



ecoestética  
belleza consciente

2ª

EDICIÓN GUÍA DE  
**COSMÉTICA  
ECONATURAL  
PARA PROFESIONALES**

Acciones gratuitas cofinanciadas por el FSE



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN  
Y MEDIO AMBIENTE



Fundación Biodiversidad



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
El FSE invierte en tu futuro



ASOCIACIÓN  
VIDA SANA

El proyecto **Red ecoestética** es una iniciativa de la Asociación Vida Sana que se engloba dentro del marco de acciones del **Programa empleaverde** 2007-2013 de la Fundación Biodiversidad del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente cofinanciadas por el Fondo Social Europeo.

Se desarrolla en toda España y va dirigido a los profesionales que trabajan con cosméticos en peluquerías, centros de belleza, spas, balnearios, tiendas, centros de terapias, etc...

Mediante las diferentes acciones de formación, asesoramiento, creación de una red, redición de un folleto y esta guía, se pretende ayudar a los trabajadores del mundo de la cosmética y la higiene personal a aproximarse a la cosmética econatural.

#### **EDITA:**



Asociación Vida Sana  
C/ Pallars, 85 2º 4ª – 08018- Barcelona  
[www.vidasana.org](http://www.vidasana.org)

#### **AUTORÍA:**

Montse Escutia, Marga Roldán, Astrid Zarcos, Nuria Errejón, Lucía Redondo, Beatriz Lavado, Núria Gavaldà, Daniel Ortiz y Soraya García.

#### **COFINANCIADA POR:**

Fondo Social Europeo



#### **REDACCIÓN:**

Montse Escutia y Marga Roldán. 2012  
[info@ecoestetica.org](mailto:info@ecoestetica.org)

#### **REVISIÓN 2ª EDICIÓN:**

Elena Busto, Anna Dal Passo, Natalia Daza, Núria Gavaldà, Ana López, Marga Roldán y Astrid Zarcos. 2014

#### **FOTOGRAFÍAS:**

Marga Roldán y MIG-SAAV

#### **DISEÑO:**

MIG-SAAV

#### **IMPRESIÓN:**

El Tinter

Depósito Legal:

2ªEd. Septiembre 2014

#### **DISTRIBUCIÓN GRATUITA – PROHIBIDA SU VENTA**

Queda permitida la reproducción total o parcial de los contenidos de esta guía con mención de la fuente siempre y cuando no tenga fines comerciales.

Prohibida la comercialización total o parcial de la información a través de cualquier medio.

Este documento ha sido impreso en papel TCF (Papel libre de cloro)

# Índice

1	Introducción	01
2	¿Qué es la cosmética ecológica? ¿Qué es la cosmética natural?	03
3	Alimentación y belleza	05
4	Problemas de la cosmética convencional	07
5	¿Cómo diferenciar la cosmética econatural?	15
6	¿Dónde comprar la cosmética econatural?	29
7	¿Qué ha de cumplir un buen cosmético econatural?	33
8	Aromaterapia	41
9	Comercialización	47
10	Asesoramiento y formación	51
	Bibliografía	57
	Glosario	59



# Presentación

Esta guía se enmarca dentro del proyecto de creación de la **Red ecoestética** para la promoción del uso de la cosmética econatural entre profesionales del sector de la estética. El proyecto forma parte del **Programa empleaverde** de la Fundación Biodiversidad del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, y está cofinanciado por Fondo Social Europeo.

El principal objetivo es responder a las dudas más frecuentes que surgen a la hora de trabajar con cosmética econatural: qué es, dónde puedo encontrarla, conceptos básicos de cómo utilizarla, cómo ofrecerla a mis clientes, qué beneficios tiene, qué ingredientes peligrosos hay en la cosmética convencional, etc.

Hemos querido reditar esta guía básica que permite a los profesionales tener una herramienta de consulta rápida y sencilla para su trabajo. Los contenidos se presentan de manera resumida destacando aquellos que nos parecen más relevantes. Al final de la guía se incluye un glosario de términos que aparecen a lo largo del texto destacados en **diferente color**.

Los contenidos se han elaborado a partir de la información proporcionada por diferentes profesionales del sector que forman parte de la **Red ecoestética** así como de la existente actualmente en la bibliografía y en las principales páginas web a nivel mundial.

Somos conscientes que, en un sector que evoluciona rápidamente, una guía impresa tiene el peligro de dejar de estar actualizada al poco tiempo. Por ello remitimos constantemente a la web [www.ecoestetica.org](http://www.ecoestetica.org) donde actualizaremos periódicamente la información de la guía que haya experimentado cambios.

A pesar del trabajo exhaustivo de varios meses y las diferentes revisiones seguramente hemos cometido errores, incluidos los de omisión. Por ello animamos a todos aquellos profesionales que quieran contribuir a mejorar esta guía que nos hagan llegar sus aportaciones y comentarios.

Esperamos que esta guía os sea una herramienta útil y os anime a utilizar cosmética econatural para proteger vuestra salud, la de vuestros clientes y la del planeta.

*Montse Escutia y Marga Roldán*  
Coordinadoras de la **Red ecoestética**



# Introducción

Los cosméticos<sup>1</sup> nos han acompañado desde los orígenes. Curiosamente en los inicios tenían un sentido sagrado, eran un regalo de los dioses a los hombres y llevar maquillaje era un símbolo de la unión entre ambos. Por ello se maquillaban los sacerdotes, a los muertos e incluso a las estatuas que representaban a los dioses.

Pero la cosmética también ha llevado siempre asociado el deseo de gustar más, de resultar más atractivo (o atractiva): tener la piel más fina, los ojos más grandes, oler mejor, etc.

Los países regulan la cosmética y los ingredientes permitidos de diferentes maneras. Por ejemplo, algunos ingredientes que se permiten en EE.UU están prohibidos en Europa. Pero todos tienen en común la nomenclatura utilizada conocida como el nombre de INCI.

En la Unión Europea las diferentes legislaciones estatales se unificaron bajo la Directiva 76/768/CEE (traspuesta al ordenamiento jurídico español a través de R.D. 15991199). Legalmente en la Unión Europea se define un producto cosmético de la siguiente forma: Se entenderá por producto cosmético toda sustancia o preparado destinado a ser puesto en contacto con las diversas partes superficiales del cuerpo humano (epidermis, sistemas piloso y capilar, uñas, labios y órganos genitales externos) o con los dientes y las mucosas bucales, con el fin exclusivo o principal de limpiarlos, perfumarlos, modificar su aspecto y/o corregir los olores corporales y/o protegerlos o mantenerlos en buen estado.

El deseo de estar guapos siempre ha sido más fuerte que el principio de precaución en el uso de determinadas sustancias, muchas veces por propia ignorancia. Para conseguir colores brillantes se utilizaban compuestos que eran tóxicos como el mercurio, el plomo en los tintes e incluso se utilizaban sustancias corrosivas para blanquear la piel. Los avances científicos y técnicos, especialmente el desarrollo de la petroquímica, pusieron a disposición de la industria cosmética un gran número de sustancias aparentemente muy útiles pero de las que no se conocían sus efectos a largo plazo. Y mucho menos el efecto de mezclar varias de ellas todos los días.

Que algunas de las sustancias permitidas para su uso en cosmética son tóxicas es una evidencia. En 2005 se tuvo que modificar el anexo II de la directiva que regula los cosméticos ya que, según se recoge en ella “el progreso técnico ha permitido demostrar que algunos de los ingredientes utilizados hasta ese momento eran sustancias **carcinógenas, mutágenas** o tóxicas para la reproducción”.

1. Cuando empleamos el término cosméticos en esta guía nos referimos de forma global a los productos de higiene personal y a los cosméticos

En 2006 la UE crea el sistema REACH, un sistema integrado de registro, evaluación, autorización y restricción de sustancias y preparados químicos. REACH obliga a las empresas que fabrican o importan sustancias químicas a evaluar los riesgos derivados de su uso. Al mismo tiempo se establece un listado de sustancias que laboratorios independientes evaluarán. Los primeros resultados se esperan para el 2013. En este listado se incluyen sustancias utilizadas en los cosméticos como las hidroquinonas o el triclosán.

