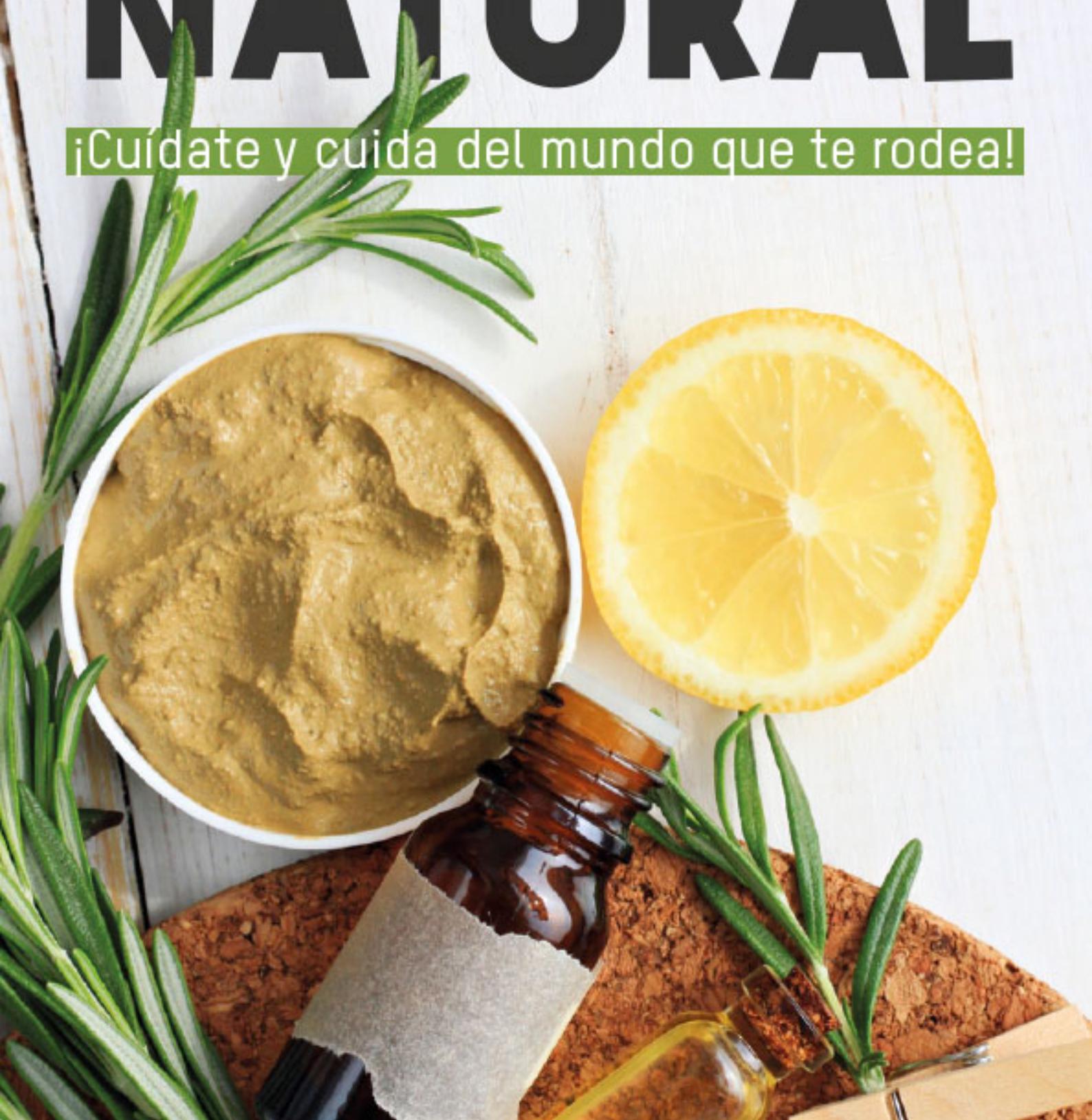


COSMÉTICA NATURAL

¡Cuídate y cuida del mundo que te rodea!



