

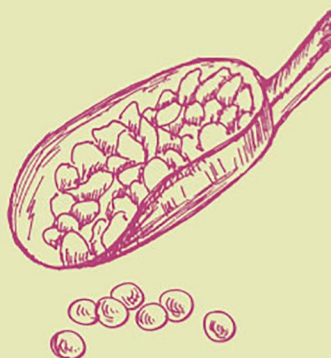


Annie Strole

COSMÉTICA CASERA



150 recetas sencillas y baratas para estar radiante.
Con ingredientes 100% naturales.



URANO

Cosmética
casera



Cosmética casera

*150 SENCILLAS RECETAS
DE BELLEZA A PARTIR DE
INGREDIENTES NATURALES*

ANNIE STROLE

URANO

Argentina • Chile • Colombia • España
Estados Unidos • México • Perú • Uruguay • Venezuela

Título original: *Homemade Beauty – 150 Simple Beauty Recipes Made from All-Natural Ingredients*

Editor original: A Perigee Book – Published by the Penguin Group, New York

Traducción: Núria Martí Pérez

1.^a edición Marzo 2015

Las recetas de este libro deben seguirse al pie de la letra. El editor no se hace responsable de la salud del lector ni de la aparición de alergias que requieran supervisión médica. Así como de ninguna reacción adversa causada por las recetas de esta obra.

Si bien la autora ha hecho todo lo posible por citar correctamente las direcciones de Internet y cualquier otra clase de información de contacto al publicar este libro, no se hace responsable, al igual que el editor, de los errores o los cambios que puedan ocurrir después de su publicación. El editor no tiene además ningún control sobre las páginas webs citadas ni sobre sus contenidos, y no se responsabiliza de la página web de la autora ni de las de terceras personas.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2014 by Annie Strole

A Hollan Publishing Inc. Concept

All Rights Reserved

© 2015 de la traducción by Núria Martí Pérez

© 2015 by Ediciones Urano, S.A.U.

Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona

www.edicionesurano.com

ISBN: 978-84-7953-902-3

E-ISBN: 978-84-9944-818-3

Dépósito legal: B-2.525-2015

Fotocomposición: Montserrat Gómez Lao

Impreso por: Liberduplex S. L. – Ctra. BV 2249 Km 7,4 – Polígono Industrial Torrentfondo

08791 Sant Llorenç d'Hortons (Barcelona)

Impreso en España – *Printed in Spain*

≈ *Para Paul y Silas*

Índice

INTRODUCCIÓN

ix

Primera parte: Bienvenida a los productos de belleza caseros

Capítulo 1: ¿por qué es preferible usar cosméticos cien por cien naturales?	3
Capítulo 2: Ingredientes	5
Capítulo 3: Utensilios	8

Segunda parte: Las recetas

Capítulo 4: La piel	13
Recetas limpiadoras	13
Recetas hidratantes	31
Recetas detox	43
Recetas para mimarte	58

Capítulo 5: El cabello	73
Recetas limpiadoras	73
Recetas hidratantes	83
Recetas detox	101
Recetas para mimarte	112
Capítulo 6: El cuerpo	126
Recetas limpiadoras	127
Recetas hidratantes	135
Recetas detox	153
Recetas para mimarte	160
RECURSOS	177
AGRADECIMIENTOS	183
ÍNDICE TEMÁTICO	184

Introducción

Bienvenida a tu guía de productos de belleza cien por cien naturales y sin sustancias tóxicas que podrás crear en un periquete en casa. Aunque te pueda parecer una tarea laboriosa, elaborar tus cosméticos es una de las maneras más poderosas de tomar las riendas de tu propia belleza y salud. Pese al gran número de ingredientes con nombres extremadamente largos y complicados que contienen los productos de belleza de las tiendas, estas sustancias químicas no son necesarias. No te dejes intimidar por lo que ponen los prospectos. Hacerte tus productos de belleza es mucho más fácil de lo que crees.

Algunos de estos ingredientes pueden ser incluso perjudiciales. Los ftalatos, el lauril sulfato de sodio y el laureth sulfato de sodio, el glicol de propileno, el polietilenglicol y los horrendos parabenos no son más que algunos de los ingredientes de los productos de belleza de los que se sabe que causan irritación, cáncer, anomalías metabólicas, alteraciones hormonales y esterilidad.