Las dudas que plantea la cosmética convencional dan lugar al nacimiento de empresas y artesanos que recuperan viejas fórmulas tradicionales o que investigan nuevos ingredientes derivados de productos naturales. Así aparece la [cosmética econatural](#). Para dar seguridad al usuario y protegerlo de posibles fraudes.

Los profesionales que trabajan a diario con cosméticos están permanentemente expuestos a sus ingredientes. Por ello es importante que tengan una completa información sobre qué son estos ingredientes, los posibles riesgos para su salud y todas las alternativas existentes en el mercado.

Esta guía pretende ser una herramienta útil que ayude a los profesionales en su trabajo diario. Se actualiza periódicamente con la ayuda de todos los miembros que conforman la **Red ecoestética**. Las diferentes versiones revisadas pueden descargarse de [www.ecoestetica.org](http://www.ecoestetica.org).

¿Qué es el INCI? Son las siglas de International Nomenclature Cosmetic Ingredient. Es el nombre que se utiliza internacionalmente para nombrar a todos los ingredientes de los cosméticos. De esta forma no existen errores y se puede conocer independientemente del país de elaboración del cosmético.

En el listado de ingredientes de un cosmético éstos se ordenan según su importancia en la fórmula. Es decir, los primeros son los que se encuentran en mayores cantidades y los últimos los que están presentes en cantidades más pequeñas. Si un cosmético publicita la presencia de una determinada sustancia activa debemos valorar qué lugar ocupa ese ingrediente en la lista. Por ejemplo, si habla de las virtudes del polen pero éste ocupa uno de los últimos lugares en la lista de ingredientes quiere decir que contiene muy poca cantidad de polen en comparación con el resto de ingredientes.

# 2

## ¿Qué es la cosmética ecológica? ¿Qué es la cosmética natural?

Actualmente no existe en ningún país del mundo una definición oficial de lo que se considera cosmética ecológica y cosmética natural. Siguiendo el modelo del sector de la producción de alimentos ecológicos, diversas entidades privadas empezaron a definir normas y compromisos sobre lo que debería ser un cosmético natural y ecológico. Hoy en día existen diferentes normas pero básicamente todas cumplen los siguientes principios:

- La mayor parte de los **ingredientes son naturales** o de **origen natural**. Estamos hablando de un mínimo del 90%.
- No se incluyen materias primas, especialmente **compuestos químicos**, sobre los que existen dudas sobre su inocuidad para el medio ambiente o la salud de las personas.
- Utilizan procesos de transformación y elaboración respetuosos con el medio ambiente.
- Se permiten ingredientes de origen animal siempre que no sean derivados de animales amputados o sacrificados específicamente para la elaboración del cosmético.
- No están testados en animales ni el producto final<sup>2</sup> ni ninguno de sus ingredientes.
- No se admiten ingredientes ni procesos que impliquen el uso de tecnologías controvertidas como **organismos modificados genéticamente** (OGM), **nanotecnología** o **irradiación**.
- Se suelen utilizar embalajes eco-responsables, reciclados y/o reciclables.



2. En Europa la legislación para cosméticos prohíbe la testación con animales.

## Diferencias principales entre la cosmética ecológica y la cosmética natural

- El agua suele ser el principal ingrediente de un producto cosmético. Pero la mayor parte de materias activas se derivan de plantas y animales. Los ingredientes de origen animal y vegetal pueden estar certificados como ecológicos si cumplen el Reglamento CE 834/2007. Si el cosmético contiene un porcentaje mínimo (alrededor del 95%) de ingredientes de origen vegetal y/o animal ecológicos certificados se considera “cosmética ecológica”. Si no cumple este requisito estamos hablando de “cosmética natural”.
- Existen además cosméticos naturales que llevan un porcentaje de ingredientes ecológicos inferior al 95%. En ese caso el fabricante puede indicar qué porcentaje de

LA PALABRA “NATURAL” EN LA ETIQUETA DE UN PRODUCTO NO SIGNIFICA QUE SEA SEGURO, NI TAMPOCO NATURAL. ¿Qué tiene de “natural” un producto con 10 ingredientes distintos que suponen un riesgo para la salud? Algunas empresas comercializan estos productos como “superiores” haciendo referencia a propiedades “naturales” y “recomendado por el médico”.



# 3

## Alimentación y belleza

ingredientes ecológicos contiene el producto.

A veces un cosmético o tratamiento de belleza no funciona o sus efectos no son duraderos. El problema puede que no sea del cosmético sino de la alimentación que lleva la persona que los usa.

Es importante que todos los profesionales del sector de la belleza tengan un conocimiento mínimo de alimentación y salud, pero sobre todo los profesionales que trabajan con productos econaturales. En cosmética econatural se considera la belleza de una forma global.

La piel es el órgano más extenso del cuerpo humano y refleja, casi siempre, el estado del interior. En muchas ocasiones, pretendemos cambiar su aspecto utilizando algunas de las tecnologías más avanzadas. Pero para conseguir un cambio duradero, debemos mantener el organismo libre de tóxicos y asegurar una buena nutrición.

Hay una serie de órganos en el cuerpo que tienen como función mantenernos libres de toxinas. Son los llamados órganos emuntorios: riñones, hígado, intestinos, pulmones y... la PIEL. Cuando el resto de estos órganos no cumplen correctamente su funcional, la piel es la encargada de eliminar las toxinas.

Por un lado, debemos de preocuparnos de todos estos órganos, especialmente del hígado y de los intestinos. Es recomendable hacer cada año en primavera, una depuración hepática para evitar la congestión del hígado y, durante todo el año, evitar el estreñimiento y la alteración de la flora intestinal.

Debemos de evitar la máxima cantidad posible de tóxicos:

- Evitar el alcohol y el café.
- Evitar los alimentos manipulados, cargados de aditivos.
- Disminuir o evitar la proteína animal, los mariscos, las vísceras, el azúcar, los lácteos, así como las grasas animales y las grasas trans, presentes en la margarina convencional, la bollería industrial, los fritos...
- Consumir aquellos alimentos que nos garanticen que estén libres de tóxicos: una piel sana es el resultado de una alimentación de productos de temporada y locales, con todas sus propiedades nutricionales, libres de pesticidas y transgénicos. La mejor alternativa son los alimentos ecológicos.



## NUESTRA RECOMENDACIÓN

- Adquiere formación básica en alimentación sana y naturopatía o cualquier terapia alternativa que te permita tener conocimientos de alimentación y salud. Esta información facilitará tu trabajo diario.
- Predica con el ejemplo: consume productos ecológicos. Solo así podrás recomendarlos a tus clientes. Infórmate de por qué son mejores para la piel y la salud de todos.
- Si tienes alguna duda recurre siempre a un profesional que pueda ayudarte con los casos difíciles, y sé muy cauteloso a la hora de ofrecer consejos terapéuticos a los clientes.

## LA NUTRICIONISTA TE ACONSEJA

Cuando hay un problema de piel, es recomendable llevar una alimentación “limpia”:

- Comer alimentos ecológicos, locales y de temporada.
- No consumir lácteos, fritos, carne, bollería, salsa, etc.
- Reducir la ingesta de grasas y evitar las de mala calidad. Limitar también el consumo de frutos secos, aguacates, semillas y cualquier otro alimento rico en grasas.
- La rúcula, endivia, escarola, alcachofa, espárragos verdes, berros, rabanitos y frutas de temporada son frutas y verduras depuradoras que ayudan a mejorar el estado de la piel.
- Aumentar el consumo de antioxidantes.
- Hacer una limpieza hepática para mejorar de forma general el estado del organismo y sobre todo de la piel.
- Llevar hábitos de vida saludables.



# 4

## Problema de la cosmética convencional

Existe un listado publicado en el Diario Oficial de la Unión Europea de más de 7.000 nombres de ingredientes de los productos cosméticos. Si tenemos en cuenta que bajo un mismo nombre pueden haber varios compuestos, vemos cantidad de sustancias que podemos encontrar en los productos cosméticos.