Índice

1. Introducción	3
2. ¿Qué es la cosmética natural y qué productos existen?	4
3. ¿Por qué elegir la cosmética natural?	7
4. Do it yourself: recetas de cosmética natural	8
5. La relación entre la cosmética natural y el comercio justo	14
6. Conclusiones	16

1. Introducción

¿Quieres conocer una alternativa a la cosmética convencional?

Cada vez son más las personas que se preocupan por su salud y por los componentes que se utilizan en la cosmética y deciden apostar por la cosmética natural.

En este sentido, cabe destacar que según el [estudio](#) elaborado por L'Observatoire des Cosmétiques:

- El 76,6% de los consumidores europeos encuestados están a favor de que en las etiquetas de los productos cosméticos se especifiquen las sustancias que los componen para poder identificar tóxicos e ingredientes que, aunque sean legales, pueden perjudicar de alguna forma la salud.
- **El 98,5% de los citados consumidores conocen los parabenos y el efecto que tienen en la salud**, así como las sales de aluminio (95,7%), las siliconas (93,9%) y los filtros UV (86,1%)

En definitiva queremos saber de qué está hecho lo que compramos y cómo puede afectar a nuestro organismo, porque, no podemos olvidar que, somos lo que consumimos.

Como consecuencia de la preocupación de los consumidores, la Comisión Europea elaboró [el Reglamento \(CE\) no 1223/2009](#) sobre productos cosméticos que entró en vigor en el año 2013 y que obliga a los fabricantes a informar sobre los efectos derivados del uso e incluir en el embalaje la lista de los ingredientes y las precauciones de uso.

En nuestro día a día utilizamos multitud de productos de cosmética tanto para nosotros y nosotras como para nuestras hijas e hijos como las cremas para la cara, la pasta de dientes, el champú, los jabones o los aceites. Pero **¿Te has parado a pensar de qué están hechos y cómo se fabrican?**

Conocer a fondo lo que utilizamos para nuestro cuerpo y descubrir la cosmética natural, te ayudará a cuidar tu salud y la de tu familia, realizar un consumo responsable y proteger la naturaleza que nos rodea.

En el cuidado del cuerpo y de la salud, la cosmética natural puede jugar un papel esencial y **nuestro objetivo con este ebook es que aprendas:**

- Qué es la cosmética natural.
- Qué productos de cosmética natural existen.
- Qué beneficios aporta la cosmética natural a tu organismo.
- A hacer varias recetas de cosmética natural para elaborar tu propio jabón o champú, por ejemplo.
- La relación entre la cosmética natural y el comercio justo.

¿Empezamos?



2. ¿Qué es la cosmética natural y qué productos existen?

Lo primero que debemos aprender es a distinguir qué es un producto de cosmética natural. Es un término que se refiere a cosméticos que se caracterizan por no estar elaborados con ingredientes como aceites minerales (vaselinas, parafinas u otros derivados del petróleo), así como siliconas, sulfatos o conservantes. En definitiva, no contienen químicos que puedan afectar al organismo de las personas que los utilizan.



Los productos de cosmética natural no contienen: conservantes, perfumes sintéticos, aditivos y ningún otro elemento que pueda perjudicar al medioambiente.

Además, los productos de cosmética natural no contienen: **conservantes, perfumes sintéticos, aditivos y ningún otro elemento que pueda perjudicar al medioambiente.**

Por lo tanto, un producto de cosmética natural **puede ser o no biológico, dependiendo de si los elementos que lo componen provienen o no de cultivos biológicos.** La agricultura ecológica supone una forma de cultivo que respeta el medioambiente, evita la explotación indiscriminada y prescinde del uso de sustancias químicas que puedan perjudicar a la naturaleza y a las personas, como los pesticidas y los fertilizantes sintéticos.

Para que un producto pueda ser considerado de cosmética natural, debe reunir los siguientes **requisitos**:

- **Se debe elaborar con productos naturales como las plantas.** Las plantas pueden proceder, además, de un cultivo biológico que sea respetuoso con el entorno natural.
- Son productos que no se prueban en animales.
- Al tratarse de productos totalmente naturales, **no llevan aromas artificiales, siliconas, parabenos.** En ocasiones se utilizan conservantes naturales como el alcohol. El aspecto y el olor, por lo tanto, es distinto respecto a los productos de la cosmética convencional.
- **El proceso de fabricación también respeta la naturaleza** y se utilizan procedimientos que no sean contaminantes ni perjudiciales.

