y necesarias para su cuidado y mantenimiento, con lo que a la hora de limpiarla y mantenerla feliz, tendremos que también tener en cuenta también su **microbiota**.

Su buena salud está pues muy vinculada con nuestra **dieta e hidratación** pero también con **el estilo de vida, nivel de estrés oxidativo y calidad del sueño**. La buena higiene y cosmética natural serán las que aporten el Equilibrio entre el no intoxicar y desintoxicar. En otras palabras, que no taponen nuestros poros para dejar que la piel cumpla con su función excretora, que respeten su pH sin agredir la piel con tóxicos o con una limpieza excesiva, y que favorezcan la buena convivencia con sus bacterias amigas.

¿Como saber comprar?

Lo primero que quiero que sepáis, es que a la hora de escoger y comprar vuestros productos naturales de belleza, no estáis solos. Existen 3 amigos a los que podéis recurrir siempre que queráis y dudéis de si un producto es afín o no, a vuestra piel y cuerpo:

- INCI (Nomenclatura internacional de ingredientes de

cosméticos), es decir, la lista de los ingredientes que salen en el etiquetado del producto, ordenados de forma decreciente, empezando por el que más cantidad contiene la fórmula.

- <https://www.ewg.org/skindeep/> o su app llamada "healthy living" <https://www.ewg.org/apps/> (español e inglés)
- laveritesurlescosmetiques.com (francés e inglés)

También disponéis de este **listado de ingredientes a EVITAR** en <http://ecoestetica.org/about-us/> donde también encontraréis muy buena información sobre establecimientos seguros donde comprar...

ecoestética

belleza consciente

LISTADO DE INGREDIENTES A EVITAR EN TUS COSMÉTICOS

Nomenclatura INCI

<p>2-Bromo-2-Nitropropane-2,3-Diol Alcloxa Acrylamide Acrylate Aldioxa Aluminium Chlorhydrate Aluminium Chloride Aluminum Chlorohydrax Aluminum Chlorohydrax PG Aluminum Fluoride Aluminum Sesquichlorohydrate Aluminum Zirconium Trichlorohydrate GLY</p> <p>Benzalkonium Benzophenone BHA BHT Boric acid Bromo Butyl Methoxydibenzoylmethane Carbomer Camphor Benzalkonium Methosulfate Cera Microcristallina Ceresin Ceteareth Ceteth Cetrimonium Chloro Chlorphenesin Cl 10006 Cl 10316 Cl 11680 Cl 11725 Cl 11920 Cl 12085 Cl 12150 Cl 12370 Cl 12700 Cl 15800 Cl 15850 Cl 15985 Cl 16035 Cl 16230 Cl 16255 Cl 17200 Cl 18050 Cl 18690 Cl 18820</p>	<p>Cl 19140 Cl 20040 Cl 20470 Cl 26100 Cl 27290 Cl 40215 Cl 45220 Cl 50325 Cl 60724 Cl 60725 Cl 61565 Cl 61570 Cl 61585 Cl 74260 Cl 77163 Cl 77285 Cl 77288 Cyclomethicone DEA Diazolidinyl Urea Diethanolamine Dimethicone Disodium Laureth Sulfosuccinate DMDM Hydantoin Drometrisole Trisiloxane EDTA Ethoxydiglycol Ethylhexyl Triazone Ethylhexyl Methoxycinnamate Formaldehyde Homosalate Hydroquinone Hydroxypropyl Imidazolidinyl Urea Iodo Isopropyl Dibenzoylmethane MDM Hydantoin MEA Methyl Gluceth Monoethanolamine Musk ketone Octocrylene Oleth Oxybenzone Ozokerite Paraben Paraffin</p>	<p>Paraffinum Liquidum Parfum* (Fragance) PEG Pentaerythrityl Tetra-DI-T- Butyl Hydroxyhydrocinnamate Petrolatum Phenoxyethanol Phthalate Polyethylene glycol Polyquaternium PPG P-Phenylenediamine sulfate Quaternium Resorcinol Selenium sulfide Sodium borate Sodium iodate Sodium Laureth Sulfate Sodium Lauryl Sulfate Sodium Lauryl Sulfoacetate Sodium Myreth Sulfate Sodium Polynaphthalenesulfonate Sodium Trideceth Sulfate Sodium Xylenesulfonate TEA Thimerosal Toluene Triclocarban Triclosan Triethanolamine</p>
--	--	--

FUENTES CONSULTADAS:
Para elaborar esta lista se han consultado y comparado diferentes bases de datos de ingredientes cosméticos. También se ha sometido a la revisión de expertos que forman parte de la Red Ecoestética. Sólo se han incluido aquellos ingredientes en los que existe consenso sobre su peligro potencial para la salud humana.



Evita cosméticos con una lista interminable de ingredientes.