### Principales ingredientes de la cosmética

#### Principios activos

Son aquellos que se formulan en el producto para una función cosmética concreta: limpiar, hidratar, tonificar, protector solar, anticasma, antitranspirante, etc.

#### Excipientes

Es el ingrediente en el que se diluyen los principios activos que no pueden aplicarse directamente. Además facilitan la aplicación y dosificación del principio activo. Determinan la forma de presentación del cosmético. El excipiente más común es el agua.

#### Correctores

Mejoran y estabilizan la función del cosmético. No son imprescindibles pero mejoran la presentación del cosmético y corrigen sus defectos. Son muy variados en función del tipo de cosméticos: gelificantes, espumantes, antiespumantes, nacarantes, espesantes, refrescantes, etc

Algunos se utilizan para enmascarar efectos negativos del cosmético producidos por la irritación de la piel como los antipruriginosos, descongestivos o calmantes.

#### Aditivos

Evitan el deterioro y mejoran la presentación del cosmético: conservantes, colorantes, perfumes.

Estos productos nos acompañan cada día, desde que nos levantamos y nos lavamos la cara o tomamos una ducha hasta que nos acostamos y nos lavamos los dientes o nos ponemos una crema hidratante en la cara.

En función de nuestros hábitos, entramos en contacto cada día con centenares de compuestos que forman parte de la composición de los cosméticos. Estos compuestos pueden ser naturales o químicos. La proporción entre unos y otros depende principalmente del tipo de productos que utilicemos.

Vamos a poner de manifiesto los problemas asociados a algunos de los ingredientes que se utilizan en la cosmética convencional. Tenemos tendencia a pensar que aquello que nos ponemos en la piel queda en el exterior y no afecta a nuestro organismo. Nada más lejos de la realidad. Muchos cosméticos incluyen ingredientes pensados para favorecer su penetración en la piel.

Otro de los argumentos recurrentes para justificar la presencia de sustancias sospechosas de ser tóxicas es que se encuentran en proporciones muy pequeñas. Aun así no debemos olvidar que entramos en contacto con ellas cada día y que algunas se acumulan en nuestro organismo pudiendo dar problemas de salud a largo plazo. Además las sustancias que tienen efecto como **disruptores endocrinos** actúan a dosis

infinitesimales muy por debajo de las concentraciones presentes en los cosméticos. Por ello nuestra recomendación es que apliquemos el [principio de precaución](#) y, ante la duda,elijamos aquellos cosméticos que presentan menos riesgos, es decir, los que contienen menos ingredientes de los considerados “problemáticos” o “dudosos”.

Apostamos por la cosmética econatural, igual de efectiva y a precios asequibles. Al fin y al cabo es una apuesta de futuro por nuestra salud, la de nuestros clientes y por el medio ambiente.

## Como penetran los cosméticos en la piel

Los cosméticos penetran en la piel a través de la dermis, de los poros y del folículo piloso. El nivel de penetración depende de muchos factores:

- Forma cosmética: los aceites penetran mejor que los extractos acuosos. Por eso las formulaciones más oleosas, como las de las cremas hidratantes, tienen más penetración que por ejemplo los polvos o aerosoles.
- Grosor del estrato córneo (la parte superficial de la piel). Cuanto más grueso menor penetración. Por eso una limpieza o un peeling previo a la aplicación del cosmético aumentan el grado de penetración.
- Ingredientes cosméticos: algunos ingredientes penetran mejor que otros. Algunos cosméticos llevan compuestos para mejorar la penetración de los principios activos. Las formas nanotecnológicas, de tamaño muy pequeño, penetran con más facilidad.
- Factores locales de la piel como el lugar del cuerpo, la vellosidad, el nivel de hidratación o la presencia de heridas o irritaciones modifican la penetración del cosmético.
- La forma de aplicación también influye en la absorción de los productos. Un masaje facilita la absorción, también si los aplicamos después de una ducha caliente, sauna, etc.

## INGREDIENTES QUE PRESENTAN RIESGO PARA LA SALUD

### 1.- Bases e ingredientes activos

#### ALUMINIO

El aluminio y sus derivados se utilizan en desodorantes y antitranspirantes. Tiene efectos como disruptor endocrino. Los compuestos de aluminio naturales como las arcillas o el alumbre no tienen los efectos negativos de las sales sintéticas con más capacidad de taponar las glándulas sudoríparas y provocar su inflamación y la acumulación de desechos. La toxicidad del aluminio depende de la capacidad de penetrar dentro del cuerpo y ésta es muy variable en función del tipo de molécula.

**INCI:** *Aluminium Chloride, Aluminium Chlorhydrate, Aluminum Chlorohydrate, Aluminum Chlorohydrate PG, Aluminum Fluoride, Aluminum Sesquichlorohydrate, Aluminum Zirconium Trichlorohydrate GLY.*

---

3. Ejemplos de los ingredientes más comunes que se encuentran en la formulación de un cosmético que cumplen con las características descritas.

Los ingredientes INCI que aparecen en esta guía corresponden a los más comunes que se encuentran en la cosmética. Esto no excluye que puedan existir otros con características similares a estos.

## BASES DETERGENTES

Se utilizan en geles de baños, champús, jabones líquidos, dentífricos y otros productos de higiene. Hay que evitar todas aquellas bases detergentes excesivamente irritantes para la piel. Especialmente problemáticos son los **tensioactivos aniónicos** fuertes como el sodium lauryl sulfate que en su momento fue ampliamente sustituido por el sodium laureth sulfate. El problema es que en el proceso químico para pasar de un compuesto a otro (**etoxilación**) se produce como contaminante secundario el 1,4- dioxano que es un posible cancerígeno especialmente peligroso para los niños. Este contaminante siempre aparece en los procesos de etoxilación que se dan en muchos ingredientes cosméticos.

**INCI:** *Ammonium Lauryl Sulfate, Disodium Laureth Sulfosuccinate, Sodium Laureth Sulfate, Sodium Lauryl Sulfate, Sodium Lauryl Sulfoacetate, Sodium Myreth Sulfate.*

## ACEITES Y GRASAS DERIVADAS DEL PETROLEO

Vaselinas y parafinas son la base de muchos productos cosméticos como cremas hidratantes, mascarillas, pintalabios y todos aquellos de consistencia grasa. Se utilizan en lugar de aceites vegetales porque son más baratos y la piel los absorbe más rápido. Otros como los acrilatos y las acrilamidas forman una película sobre la piel y el cabello para darles aspecto hidratado. Por un lado son poco recomendables para la piel porque taponan sus poros y por otro son contaminantes ambientales difíciles de degradar y depurar

**INCI:** *Paraffinum Liquidum, Cyclopentasiloxane, Cyclohexasiloxane, Cyclomethicone, Dimethicone, Dimethiconol, Carbomer, Petrolatum, Cera Microcristallina, Ozokerite, Ceresin, Paraffin, Acrylates, Acrylamides.*

## HIDROQUINONA

Se utiliza como blanqueante de la piel y su contenido en los cosméticos está limitado debido a su toxicidad. La hidroquinona reduce la melanina de la piel aumentando su exposición a los rayos solares. También se utiliza en tintes para cabello.

**INCI:** *Hydroquinone.*

## FENILENEDIAMINA

Es un derivado de la anilina que se utiliza en tintes para cabello. También se utiliza mezclada con henna para tatuajes temporales. Puede producir dermatitis alérgica con desarrollo de lesiones alrededor del cuero cabelludo, los párpados y las orejas. Los peluqueros pueden desarrollar eczemas en las manos por el contacto continuado con esta sustancia.

**INCI:** *P-Phenylenediamine Sulfate.*

## FILTROS UV

Los filtros UV de origen químico puede provocar problemas de alergias, algunos son muy liposolubles y se acumulan en la grasa sin que existan estudios sobre sus posibles efectos a largo plazo. Algunos se ha detectado que tienen efectos de disruptor hormonal. La benzofenona es uno de los absorbentes de rayos UV más utilizados en los protectores solares. Cuanto mayor es el nivel de protección mayor es la concentración de este ingrediente. También se utiliza en geles y perfumes para evitar que se degraden con la luz. La piel lo absorbe muy fácilmente y está relacionada con reacciones [fotoalérgicas](#). Existen evidencias de que es tóxica para el sistema nervioso además de actuar como disruptor endocrino. Últimamente suelen añadirse a cremas faciales y pintalabios, productos para el cabello, champús, suavizantes etc..