Para que empieces a conocer o conozcas más a fondo los productos de cosmética natural, te damos algunos ejemplos de [nuestra web](#). En general, podemos destacar las siguientes categorías:

- Cosmética facial.
- Manos.
- Cosmética corporal.
- Productos para el cabello.
- Perfumería y cestas de cosmética.

Por ejemplo, en el caso de las cremas faciales encontrarás las que están hechas por rosa mosqueta, argán, aloe vera, karité y moringa.

La [crema facial de día de rosa mosqueta](#) destaca por sus propiedades regeneradoras y es apta para pieles sensibles.

Entre las [cremas de manos podemos destacar la que se elabora en base al aloe vera](#). El aloe vera ayuda a regenerar las células, combatir los granos y las arrugas y favorecer la elasticidad. Además, tiene efectos analgésicos y antiinflamatorios.

Por lo que respecta a los [productos corporales](#) puedes encontrar aceite puro de rosa mosqueta, de argán o de moringa, gel de ducha de aloe vera, cremas anticelulíticas de karité o desodorante con aloe vera. El argán tiene un alto contenido de vitamina E y ayuda a cuidar el rostro, las uñas y la piel y el karité previene la deshidratación en casos de sol, viento o frío. El moringa, por su parte, es un antioxidante natural para la piel.

En los [productos para el cabello](#) podrás encontrar champús, mascarillas y acondicionadores, a base de aloe vera, argán o moringa.

Nuestros productos, además de ser naturales, son veganos y de comercio justo.

El comercio justo se define por la [Organización Mundial de Comercio Justo](#) como un sistema comercial que se basa en la transparencia, el respeto y la equidad, prestando especial atención a criterios sociales y ambientales. Contribuye al desarrollo sostenible ofreciendo mejores condiciones comerciales y asegurando los derechos de quienes producen y trabajan en la elaboración. Por lo tanto, los **pilares básicos del comercio justo** son los siguientes (los veremos con detalle más adelante):

- Condiciones laborales adecuadas y salarios dignos.
- Eliminación del trabajo infantil.
- Respeto al medioambiente. Todas las prácticas que se utilizan en el comercio justo son respetuosas con el medio natural.



3. ¿Por qué elegir la cosmética natural?

Probablemente, tendrás ya varias buenas razones para utilizar la cosmética natural, pero queremos que conozcas todos los motivos para empezar desde hoy a utilizar productos naturales en tu día a día:

- **Dile adiós a los productos tóxicos.** Si te preocupa tu salud y la de las personas que te rodean, es hora de apostar por los productos naturales y dejar de utilizar productos que contienen elementos que pueden ser tóxicos como los derivados del petróleo, los plásticos y otros elementos.
- **Cuida la naturaleza.** La contaminación del aire o del agua deriva de la producción y utilización de productos tóxicos que acaban en nuestros ríos, en los mares y en el aire que respiramos. Aspectos como el calentamiento global o el efecto invernadero producen efectos como el deshielo de los glaciares, la sequía, las inundaciones o la desaparición de especies de animales y vegetales.
- **Apúntate a la agricultura ecológica.** Los productos de cosmética natural están producidos a base de sustancias derivadas de la agricultura ecológica que respeta el medioambiente, conserva la fertilidad de la tierra, utiliza adecuadamente los recursos naturales, usa procedimientos mecánicos para el cultivo y evita el uso de productos químicos como los fertilizantes sintéticos.

- **Apuesta por el consumo responsable.** El consumo responsable supone modificar nuestros hábitos de consumo para adaptarnos a nuestras necesidades reales y a las del planeta en el que vivimos. Se trata de elegir alternativas que beneficien nuestra salud, el cuidado del medioambiente y la vida en la Tierra de las generaciones futuras.
- **Recicla.** Los envases de los productos de cosmética natural deben reciclarse para ser coherentes con el cuidado de la naturaleza y el consumo responsable. Con solo un dato te vas a dar cuenta de la importancia de reciclar: en base a los datos de la [Agencia Europea del Medio Ambiente](#) cada año **10 toneladas de basura van a parar al mar**. Los residuos más habituales son los plásticos, las botellas de bebidas y las bolsas.