Mira siempre el INCI

EL VERDE INDICA QUE HAY QUE EVITAR CUALQUIER INGREDIENTE QUE CONTenga ESA PALABRA

*Bajo este término se incluyen más de 3.000 compuestos distintos. Suelen ser muy alergénicos. En cosmética ecnatural tras este nombre suele haber mezclas de aceites esenciales.

Acciones gratuitas cofinanciadas por el FSE



Hidratación y Nutrición

Son los 2 pilares de la Felicidad de nuestra piel 😊

La **alimentación** es la mejor cosmética natural con la que

contamos porque actúa desde nuestro interior:

- agua, agua de coco, caldos de verduras e infusiones (ejemplo: bardana+ cola de caballo + diente de león + pasiflora)
- grasas de calidad como el aguacate, semillas, frutos secos, aceite de oliva virgen, pescado azul, huevos bio
- fermentados probióticos como el chucrut, tamari, miso, agua de kéfir o kombucha
- verduras y frutas antioxidantes, crudas, enteras, batidas, cocidas, etc...

♦ Encontraréis toda la información más detallada sobre su buena nutrición, en este artículo [Como alimentar nuestra Piel](#). Es importante trabajar la parte emocional también en la dieta, si necesario..

Y como **aplicación externa** de cosmética natural (si es casera aún mejor), contamos también con:

- tónicos, savia, hidrolatos y aloe vera para la hidratación
- aceites, glicerina vegetal, mantecas, plantas y principios activos antioxidantes para la buena nutrición
- harinas (de avena o arroz), frutas y verduras bio como el pepino, la piña, aguacate, zanahoria, cítricos...
- arcilla blanca (caolín) o verde bio

Ejemplos de ingredientes buenos para casos concretos de:

- Acné: aceite hipérico o de jojoba (cera), tónico de hammamelis o de Enebro, aloe vera (astringente), aceite esencial de árbol del té, limón o de tomillo, agua de mar, mascarilla de arcilla verde
- Psoriasis: aceite esencial de rosa mosqueta y caléndula, aceite de argán y de coco, baños de sol y

- agua de mar
- Eccema: aceite de almendra y aceite esencial de zanahoria, hidrolato de manzanilla o lavanda
 - Rosácea: no taninos por dilatación, frito, maíz, macrobiótica, salud digestiva e hígado, omega 3, mg, vitamina D, grupo B
 - Piel atópica: aceite de comino negro (calmante), aceite de almendras , hidrolato de caléndula
 - Antiarrugas: polvo de cacao, aceite de oliva o de aguacate, uva (resveratrol), aceite esencial de incienso o sándalo, aceite de onagra y de rosa mosqueta, tónico de azahar



Mis recomendaciones y productos de cosmética natural, vegana y ecológica

Para la cara y cuerpo

- tónico de rosas de Primavera, tónico especial de Dr. Hauschka y elixir purificante de Mamita Botanicals
- crema facial bioactiva de Dukamara o hidratante de Amapola
- exfoliante facial de Dr. Hauschka
- exfoliante corporal de Freshly cosmetics
- bálsamo O-Balm de KiaOra botanicals
- aceites vegetales de Primavera o Panarom
- serum de brócoli de La Bruket
- mascarilla de Dr. Hauschka o de Dukamara, o arcilla

- verde de Cattier
- contorno de ojos roll-on de aceite de ricino "Radiant look " de Saper
- crema corporal hidratante y reparadora Asfodelo (recomendada también para para casos de psoriasis) de Herbarium Scala Dei o Manteca de karité de Cattier o de cacao de Lamazuna
- gel de Aloe vera de Lily of the Desert
- protector solar de Amapola

Higiene

- limpieza facial con savias de bambú de Dukamara o de mandarina de Ypsophilia (uso diario)
- gel facial de Phyto's (no para uso diario)
- desodorante* en crema Deocreme de PonyHütchen o de Lamazuna
- gel de ducha Urtekram o crema de ducha Weleda
- pasta de dientes de hinojo sin flúor La Casa de la Luna Media
- picaduras de mosquito: aceite de coco y bálsamo del tigre, o roll-on de citronela plus (Pranarom)
- quemaduras: aceite Hipérico y pomada de caléndula de Aboca

*Es importante no taponar nuestras axilas, y evitar el uso de anti-transpirantes, que además llevan sales de Aluminio, incluida la piedra de Alumbre (lleva sulfato de aluminio), sustancia sospechosa por su efecto y relación con el cáncer de mama y Alzheimer. Pongamos especial cuidado sobre todo en los días de depilación, momento en que la piel es mucho más receptiva y sensible a todo lo que se le aplique...

No os perdáis el vídeo donde también os enseño 2 de mis secretos de belleza [aquí](#) , así como el **Directo** que hice al respecto ☐

Por una cosmética natural justa, amorosa y coherente con nuestra piel, en la que no se trata de tener muchas cremas,

sino de tener las se adaptan a nuestras necesidades reales del momento, estilo de vida, clima y edad.