Algunos filtros minerales pueden estar en forma de nanopartículas.

**INCI:** *Benzophenone (seguida de un número), Camphor Benzalkonium Methosulfate, Octocrylene, Butyl Methoxydibenzoylmethane, Drometrizole Trisiloxane, Ethylhexyl Methoxycinnamate, Ethylhexyl Triazone, Homosalate, Isopropyl Dibenzoylmethane.*

## DISULFURO DE SELENIO

Producto anticaspa utilizado en champús y acondicionadores. Se cree que es [neurotóxico](#) y está clasificado como posible carcinógeno.

**INCI:** *Selenium sulfide.*

## TRICLOSAN Y TRICLOCARBAN

Son antibacterianos que se utilizan en jabones, dentífricos, desodorantes, espuma de afeitar y otros productos de higiene personal. Se acumulan en los tejidos e incluso se ha detectado en la leche materna. Tienen efecto como disruptores hormonales y pueden ayudar al desarrollo de bacterias resistentes cuando no se han demostrado que sean más efectivos matando bacterias que el jabón tradicional.

**INCI:** *Triclosán, Triclocarban.*

## 2.- Aditivos

### ACIDO BORICO Y BORATO DE SODIO

Son conservantes que la piel absorbe fácilmente. Los niños son especialmente sensibles y aun así se utilizan ampliamente en hidratantes y cremas para irritaciones del pañal.

Por lo que parece la prohibición del ácido bórico es inminente en la Unión Europea.

**INCI:** *Boric acid, Sodium borate.*

### FTALATOS

Son sustancias que tienen efectos de disruptor hormonal, afectan al sistema reproductor y están relacionados con cáncer así como con problemas respiratorios y asma. Ya se

han prohibido muchos de sus usos pero en cosmética se utilizan para desnaturalizar el alcohol en los perfumes y se encuentran también en pintauñas y pintalabios. Muchas veces no están indicados en el listado de ingredientes porque están incluidos dentro de la fragancia o perfumen.

**INCI:** *Diethyl Phthalate, Dimethyl Phthalate.*

### EMULSIONANTES DERIVADOS DEL PETROLEO

Se utilizan en muchos productos cosméticos como gel de baño, jabón líquido, champú, protectores solares y toallitas para bebés. Sirven para emulsionar y mejorar la viscosidad y la penetración del producto. El problema es que suelen llevar asociados dioxinas en forma de contaminantes que son reconocidos carcinógenos y no es posible distinguir que productos están contaminados y cuáles no.

**INCI:** *Todos los ingredientes que contengan las palabras PEG, PPG, Polyethylene, Cetareth, Ceteth, Hydroxypropyl o la terminación "eth".*

### COMPUESTOS DE AMONIO CUATERNARIO (QUATS Y POLIQUATS)

Son cáusticos e irritantes de ojos. Se utilizan en gran número de productos cosméticos como conservantes, surfactantes, acondicionadores y germicidas. Una parte importante de la población es alérgica y pueden producir dermatitis de contacto y síntomas asmáticos. Cuando se utilizan en duchas de agua caliente aumenta su inhalación.

**INCI:** *Benzalkonium, Cetrimonium, Quaternium, Polyquaternium, derivados cuaternizados de la Etilendiamina o de la Polietilenimina como la Estearamidopropil Dimetilamina y Hydroxy Propyltrimonium Chloride.*

### TRIETANOLAMINA (TEA), DIETANOLAMINA (DEA) Y MONOETANOLAMINA (MEA)

Son aditivos utilizados en muchos cosméticos ya sea de forma simple o formando compuestos. Estos productos pueden reaccionar con nitritos presentes en el cosmético (ya sea vía contaminación o usados como conservantes) y dar lugar a nitrosaminas que son un posible cancerígeno.

**INCI:** *Triethanolamine (TEA), Diethanolamine (DEA), monoethanolamine (MEA).*

### EDTA

Es un aditivo muy utilizado en los cosméticos por su poder **quelante**. Es un producto que se acumula en el organismo y además hay grandes dificultades para su depuración y

#### TAMBIÉN ES NECESARIO PROTEGER EL MEDIO AMBIENTE

Algunos de los ingredientes de la cosmética no se ha detectado que sean perjudiciales para la salud pero son contaminantes que de una forma u otra pueden tener repercusiones sobre el medioambiente y los seres vivos, entre ellos nosotros. Se trata de todos aquellos que se degradan con dificultad y que no pueden eliminarse del agua en los procesos de depuración. De esta forma se acumulan en los ríos, lagos y el mar donde pueden entrar en la cadena alimentaria y llegar de nuevo hasta nosotros.

eliminación del agua, ya que se une a metales pesados y forma compuestos difíciles de degradar.

**INCI:** *EDTA y todos los ingredientes que lo contengan.*

## **TOLUENO**

Es un disolvente que se utiliza en el quitaesmalte y en el esmalte de uñas. El tolueno es un irritante de ojos, garganta y pulmones y puede provocar fatiga, dolores de cabeza, asma y náuseas. Además deben evitarlo las mujeres embarazadas por el riesgo que supone para el feto. El tolueno puede ir contaminado con benceno que es un conocido cancerígeno.

**INCI:** *Toluene.*

## **3.- Conservantes**

### **BRNOPOL**

Es un tóxico para el sistema inmunológico y actúa como disruptor endocrino. Se utiliza en toallitas para bebés, acondicionadores y gel de baño. El bronopol se degrada formando formaldehído y nitrosaminas ambos cancerígenos.

**INCI:** *2-Bromo-2-Nitropropane-2,3-Diol.*

### **FORMALDEHIDO Y LIBERADORES DE FORMALDEHIDO**

Son conservantes que pueden liberar formaldehído, sustancia muy alergénica que puede producir dermatitis, dolores de cabeza, depresión, fatiga crónica, infecciones de oído e insomnio. El formaldehído es además un carcinógeno ampliamente utilizado en geles, champús, desodorantes, espuma de afeitado y en revitalizadores de uñas y pelo.

**INCI:** *Formaldehído, Aldioxa, Alcloxa, Allantoin y cualquier otro ingrediente que contenga este vocablo, DMDM Hydantoin, MDM Hydantoin, Diazolidinyl Urea, Imidazolidinyl Urea.*

### **COMPUESTOS HALÓGENO-ORGÁNICOS**

Se utilizan como conservantes y son todos aquellos que contienen cloro, bromo o yodo. Son alergénicos y se acumulan en el organismo dando lugar a problemas de salud.

**INCI:** *Methylchloroisoithiazolinone, Methyl dibromo Glutaronitrile, Iodopropynyl Buthyl carbamate, Chloroxylenol, Chlorphenesin y cualquier otro ingrediente que contenga las palabras: chloro, bromo o iodo.*

### **PARABENES**

Se utilizan como conservantes ya que tienen propiedades bactericidas. Aparecen en todo tipo de productos cosméticos. Los parabenos actúan como disruptores hormonales, atraviesan la piel y están relacionados con el cáncer de mama.

**INCI:** *Methylparaben, Ethylparaben, Butylparaben, Propylparaben.*

## THIMEROSAL

Es un conservante a base de mercurio que se utiliza en productos para ojos, como gotas y líquido para lentillas, en vacunas y también en cosméticos. El mercurio es tóxico para el sistema nervioso y puede provocar irritaciones y reacciones alérgicas.

**INCI:** *Thimerosal*.

## FENOXIETANOL

El fenoxietanol es un éter del glicol que se emplea en muchas formulaciones como conservante por su poder bactericida. En muchos casos se ha utilizado para sustituir a los parabenes en cosméticos. Es un conservante tóxico para el sistema inmunitario y puede provocar irritaciones y reacciones alérgicas.

**INCI:** *Phenoxyethanol*.

El término alcohol denat indica alcohol etílico desnaturalizado. El problema es que no se indica que se ha utilizado para desnaturalizarlo y suelen ser productos tóxicos para evitar, precisamente, que se ingiera el alcohol.