Desde luego, son todas muy buenas razones para reflexionar y cambiar nuestros hábitos diarios para ponernos de lado de la naturaleza y de nuestra salud. Sin embargo, los productos de cosmética natural no solo los puedes comprar, sino que, además, **si te gusta el do it yourself puedes ponerte manos a la obra y hacerlos tú ¡Te damos algunas recetas!**

4. Do it yourself: recetas de cosmética natural

¿Te gustaría hacer tus propios cosméticos naturales? Si tu respuesta es un rotundo SÍ te proponemos algunas recetas para empezar desde hoy mismo **¡Coge papel y bolígrafo y apunta!**





¿Qué te parece fabricar jabón casero?

Hacer jabón casero líquido para tu casa es sencillo. Para la receta de jabón casero vas a necesitar:

- 50 gramos de raíz de saponaria molida.
- 1 cucharada de rosa mosqueta.
- 1 cucharada de milenrama.
- 1 litro de agua.
- 1 cucharada de aceite de oliva.

Cada ingrediente aporta una serie de beneficios. ¿Quieres conocerlos?

La saponaria molida se obtiene de la saponaria o hierba japonesa que tiene propiedades depurativas, analgésicas para la piel. La milenrama, por su parte, es cicatrizante, antiinflamatoria, calmante y ayuda a regular las pieles grasas y con acné. Por su parte la rosa mosqueta ayuda a combatir el envejecimiento y a mejorar el aspectos de las cicatrices y estrías. El aceite de oliva es muy hidratante y ayuda a reparar los tejidos dañados. Cada uno de los ingredientes los puedes encontrar en herbolarios y farmacias, tanto físicas como online. El aceite de oliva, lo podrás comprar en supermercados.

Los pasos a seguir para elaborar el jabón casero son los siguientes:

Hierve el agua y cuando comience a la ebullición, retira del fuego y añade el resto de ingredientes.

Deja que se enfríe la mezcla y guárdala en un bote oscuro para que no le entre la luz. Puede durar un mes aproximadamente y la podrás utilizar en todo el cuerpo. Si quieres darle un toque de olor a tu jabón puedes utilizar aceites esenciales de lavanda, limón o romero, por ejemplo.

¡Es fácil cuidar tu piel!

¿Tienes el pelo seco y las puntas abiertas? ¡Prueba ya el bálsamo de cera de abeja y aceite!



El cuidado de nuestro cabello es importante y no solo se trata de mantenerlo limpio sino también de tenerlo sano. El sol, el cloro de la piscina, el frío o el agua de mar lo secan y hacen que las puntas se abran. Con este bálsamo, muy fácil de hacer, verás cómo mejora tu pelo de forma rápida. Estos son los ingredientes que vas a necesitar:

- 2 cucharadas de cera de abeja.
- 1 cucharada de aceite de ricino (lo puedes encontrar en herbolarios y farmacias)
- Media cucharada de aceite de oliva virgen extra.

La cera de abeja aporta brillo y suavidad al cabello, el aceite de ricino favorece el crecimiento y el aceite de oliva hidrata. ¡Una combinación que dejará tu cabello sano y natural!

Lo primero que tendrás que hacer es derretir al baño María la cera de abeja, con cuidado de que no hierva y de que no se queme. Una vez

que la cera se haya derretido añade los aceites de ricino y de oliva y mezcla bien todos los ingredientes. Echa la pasta resultante en un recipiente pero no lo tapes hasta que se haya enfriado del todo. Ya tienes tu crema nutritiva y natural para el pelo. La próxima vez que te lo laves aplica el bálsamo en las puntas, deja que actúe unos minutos y aclara el cabello.

Una crema exfoliante para la cara que huele tan bien que te la querrás comer porque lleva... ¡Chocolate!

