

RACIONALIZAR

Una primera alternativa, en cualquier caso, y al margen de qué tipo de productos se usen, es racionalizar. Esto es, ver si es realmente necesario utilizar algunos de ellos y de qué forma. No faltan especialistas que denuncien el abuso que se está dando muchas veces en su consumo. Por ejemplo, determinados geles que a veces se usan de forma excesiva, pueden acabar suprimiendo la capa grasa natural de la piel, especialmente sensible en los niños, haciendo que luego aparezca como necesario el uso de cremas hidratantes. Hay que estar advertido también acerca de cremas, como algunas que se presentan como anti-envejecimiento, y cuyos efectos son discutibles. Y saber que mantener una piel en buenas condiciones no depende de cosas externas que puedan aplicarse sobre ella, sino muchas veces de otros factores, como tener una vida saludable (adecuado descanso, ejercicio, no fumar, buena alimentación, felicidad personal...).

PRODUCTOS DE ASEO Y COSMÉTICOS

1. Racionalizar

Racionalizar el uso de los cosméticos comerciales: es preferible utilizar menos productos y en menor cantidad.

2. Utilizar productos naturales

Existen productos realmente más naturales a la venta, muchas veces en eco-tiendas. Son las marcas de cosmética ecológica certificada, que tienen ya en el mercado todo tipo de productos.

3. Hazlos tú mismo

Otra opción es la de fabricarlos uno mismo en casa. Es bastante sencillo y divertido.

4. Productos naturales

Determinadas cosas que hay en casa pueden tener usos cosméticos. El limón cierra los poros de la piel. El pepino es un tónico facial. La fresa es antiarrugas. El aceite de almendras es hidratante y suavizante. Y el de caléndula además evita irritaciones. La leche es limpiadora...

RECETAS NATURALES

PRODUCTOS DE ASEO Y COSMÉTICA

PARA LAVARSE

Para lavarse, jabón tradicional de Aleppo, elaborado con aceite de laurel y de oliva puro. Sin fragancias, conservantes ni colorantes artificiales.

MÁSCARA FACIAL I

Pelar y cortar por la mitad un pepino poniéndolo en una licuadora, añadiendo una cucharada de yogur y dejarlo actuar 20 minutos. Otra opción: triturar un aguacate maduro a partes iguales con yogur (o media taza de miel y dos cucharadas de aceite de oliva).

MÁSCARA FACIAL II

Máscara facial de almendras con yogur y miel: mezclar en una pasta 150 gr de yogur natural, 7 gr de polvo de almendras, dos cucharaditas de miel, dos cucharaditas de aceite de germen de trigo. Dejar 20 minutos y aclarar con agua caliente.

PRODUCTOS NATURALES

Algunos autores citan la fresa contra las arrugas, el limón cierra los poros de la piel, la manzana suaviza, el plátano sobre el rostro purifica la piel, el pepino es tónico facial, la leche es limpiadora antes de cualquier otro tratamiento facial... Entre los aceites (que sean de origen natural y sin sustancias extrañas): el aceite de almendras suaviza e hidrata, el de caléndula evita irritaciones en pieles delicadas, el de rosa mosqueta regenera...

MASCARILLA SUAVIZANTE

La mezcla de yogurt natural, harina de trigo y manzana puede servir para una mascarilla suavizante.

LECHE LIMPIADORA

Mezclar bien 1/2 taza de yogur, 1 y 1/2 cucharaditas de limón y 1 cucharada de aceite de jojoba.

REPARADORA

Una reparadora con plátanos maduros, clara de huevo batida, unas gotas de zumo de limón y fécula de patata.

GEL DE DUCHA

Dejar reposar 10 días una mezcla de: 1 litro de agua, infusión de manzanilla (o aceite esencial de lavanda o espliego), 25 gr de sosa, 125 ml de aceite de girasol.

DESODORANTE

Aplicar bicarbonato en las axilas tras la limpieza.

Piedra de alumbre.

Un desodorante casero en barra puede hacerse (Fuente: Mi Estrella de Mar) con 2 cucharadas de bicarbonato, una de maicena, una cucharadita de vinagre. Removerlo agregando 1 cucharada de manteca de karité o de cacao y 2 cucharadas de aceite de coco, y una cucharadita de cera de abeja previamente derretidos. Dejar enfriar en un tarro.

CHAMPÚ

Como champú puede usarse el jabón de Aleppo, pero también elaborarse uno, por ejemplo:

Echar una rama de romero y la cáscara de un limón en ½ litro de agua, ponerlo a hervir y después añadir 25 gr de jabón casero, y luego una cucharada de glicerina, y 15 gotas de aceite esencial natural.