## 4.- Colorantes

Se identifica por las siglas C.I. seguidas de un número. Existen muchos tipos de compuestos colorantes y el potencial de afectación sobre la salud humana de cada uno de ellos es diferente. Algunos pueden producir alergias y dermatitis.

Los que se obtienen a partir de la hulla; compuesto derivado del petróleo; están relacionados con el cáncer. De hecho, el uso directo de la hulla, está prohibido en cosmética. Hay que tener especial cuidado con los colorantes azoicos ya que pueden disociarse en **anilinas** que son potencialmente cancerígenas.

Todos los colorantes se identifican con la misma nomenclatura, incluso aquellos naturales o minerales. Para diferenciarlos los colorantes naturales inician su numeración por 408 o 75 mientras que los minerales lo hacen con 77. Todo el resto de numeración corresponde a colorantes sintéticos. Algunos colorantes minerales también son problemáticos por su contenido en metales pesados como el cromo.

**INCI (de los más problemáticos):** *CI 10006, CI 10316, CI 11680, CI 11725, CI 11920, CI 12085, CI 12150, CI 12370, CI 12700, CI 15800, CI 15850, CI 15985, CI 16035, CI 16230, CI 16255, CI 17200, CI 18050, CI 18690, CI 18820, CI 19140, CI 20040, CI 20470, CI 26100, CI 27290, CI 40215, CI 45220, CI 50325, CI 60724, CI 60725, CI 61565, CI 61570, CI 61585, CI 74260, CI 77163, CI 77285, CI 77288.*

## 5.- Perfumes

### FRAGANCIA

Las fragancias sintéticas son el ingrediente más común en los productos cosméticos. El nombre genérico “fragance”, “parfum” o “aroma” puede referirse a más de 3.000 ingredientes. Bajo la misma denominación podemos encontrar desde un aceite esencial (caso de la cosmética econatural) hasta ingredientes sospechosos de ser cancerígenos como los ftalatos o el tolueno que se utilizan como disolventes. La mayoría de los perfumes utilizados son alergénicos potenciales

**INCI:** *Fragance o Parfum.*

¿Qué se esconde tras la palabra parfum? Es uno de los cajones de sastre en el que se puede incluir cualquier sustancia que se añada al cosmético para aromatizarlo. Dentro de esta denominación se puede incluir desde un aceite esencial natural hasta ingredientes sospechosos de ser cancerígenos como el tolueno o los ftalatos. El ingrediente “parfum” puede estar certificado por alguna entidad certificadora, lo que al menos deja fuera ingredientes dudosos.

### MUSK (Almizcle sintético)

Es una fragancia muy conocida. La originaria se extrae del ciervo almizclero aunque hay otros animales que producen sustancias de olor similar al igual que algunas plantas. El problema aparece cuando se trata de moléculas sintetizadas para obtener ese olor. Algunas de ellas presentan problemas de toxicidad y su uso está restringido.

**INCI:** *Musk ketone.*

## 6.- Contaminantes

Muchos de los ingredientes de los cosméticos provienen de la industria química. Ello implica que es posible la presencia de sustancias que, de forma involuntaria, han contaminado el producto en su proceso de obtención. El problema de estos contaminantes es que no aparecen en el listado de ingredientes; ya que no forman parte de la formulación del cosmético; y no todos los fabricantes llevan a cabo un proceso de control de calidad suficiente que impida la presencia de estas sustancias.

### PLOMO

El plomo es un **neurotóxico** que causa problemas de comportamiento. En los cosméticos aparece en forma de contaminante especialmente en los colorantes usados en pintalabios y pintañas.

### NITROSAMINAS

Se pueden formar en cosméticos que contienen aminas. Las aminas pueden reaccionar con nitritos presentes en el cosmético (ya sea vía contaminación o usados como conservantes) y dar lugar a nitrosaminas que pueden ser cancerígenas.

# ¿Cómo diferenciar la cosmética econatural?

Actualmente los términos “natural” y “ecológico” en cosmética no están protegidos como sucede con el término “ecológico” en alimentación. Esto implica que cualquiera puede utilizar estos términos en un cosmético.

Al no existir una ley o leyes que indique a qué nos referimos al hablar de un cosmético econatural ciertas certificadoras, asociaciones, fabricantes o grupos de fabricantes han creado sus propias normas.

No existen leyes pero si existen normativas privadas que regulan este tipo de productos y que han sido desarrolladas por certificadoras, asociaciones, fabricantes o algún otro tipo de agente del sector.



Sello de la norma BioVidaSANA creada por la Asociación Vida Sana



Sello de la certificadora internacional con sede en Suiza bio.inspecta encargado de certificar que los fabricantes cumplen las normas de cosmética econatural de la Asociación Vida Sana.

El cumplimiento de estos requisitos exige un control externo independiente que lo valide, tarea que llevan a cabo diferentes empresas de certificación a través de **auditorías** periódicas.

Los sellos existentes en el mercado pueden ser de normativas específicas de cosmética o genéricos aplicables a diferentes productos. Por ejemplo los cosméticos con el sello de USDA son tratados como si fueran un producto de alimentación y certificados bajo la normativa NOP para alimentos.

Siempre que encontramos un sello en un producto hemos de preguntarnos qué significa y qué hay detrás. Es muy importante conocer la diferencia entre el sello de la norma que cumple el producto y el sello de la certificadora que lo garantiza. Por ejemplo:

La mayoría de las normas de cosmética econatural suelen tener unas bases comunes que marcan:

- % mínimo de ingredientes ecológicos.
- Cuánto % de ingredientes no naturales están permitidos.
- Los ingredientes permitidos y/o no permitidos en un producto. Normalmente mediante listado de ingredientes permitidos y/o prohibidos.
- Qué procesos de transformación pueden o no llevarse a cabo para elaborar el cosmético o bien la materia prima.

- La transformación ha de seguir una “química verde”; evitar la contaminación, usar materias primas fácilmente renovables, reducir el consumo energético (por ejemplo potenciar las reacciones a temperatura ambiente) y asegurar que los productos químicos usados en la reacción pueden ser degradados después de su uso.
- Si el agua se cuenta o no en el cálculo del % parcial de ingredientes ecológicos del producto.
- No estar testados en animales.
- No se permite el uso de organismos modificados genéticamente ni nanopartículas.
- Quedan prohibidos ciertos procesos agresivos como puede ser la irradiación del producto en la conservación.

Al existir tantas normas diferentes en el mercado es necesario conocer las principales características de cada una de ellas. A continuación damos una sencilla explicación de las principales normas que nos podemos encontrar.

BioVidaSana [www.vidasana.org](http://www.vidasana.org)



Sello creado por la Asociación Vida Sana en el 2007 para dar respuesta a las demandas del sector local. Esta norma está controlada por Organic Assignments y certificada por la certificadora internacional bio.inspecta.

#### ORIGEN Y ORGANIZACIÓN

ESPAÑA. Asociación sin ánimo de lucro.  
Normativa exclusiva para productos cosméticos.

#### CATEGORÍAS

En todas las categorías aparece el sello.

1. “NATURAL”: como mínimo el 95% de los ingredientes han de ser naturales. Se permite un 5% de productos no naturales similares a los naturales o sintéticos siempre que estos sean imprescindibles para la formulación.
2. “NATURAL CON % INGREDIENTES ECOLÓGICOS”: igual que el natural pero con algún **ingrediente ecológico**.
3. “ECOLÓGICO”: como mínimo el 95% de los **ingredientes certificables** son ecológicos.

#### COMENTARIOS

Tiene en cuenta aspectos sociales y medioambientales. Esta normativa va dirigida a los pequeños y medianos fabricantes que se esfuerzan en elaborar cosméticos con ingredientes ecológicos.

En los años 90 la Asociación Vida Sana promovió diferentes bienes de consumo no alimentarios respetuosos con el medio ambiente a través de su aval “Producto Recomendado”. Este aval dejó de utilizarse en 2006. Pero se siguió apostando por la necesidad de avalar una verdadera cosmética econatural y se desarrollaron las normas de cosmética “Vida Sana”.