El chocolate no solo es un placer para nuestro paladar, también puede tener otras aplicaciones que favorezcan nuestra salud. Te proponemos una crema exfoliante para eliminar todas las impurezas de tu cara. Vas a necesitar los siguientes ingredientes:



- Media taza de café de cacao en polvo.
- 2 cucharadas de yogur natural.
- 1 cucharada de miel.
- 1 cucharada de avena en polvo.

El cacao en polvo además de oler muy bien es antioxidante y nutritivo para la piel, el yogur hidrata y ayuda a suavizar las arrugas, la miel limpia la piel y elimina toxinas y la avena en polvo hidrata la piel seca. ¡Son todo beneficios!

Lo único que tienes que hacer es coger un recipiente, meter todos los ingredientes y mezclarlos hasta que obtengas una pasta uniforme

y sin grumos. Una vez que tengas la pasta ya está lista para utilizar, así que limpia tu cara y aplica la crema exfoliante casera con un ligero masaje. Espera unos 20 minutos para que actúe y retírala con agua templada ¿Has visto qué fácil?

Hidrata tu cuero cabelludo con un champú de coco y lavanda



El coco y la lavanda no solo cuidarán tu pelo, sino que le darán textura y aroma. Los ingredientes que vas a necesitar son los siguientes:

- 1 cucharada de aceite de coco sin refinar.
- 2/3 de jabón líquido de Castilla.
- ½ taza de leche de coco.
- ¼ de taza de agua destilada.
- 1 cucharada de aceite de vitamina E.
- 5 gotas de aceite de esencia de lavanda.

Cada ingrediente aporta beneficios a tu pelo. El aceite de coco es revitalizante y reparador, el jabón de Castilla está hecho a base de aceite de oliva y te dará brillo y suavidad, la leche de coco servirá para dar suavidad porque actúa como un acondicionador natural, el agua destilada ayuda a reparar el cabello frágil, el aceite de vitamina E es un antioxidante natural y el aceite de lavanda además de estimular el crecimiento aporta un aroma muy relajante.

Los productos para este champú los podrás encontrar en herbolarios y en algunos supermercados.

Para hacer este champú solo necesitarás, aproximadamente, media hora. Estos son los pasos a seguir: derrite el aceite de coco al baño María, usando el microondas o una cazuela. Añade el aceite de coco al resto de ingredientes en un recipiente para el champú y agita la mezcla. Para complementar el efecto puedes utilizar un acondicionador tras usar el champú. ¡Te va a encantar el efecto!

Una crema para el cuerpo hecha con mango



El mango no solo es una fruta tropical deliciosa y con multitud de beneficios para la salud, además puede ser un buen ingrediente para una crema para el cuerpo por sus propiedades regeneradoras, cicatrizantes, antibacterianas, limpiadoras, hidratantes y suavizantes.

Los ingredientes que vas a necesitar son los siguientes:

- 1 taza de manteca de cacao sin refinar.
- 1 taza de aceite de coco virgen sin refinar.
- Media taza de aceite de almendras dulces.
- 1 cucharada de extracto de mango.
- 1 cucharada de extracto de vainilla.

Cada ingrediente tiene sus beneficios, la manteca de cacao es un excelente hidratante y ayuda a regenerar la piel de las cicatrices y otras marcas, el aceite de coco es reparador, el aceite de almendras dulces hidrata y ayuda a combatir las arrugas y la vainilla ayuda a la cicatrización y a combatir el acné.

Para la preparación puedes seguir los siguientes pasos: pon un recipiente para derretir la manteca de cacao y el aceite de coco a fuego lento. Una vez derretidos, retira el recipiente del fuego y añade el aceite de almendras y el extracto de mango y de vainilla. Mezcla todo muy bien con una batidora. Una vez que se enfríe estará lista para utilizar. Seguro que te encanta la textura y el olor.



Judit recoge café junto a John Nuwagaba, director de la Cooperativa Ankole en una almacén de café de Uganda.

5. La relación entre la cosmética natural y el comercio justo

La cosmética natural no solo cuida tu salud sino que tiene multitud de beneficios si, además, se vende a través de una actividad comercial basada en el comercio justo.