Dicho esto, a partir de ahora me centraré en los aspectos agradables de los cosméticos naturales en lugar de en los aspectos de los cosméticos convencionales que producen enfermedades. Preparar tus productos de belleza te hará sentir estupendamente y además es diver-

tido. Si te gusta hacerte tú misma las cosas, te lo pasarás en grande creando algunos productos de belleza caseros, y encima te ahorrarás un montón de dinero. Te permitirán, además, tener un bonito gesto si se los regalas a tus amistades y a tus seres queridos.

Como experta en belleza natural, pienso que crear tus cosméticos caseros personalizados es una forma fantástica de encontrar soluciones para la piel problemática sin atacar tu cara, tu cabello y tu cuerpo con sustancias químicas que pueden llegar a ser perjudiciales para ti. Hablo por experiencia propia.

Tras dejar Texas para mudarme a Nueva York, mi piel adquirió un aspecto de lo más horrible. El estrés, el cambio de clima, el cambio de agua, la contaminación y vete a saber qué más, me estaban afectando, y mi piel se vengaba produciendo un montón de granos virulentos e inflamados de gran tamaño. Como es natural lo primero que hice fue cuestionarme mi dieta, e incluso el agua que bebía, asegurándome de hacer ejercicio y dormir bien, pero luego me fijé en lo que me aplicaba en la piel. Tras hacer varias indagaciones descubrí que la crema limpiadora que compraba en la tienda de siempre se componía sobre todo de basura, es decir, de sustancias petroquímicas y conservantes. Empecé a investigar más a fondo algunas marcas de cosméticos naturales y fui descubriendo que muchos de sus ingredientes activos más eficaces se encontraban en mi cocina. Como maquilladora profesional y adicta a los productos de belleza, siempre me había interesado el cuidado de la piel, pero en cuanto me embarqué en mis pesquisas relacionadas con el cuidado natural de la piel, mi interés por este tema se convirtió en una obsesión.

Una amiga me sugirió que tras usar una crema limpiadora, me aplicara vinagre de manzana como tónico en mi alterada piel cubierta de acné. Mi cutis mejoró de forma espectacular y empecé a confiar en los ingredientes naturales para el cuidado de la piel. También comencé a usar aceite de árbol del té para eliminar los granos, y un mejunje hecho

de miel y limón para descongestionar los poros (¡lo encontrarás en la parte de las recetas detox del capítulo de la piel!). Mi piel fue mejorando día a día y al final recuperó la homeostasis.

Me empecé a preguntar si los ingredientes naturales también le irían bien a mi cabello seco y a mi cuerpo. Los aceites naturales, las frutas, el yogur y otros ingredientes que había en mi cocina me dejaron el cabello y la piel tan increíblemente nutridos e hidratados que me empezó a fascinar embadurnarme con toda clase de ingredientes comestibles que iba descubriendo.

Pero como era de esperar no pude evitar compartir mi pasión y empecé a publicar recetas de cosméticos naturales en Lovelyish.com, la página web en la que colaboro como redactora. También empecé a recomendar recetas cien por cien naturales a mis amigas, mi familia e incluso a los clientes. A través de este proceso además de educar a los demás aprendí un montón de cosas sobre cómo determinados ingredientes afectan y benefician a otro tipo de pieles distintas a la mía (además de recibir yo misma un buen puñado de recomendaciones).

En este libro encontrarás tanto recetas de mi propia cosecha como adaptaciones de otras que me aconsejaron para mi uso personal. Mientras lo lees y elaboras tus cosméticos naturales, intenta ser creativa y confiar en tu intuición para adaptar las recetas a tus necesidades. Advertirás que las medidas de las cantidades consisten en tazas, cucharadas, gotas, chorritos y puñados porque estás elaborando productos naturales caseros, ya que de lo contrario, si fueras a producir cosméticos en serie o con sustancias químicas, este tipo de medidas no te funcionarían. Pero aquí está precisamente la gracia de estas recetas: para elaborarlás no necesitas seguirlas al pie de la letra. Tal vez lo ideal habría sido indicar las cantidades en gramos, pero he supuesto que la mayoría de mis lectoras no tendrían una balanza de cocina en su casa (pero si tú la tienes, ¡fenomenal!). Una cucharadita de más o $\frac{1}{8}$ de taza de menos no arruinarán tus recetas... hasta puede que descubras ¡que

a tu piel le sienta bien este ligero cambio en las cantidades! La piel de cada persona es distinta y lo que a ti te va de maravilla puede que a mí no me funcione. ¡Tienes que experimentar con los ingredientes!