En 2014 las normas de cosmética “Vida Sana” pasan a ser la “norma BioVidaSana” con una nueva imagen que pretende darle un nuevo impulso a su difusión y conocimiento por parte de los consumidores.

SOIL ASSOCIATION  
www.soilassociation.org



Sello británico principalmente para la certificación de alimentos ecológicos, aunque en los últimos años se ha ampliado el alcance a otros productos de consumo como son los cosméticos.

#### ORIGEN Y ORGANIZACIÓN

REINO UNIDO Asociación sin ánimo de lucro con carácter internacional. Normativa de alimentación.

#### CATEGORÍAS

El logo aparece en todas las categorías.

1. "HECHO CON X% DE INGREDIENTES ECOLÓGICOS": como mínimo el 70% **ingredientes certificables** son ecológicos.
2. "ECOLÓGICO": como mínimo el 95% de los **ingredientes certificables** son ecológicos.

#### COMENTARIOS

El sello Soil Association es el más reconocido es en Reino Unido. Las normas Soil Association, las de cosmética también, se caracterizan por incluir estrictos criterios medioambientales. En su norma está permitido bajo autorización el Phenoxyethanol, un conservante que está generando mucha controversia.

En el mercado actual existe un amplio abanico de normas cada una con sus particularidades. Decidir qué productos escogemos no debería depender de la normativa bajo la que está certificado el producto sino más bien de los ingredientes que lo componen, el porcentaje total de ingredientes ecológicos, la filosofía y principios del elaborador, la proximidad de las materias primas... todos aquellos requisitos que deseamos en cosmética econatural.



NATRUE [www.natrue.org](http://www.natrue.org)



Sello internacional de cosmética econatural. Fundado por las primeras empresas europeas y alguna extranjera en elaborar cosméticos econaturales. Los criterios se basan en las recomendaciones del Consejo de Europa.

### ORIGEN Y ORGANIZACIÓN

EUROPA. Asociación sin ánimo de lucro. Normativa de cosmética.

### CATEGORÍAS

El logo aparece en todas las categorías.

1. "NATURAL": como mínimo el 95% de los ingredientes han de ser naturales.
2. "NATURAL CON % INGREDIENTES ECOLÓGICOS": como mínimo el 70% de los ingredientes han de ser ecológicos. Como mínimo el 15% han de ser vegetales o animales y como máximo un 15% pueden ser sustancias procedentes de la transformación de materias primas naturales.
3. "ECOLÓGICO": como mínimo el 95% de los **ingredientes certificables** han de ser ecológicos. Como mínimo el 20% han de ser ingredientes de origen vegetal y como máximo un 15% pueden ser sustancias procedentes de la transformación de materias primas naturales.

### COMENTARIOS

Las aguas florales no cuentan como ecológicas, lo que hace un poco más complicada la certificación.

Tiene requisitos medioambientales y éticos. Disponen de un listado completo en internet de todos los productos certificados bajo su normativa donde viene toda la información necesaria para el consumidor.

Se puede consultar el listado de productos certificados por esta norma en [www.natrue.org/products](http://www.natrue.org/products).

Al comprar un producto cosmético; ya sea para uso profesional como personal; debemos tomar decisiones coherentes con nuestros principios y nuestras necesidades. Este arduo trabajo de investigación te facilitará el trabajo diario al poder dar un mejor servicio a tus clientes. ¡Pregunta a tus proveedores!

La certificación nos da una garantía de calidad y puede ayudarnos a tomar decisiones de compra de productos pero será necesario tener muy claro lo que hay detrás de cada sello.

COSMOS [www.cosmos-standard.org](http://www.cosmos-standard.org)



Sello internacional creado por cinco de los sellos europeos para armonizar las normas propias de todos ellos. El objetivo de su creación era ser la normativa que regulase la cosmética econatural en Europa.

#### ORIGEN Y ORGANIZACIÓN

EUROPA. Asociación sin ánimo de lucro. Normativa de cosmética.

#### CATEGORÍAS

1. NATURAL: como mínimo el 95% de los ingredientes han de ser naturales. Aparece el logo de la certificadora y debajo pone COSMOS NATURAL.
2. ECOLÓGICO: el 95% de los [ingredientes certificables](#) han de ser ecológicos. Como mínimo el 20% del total del producto ha de ser ecológico. Aparece el logo de la certificadora y abajo parece COSMOS ORGANIC. Como mínimo el 20% han de ser ingredientes de origen vegetal y como máximo un 15% pueden ser sustancias procedentes de la transformación de materias primas naturales.

#### COMENTARIOS

Las empresas que certifiquen bajo alguna de las cinco normas creadoras de COSMOS deberán ajustarse a los criterios de COSMOS en el 2015.

Se trata de una normativa que aún no está muy extendida pero las certificadoras y normas implicadas son bastante conocidas. En teoría debería de ser la base de la legislación europea de cosmética econatural pero actualmente existe una gran incertidumbre respecto al futuro.

CCPB [www.ccpb.it](http://www.ccpb.it)



Sellos la certificadora del Consorcio para el Control de la Producción Biológica.

#### ORIGEN Y ORGANIZACIÓN

ITALIA. Empresa de certificación CCPB. Tienen dos normativas de cosméticos una para naturales y otra para ecológicos.

#### CATEGORÍAS

1. NATURAL: como mínimo el 95% de los ingredientes han de ser naturales. Aparece el logo de COSMETICI NATURALI.
2. ECOLÓGICO: el 95% de los [ingredientes certificables](#) han de ser ecológicos. Como mínimo el 10% del total del producto ha de ser ecológico. Aparece el logo de COSMETICI BIOLOGICI.

#### COMENTARIOS

Ambas normas tienen un listado de ingredientes naturales o de origen natural permitidos para la elaboración de los cosméticos con esta certificación. También aparecen claramente las transformaciones permitidas en los procesos físicos y químicos de obtención de ingredientes.

DEMETER [www.demeter.net](http://www.demeter.net)



Sello creado por la Asociación Demeter Internacional para avalar aquellos productos procedentes de la producción biodinámica. Se puede encontrar la norma de cosmética en el apartado 4.5.3 página 12 de la normativa general.

### ORIGEN Y ORGANIZACIÓN

ALEMANIA. Asociación sin ánimo de lucro. Normativa de alimentación y otros productos biodinámicos.

### CATEGORÍAS

1. “BAJO”: cuando algunos ingredientes provienen de la agricultura biodinámica se permite usar la palabra demeter/biodinámica en el listado de ingredientes. El resto de ingredientes han de ser naturales o ecológicos. Está prohibido el uso del logo en este nivel.
2. “MEDIO”: como mínimo el 66% de los ingredientes han de ser de calidad demeter/biodinámica. Se puede usar el logo siempre y cuando se ponga en la parte principal del envase.
3. “ALTO”: como mínimo el 90% de los ingredientes han de ser de calidad demeter/biodinámica. Se permite la utilización del logo siempre y cuando se ponga en la parte principal del envase.

### COMENTARIOS

Esta normativa avala que se han usado ingredientes procedentes de la [agricultura biodinámica](#) en la elaboración del cosmético. Existe un listado de ingredientes permitidos no procedentes de la agricultura.

Los procesos de transformación de las materias primas han de cumplir los criterios que marca la norma.

Se puede consultar la lista de productos certificados por bajo este sello en [www.database.demeter.net/prpub](http://www.database.demeter.net/prpub).

Nos podemos encontrar en el mercado numerosos cosméticos y productos de higiene personal que utilizan los términos “natural” o “ecológico” como reclamo publicitario. Los únicos cosméticos que nos garantizan que contienen ingredientes naturales o ecológicos, están libres de sustancias peligrosas para nuestra salud y el medio ambiente son aquellos que han sido certificados bajo alguna de las normativas existentes en el mundo. Los sellos pueden ayudarnos objetivamente a elegir un auténtico cosmético econatural.

COSMEBIO [www.cosmebio.org](http://www.cosmebio.org)



Sello francés para el que representa a 200 fabricantes. Estas normas son certificadas por QUALITÉ FRANCE Y ECOCERT (no confundir con la normativa de ECOCERT para cosméticos).