El comercio justo es un sistema comercial solidario y alternativo cuyo objetivo es mejorar el acceso al mercado de los productores y productoras más desfavorecidos y cambiar las injustas reglas del comercio internacional, que consolidan la pobreza y la desigualdad mundial. Es, además, un movimiento internacional formado por organizaciones de todo el mundo.

En nuestras [tiendas de Comercio Justo - Oxfam Intermón](#) puedes encontrar productos elaborados bajo los estándares del Comercio Justo, de origen natural, en su mayoría ecológicos y producidos con materias primas de calidad.

Las bases del comercio justo son las siguientes:

- **Crear oportunidades para productores y productoras.** El comercio justo trata de evitar la pobreza y apuesta por el desarrollo sostenible, dando oportunidades a productores y productoras que estén en una situación de desventaja económica en el sistema de comercio convencional.
- **Transparencia.** La gestión de las organizaciones dedicadas al comercio justo debe ser transparente y fomentar la participación de las personas productoras.
- **Relaciones comerciales justas.** Las organizaciones de comercio justo apuestan por un comercio que tenga por objetivo el bienestar social, económico y medioambiental de las personas productoras. Las relaciones se basan en el respeto, la solidaridad, la confianza y la promoción del comercio justo.
- **Pago de un precio justo.** Un precio justo es aquel que es acordado a través del diálogo y de la participación, cubre los costes de producción y permite una producción social y ambientalmente responsable.
- **Respeto a las normas sobre el trabajo infantil y la explotación laboral.** Las organizaciones dedicadas al comercio justo deben respetar el Convenio de Naciones Unidas para los Derechos de la infancia, así como las leyes locales y del país respecto al trabajo infantil.
- **Compromiso respecto a la igualdad de género, no discriminación y libertad de asociación.** El objetivo es la no discriminación en los procesos de contratación, en la remuneración, promoción o jubilación por razón de sexo, raza, afiliación política, edad, estado legal etc. Además, se promueve y respeta el derecho de asociarse en sindicatos y la asociación y negociación colectiva.

-
- **Condiciones de trabajo y prácticas saludables.** Las organizaciones de comercio justo promueven la salud en el trabajo y cumplen con las normas locales, del país y las convenciones de la Organización Internacional del Trabajo (OIT).
 - **Desarrollo de capacidades.** Se persigue maximizar el impacto en el desarrollo de las familias productoras.
 - **Promoción del comercio justo.** Se genera conciencia en relación al comercio justo y a su importancia, ofreciendo información a los clientes sobre las condiciones en las que se fabrican los productos.
 - **Cuidado del medioambiente.** La apuesta por las prácticas que protegen al medio ambiente es otra de las claves importantes del comercio justo. Entre estas prácticas se incluyen: el uso de materias primas sostenibles, la adecuada gestión de los residuos que se generen con la actividad, la agricultura ecológica o la utilización de embalajes sostenibles, entre otros aspectos.

La aplicación de estos principios a la cosmética natural supone la elaboración de productos que cumplen los estándares precisos para que se pueda desarrollar un comercio basado en la igualdad, en el cuidado del entorno natural y en la protección de las personas que intervienen en el proceso productivo. **¿Empezamos ya a hacer algo y a ver los beneficios en nuestra vida y en la de los demás?**



6. Conclusiones

Un estilo de vida saludable implica muchos aspectos de nuestra vida como:

- El cuidado de la alimentación mediante una dieta sana.
- La práctica de deporte para mantener el cuerpo activo y en forma.
- La utilización de productos naturales para el cuidado de nuestra piel y de nuestro cabello.

La cosmética natural ha evolucionado mucho en los últimos años para convertirse en una alternativa cada vez con más adeptos, a la cosmética convencional. No solo aporta beneficios para la salud, sino que, además, tiene efectos positivos en aspectos como el medioambiente o el comercio justo.

¡Empieza ya a cuidarte y a cuidar del entorno que te rodea apostando por la cosmética natural! ¿Te atreves?



INGREDIENTES QUE SUMAN
Un blog de Oxfam Intermón

¡Síguenos!