Espero que te lo pases tan bien leyendo este libro y creando tus cosméticos naturales como yo me lo he pasado escribiéndolo. No temas equivocarte en una receta y ensúciate las manos ¡porque estar guapa vale la pena!

Tabla de iconos

A lo largo del libro verás una serie de iconos. Sirven para que sepas los cosméticos naturales que son más adecuados para ti o para las personas que los vayan a usar, y también para informarte de si son de un solo uso o se pueden preparar y conservar en mayores cantidades. ¡No te olvides de fijarte en los siguientes iconos!

TABLA DE ICONOS

EN GENERAL:



es un gran regalo



de un solo uso

PIEL:



adecuado para todo tipo de pieles



adecuado para todo tipo de pieles salvo las sensibles



adecuado para pieles normales y secas



adecuado para pieles normales y grasas



adecuado para pieles grasas propensas al acné



adecuado para pieles maduras

CABELLO:



adecuado para todo tipo de cabello



adecuado para cabello normal y graso



adecuado para cabello normal y seco



adecuado para cabello seco



adecuado para cabello fino

CUERPO:



adecuado para todo tipo de pieles



adecuado para pieles normales



adecuado para pieles normales y secas

PRIMERA PARTE

Bienvenida a
los productos
de belleza
caseros



Capítulo 1

¿Por qué es preferible usar cosméticos cien por cien naturales?

.....

A estas alturas salta a la vista que ingerir una dieta compuesta sobre todo de verduras y frutas ecológicas es muy saludable, pero también es importante cuidar la salud de la piel, el órgano más extenso del cuerpo y nuestra primera línea de defensa.

Tal vez te laves la cara cada noche y uses una crema hidratante, otra para el contorno de los ojos y protección solar, además de mascarillas y exfoliantes, pero si estos productos están repletos de sustancias químicas tóxicas y de conservantes, seguramente no serán demasiado saludables para ti.

Por lo visto en la actualidad se está descubriendo que ingredientes

como los sulfatos, los parabenos y las fragancias artificiales presentes desde hace décadas en los productos para el cuidado de la piel, el cabello y el cuerpo, provocan reacciones inflamatorias en la piel e incluso se sospecha que causan a la larga algunas graves dolencias, enfermedades y problemas hormonales. Otros ingredientes como los aditivos simplemente impiden que la piel respire y son como tirar el dinero.

Al igual que los alimentos frescos, naturales y sin procesar son buenos para el cuerpo, usar esta clase de ingredientes para tu piel también es excelente para mantenerla sana. Cuando los utilices por primera vez, te sorprenderás de los efectos que un tratamiento natural produce en tu piel. Si bien en el mercado hay algunos productos naturales para la piel fabulosos (¡y caros!), no se puede negar que lo mejor es que te los hagas tú misma con ingredientes frescos. Las recetas de este libro son fáciles de elaborar y divertidas, y sobre todo le irán de maravilla a tu piel, a tu salud y a tu bolsillo.

Capítulo 2

Ingredientes

Los ingredientes que necesitas para hacer estas recetas son muy fáciles de conseguir. La mayoría los encontrarás en tu cocina (especialmente las frutas, las verduras y los ingredientes típicos para cocinar).

Al igual que te he aconsejado una dieta a base de productos ecológicos de primerísima calidad, también te recomiendo usar la misma clase de ingredientes para tus recetas de belleza. No te preocupes, como solo necesitarás pequeñas cantidades, podrás aprovechar los que te sobren para preparar comidas u otras recetas adicionales. (Mientras elaboro los cosméticos también me encanta picotear algunos de sus deliciosos ingredientes... ¡así es aún mucho más divertido!)

Hay algunas recetas que requieren ingredientes especiales como cera de abeja, manteca de karité y otros que no suelen estar en los supermercados, pero los encontrarás en tiendas de productos naturales, o en Internet. Amazon.com es una auténtica joya para conseguir los ingredientes para elaborar tus productos de belleza y en Mountainrose-