#### ORIGEN Y ORGANIZACIÓN

FRANCIA. Asociación sin ánimo de lucro. Normativa de cosmética.

#### CATEGORÍAS

1. AZUL/ECO: como mínimo el 95% de los ingredientes son naturales, el 50% de origen vegetal son ecológicos y como mínimo el 5% del producto final es ecológico. Aparece el logo AZUL/ECO.
2. VERDE/BIO: como mínimo el 95% de los [ingredientes certificables](#) son ecológicos y el 10% del producto final es ecológico. Aparece el logo VERDE/BIO.

#### COMENTARIOS

en su normativa está claramente explicado cómo hacer el cálculo de la fórmula para ver en qué categoría se encuentra los productos. Tiene una larga trayectoria y prestigio.

BDIH

[www.kontrollierte-naturkosmetik.de](http://www.kontrollierte-naturkosmetik.de)



Sello creado por la Asociación de industrias alemanas y firmas comerciales de productos farmacéuticos, productos sanitarios, complementos alimenticios y productos de higiene personal. Los criterios se basan en la recomendación del Ministerio Federal Alemán de Salud de 1993.

#### ORIGEN Y ORGANIZACIÓN

ALEMANIA. Asociación con fines lucrativos. Normativa de cosmética.

#### CATEGORÍAS

1. NATURAL: como mínimo el 50% aceites vegetales y un máximo de 50% de [aceites esterificados](#). No requiere un mínimo de ingredientes ecológicos pero se recomienda que la mayor parte posible lo sea.

#### COMENTARIOS

Su lista de ingredientes sintéticos prohibidos tiene algunas sustancias que otras normas si permiten. Tiene criterios medioambientales para el proceso de elaboración.

Una empresa solo puede certificarse con esta norma si como mínimo el 60% de los productos que elaboran están certificados por BDIH.

NATURE&PROGRES

[www.natureetprogres.org](http://www.natureetprogres.org)



Sello de la Asociación francesa NATURE&PROGRES que agrupa a agricultores, fabricantes de cosmética y consumidores desde 1968.

#### ORIGEN Y ORGANIZACIÓN

FRANCIA. Asociación sin ánimo de lucro. Normativas alimentación que incluye cosméticos y productos de limpieza.

#### CATEGORÍAS

Tiene una única categoría donde se exige que el 100% de los ingredientes de origen vegetal sea ecológicos y como mínimo el 70% estén certificados bajo las normas de Nature&Progrès.

#### COMENTARIOS

La normativa prima los ingredientes de procedencia local y certificados en orden de preferencia según sus normas, demeter o 834/07 (reglamento europeo agricultura ecológica). Tiene criterios éticos y medioambientales No considera las aguas florales como ecológicas. Solo permite el uso de tres conservantes: Benzoic Acid, Ascorbic Acid, Dehydro-acetic Acid.

ICEA [www.icea.info](http://www.icea.info)



Sello de ICEA (Instituto para la Certificación Ética y Ambiental) continúa el camino iniciado en 1988 por AIAB (Asociación Italiana de Agricultura Biológica). En 2000, ICEA asume el control y la certificación de los alimentos ecológicos.

#### ORIGEN Y ORGANIZACIÓN

ITALIA. Consorcio sin ánimo de lucro. Normativa de cosmética respetuosa con el medioambiente.

#### CATEGORÍAS

1. "COSMÉTICO ECO" no tiene mínimos de ingredientes ecológicos. En la etiqueta tiene que aparecer claramente el % ecológico del total del producto.

#### COMENTARIOS

Normativa con un amplio listado de ingredientes no permitidos. No hay restricción en el uso de aceites esterificados.

ECOCERT [www.ecocert.com](http://www.ecocert.com)



Sello de la organización francesa dedicada principalmente a la certificación de la agricultura ecológica, en la actualidad también certifica otros productos de consumo.

#### ORIGEN Y ORGANIZACIÓN

ESTADOS UNIDOS.  
Entidad gubernamental sin fines lucrativos. Normativa de alimentación.

#### CATEGORÍAS

1. "NATURAL: como mínimo el 95% de los ingredientes son naturales. Como mínimo el 5% del total de los ingredientes vegetales son ecológicos. Se pone el sello con las palabras "natural cosmetic".
2. ECOLÓGICO: como mínimo el 95% de los ingredientes son naturales. Como mínimo el 10% del total de los ingredientes vegetales son ecológicos. Se pone el sello con las palabras "organic cosmetic".

#### COMENTARIOS

Esta normativa considera las aguas florales como ecológicas.

NSF [www.nsf.org](http://www.nsf.org)



La Fundación Nacional de Salud fue creada en 1944 en la Universidad de Michigan para proteger la salud de las personas. Su norma de cosmética está reconocida oficialmente por el Instituto Americano de Normas Nacionales.

#### ORIGEN Y ORGANIZACIÓN

ESTADOS UNIDOS.  
Certificadora no gubernamental sin fines lucrativos. Normativa de cosmética NSF/ANSI 305.

#### CATEGORÍAS

1. HECHO CON INGREDIENTES ECOLÓGICOS: como mínimo el 70% de los ingredientes han de ser ecológicos.

#### COMENTARIOS

NATRUE y NSF han firmado un acuerdo de equivalencia entre la segunda categoría de NATRUE y la NSF/ANSI 305.

Esta normativa es menos estricta que USDA pues permite la utilización de ciertos ingredientes prohibidos en USDA pero se aproxima más a la realidad de la formulación en cosmética. Es la primera normativa en Estados Unidos y tiene reconocimiento a nivel mundial.

También, junto con NATRUE, están creando una norma a nivel nacional en Estados Unidos para proteger el término "natural" en todos los productos de cosmética.

NOP

[www.ams.usda.gov/AMSv1.0/nop](http://www.ams.usda.gov/AMSv1.0/nop)



### ORIGEN Y ORGANIZACIÓN

FRANCIA. Empresa certificadora con fines lucrativos. Normativa para cosmética.

### COMENTARIOS

Aunque es una certificación para alimentación el sello USDA es uno de los más reconocidos del sector ecológico en los Estados Unidos.

Otras normas pueden ser homologadas por USDA si cumplen con su normativa.

No contempla la "química verde".

Resulta un poco complicado para el consumidor determinar a qué categoría pertenece el producto.

Sello estadounidense para la certificación de alimentos ecológicos creados por el gobierno. Se puede certificar productos cosméticos con este sello si cumplen con los requisitos de la norma NOP, que es para alimentación.

### CATEGORÍAS

Las mismas que en alimentación.

1. "INGREDIENTES ECOLÓGICOS": menos del 70% de los **ingredientes certificables** son ecológicos. Se permite marcar en el INCI su calidad pero no se puede poner el logo.
2. "HECHO CON INGREDIENTES ECOLÓGICOS": como mínimo el 70% **ingredientes certificables** son ecológicos. Se puede marcar en el listado los que son ecológicos pero no se puede usar el logo.
3. "ECOLÓGICO": como mínimo el 95% de los **ingredientes certificables** son ecológicos. El resto han de ser los permitidos en el listado. Lleva el logo.
4. "100% ECOLÓGICO": el 100% de los **ingredientes certificables** son ecológicos. Lleva el logo.

Estamos en una fase en la que la falta de armonización en las normativas hace que debamos mirar muy bien el INCI de lo que compramos. Otros factores a tener en cuenta son el tipo de empresa que elabora esos productos, si hay una filosofía detrás, si siguen criterios de **responsabilidad social**, si se tiene en cuenta el medio ambiente en el todo el proceso de elaboración, si es un artesano cuyas materias primas intenta que sean locales.

OASIS [www.oasisseal.org](http://www.oasisseal.org)



#### ORIGEN Y ORGANIZACIÓN

ESTADOS UNIDOS.

Asociación sin ánimo de lucro.  
Normativa para regular la sostenibilidad de los procesos industriales.

#### COMENTARIOS

Esta normativa fue creada para dar una alternativa que el sello USDA no daba; debido a que la mayoría de los cosméticos requieren una parte química.

Es un sello creado por la industria para poder diferenciarse en el mercado. Tiene en cuenta aspectos sociales y factores medioambientales en la elaboración del cosmético.

Sello estadounidense de una asociación de fabricantes, distribuidores y productores de materia prima. En 2008 crearon unas normas para cosmética.

#### CATEGORÍAS

Se puede usar el logo en las dos categorías.

1. HECHO CON INGREDIENTES ECOLÓGICOS: como mínimo el 70% de los **ingredientes certificables** han de ser ecológicos y el 30% restante deben de cumplir unos criterios adicionales.
2. ECOLÓGICO: como mínimo el 95% de los **ingredientes certificables** han de ser ecológicos.

CERTECH

[www.certechregistration.com](http://www.certechregistration.com)



#### ORIGEN Y ORGANIZACIÓN

CANADÁ.

Certificadora con fines lucrativos.  
Normativa para cosméticos.

#### COMENTARIOS

Normativa que afecta a todo el proceso de elaboración del cosmético. El envasado ha de ser respetuoso con el medioambiente.

Certech crea una normativa; IOS 2008; en 2007 para satisfacer la demanda de sus clientes. La normativa se basó en las normas ya existentes a nivel internacional.

#### CATEGORÍAS

1. NATURAL: como mínimo el 70% de los **ingredientes certificables** han de ser ecológicos y el 30% restante deben de cumplir unos criterios adicionales. Como mínimo el 5% total del producto final ha de ser ecológico. Puede llevar el sello NATURAL.
2. NATURAL Y ECOLÓGICO: como mínimo el 95% de los **ingredientes certificables** procedentes de plantas han de ser ecológicos. Como mínimo el 10% total del producto final ha de ser ecológico. Puede llevar el sello de NATURAL&ORGANIC.

NASAA [www.nasaa.com.au](http://www.nasaa.com.au)



Certificadora australiana para alimentación ecológica.

#### ORIGEN Y ORGANIZACIÓN

AUSTRALIA. Asociación sin ánimo de lucro. Normativa para cosméticos.

#### CATEGORÍAS

1. HECHO CON INGREDIENTES ECOLÓGICOS: como mínimo el 70% de los ingredientes han de ser ecológicos. No puede llevar el sello de NASAA.
2. ECOLÓGICO: como mínimo el 95% de los ingredientes han de ser ecológicos. Llevan el sello de NASAA.

#### COMENTARIOS

Sello reconocido en Australia y en países asiáticos pero con poca presencia en Europa. Esta normativa restringe numerosos ingredientes sintéticos y procesos empleados en la elaboración de cosméticos. El material en el que se envasan los productos no debe tener impacto medioambiental y debe poder reciclarse.

Algunos ingredientes como el agua y minerales como la arcilla, no pueden ser certificados como ecológicos. En este caso estos ingredientes no suelen tenerse en cuenta en el cálculo del % de ingredientes ecológicos del producto en algunas de las normas.

ANNEMARIE BÖRLIND

[www2.boerlind.com/sprache2/n2129834/n.html](http://www2.boerlind.com/sprache2/n2129834/n.html)



Normativa privada creada por la empresa de cosmética ANNEMARIE BÖRLIND y avalada por la certificadora internacional ECO CONTROL.

#### ORIGEN Y ORGANIZACIÓN

ALEMANIA. Certificadora con ánimo de lucro.

#### CATEGORÍAS

hay una única categoría que sigue una serie de criterios definidos por ANNEMARIE BÖRLIND sobre la trazabilidad de los ingredientes, los procesos, el respeto por el medio ambiente y con criterios sociales.

#### COMENTARIOS

La certificadora ECO CONTROL inspecciona a la empresa para darle el certificado que garantiza el cumplimiento de los criterios definidos. Esto no quiere decir que tenga menos rigor que otros. Para obtener más información de estos criterios se recomienda contactar con la empresa.

AURUM COSMETIC  
www.aurumcosmetic.com



Normativa de cosmética econatural creada por los laboratorios Aurum Cosmetic y certificada por CPAEN; autoridad de control pública de Navarra.

#### ORIGEN Y ORGANIZACIÓN

NAVARRA. Autoridad de control de Navarra.

#### CATEGORÍAS

Una única categoría que sigue unos criterios de los cuales no tenemos información<sup>4</sup>.

#### COMENTARIOS

aval creado para las marcas Dulkamara e Yipsophilia.

REGLAMENTO CE N° 834/2007  
ec.europa.eu/agriculture/organic



Se trata de la normativa de alimentación ecológica. Reglamento CE N° 834/2007.

#### ORIGEN Y ORGANIZACIÓN

EUROPA.  
Certificadoras acreditadas.  
Normativa de alimentación.

#### CATEGORÍAS

Hay una única categoría que corresponde a cosméticos que cumplen el reglamento de producción de agricultura ecológica. Aparecen identificados con el logo de la hoja. Productos con más del 95% de los ingredientes de procedencia ecológica y el 5% restante está formado por ingredientes autorizados el Reglamento. Los cuales no tenemos información.

#### COMENTARIOS

No es una norma para cosmética por lo que se puede encontrar en algunos productos que pueden emplearse tanto como alimentos como cosméticos. Ej: un gel de aloe vera sin conservantes. También puede encontrarse este sello en materias primas producidas de forma ecológica.

Es muy importante tener en cuenta que este sello sólo lo encontraremos en aquellos productos que pueden considerarse un alimento.

4. Hemos solicitado en varias ocasiones los criterios de la norma pero aún no tenemos la información. En cuanto dispongamos de ella la colgaremos en nuestra web.

## PRINCIPIOS DE LA QUÍMICA VERDE

01. Evitar los residuos (insumos no empleados, fluidos reactivos gastados).
02. Maximizar la incorporación de todos los materiales del proceso en el producto acabado.
03. Usar y generar sustancias que posean poca o ninguna toxicidad.
04. Preservar la eficacia funcional, mientras se reduce la toxicidad.
05. Minimizar las sustancias auxiliares (por ejemplo disolventes, agentes de separación).
06. Minimizar los insumos de energía (procesos a presión y temperatura ambiental).
07. Preferir materiales renovables frente a los no renovables.
08. Evitar derivaciones innecesarias (por ejemplo grupos de bloqueo, pasos de protección y desprotección).
09. Preferir reactivos catalíticos frente reactivos estequiométricos.
10. Diseñar los productos para su descomposición natural tras el uso.
11. Vigilancia y control “desde dentro del proceso” para evitar la formación de sustancias peligrosas.
12. Seleccionar los procesos y las sustancias para minimizar el potencial de siniestralidad.

Paul T. Anastas y John C. Warner, *Green Chemistry: Theory and Practice*, New York: Oxford University Press, 1998.



# 6

## ¿Dónde comprar la cosmética econatural?

Te presentamos un listado de algunas de las marcas disponibles en España:

### CERTIFICADAS

#### ACEITES ESENCIALES LABIATAE

labiatae@telefonica.net - www.labiatae.com

#### ALTEARAH BIO

colormente@live.com - www.colormente.com

#### AMA-POLA BIO. COSMETICS

ana@amapolabio.com - www.amapolabio.com

#### AMI IYÖK

info@ami-iyok.com - www.ami-iyok.com

#### ANNEMARIE BORLIND

irene@borlind.es - www.borlind.es

#### ANTHEABIO

antheabiocosmetica@gmail.com - www.anthea.es

#### ARMONIA BIO

info@armoniabio.com - www.armoniabio.com

#### AROMAS DE LOS FILABRES

aromasfilabres@yahoo.es - www.aromasdelosfilabres.com

#### BELLEZZA BIO MONTALTO

info@biocenter.es - www.biocenter.es

#### BIO COSITAS BUENAS

biocositasbuenas@gmail.com - www.cositasbuenas.es

#### CITRIS EL PLA

info@citricselpla.es - www.citricselpla.es

#### COATO

mc.acosta@coato.com - www.laecoereserva.com

#### COSMOETICA GIURA-TORT

cosmeticsgiura@cosmeticsgiura.com - www.cosmeticsgiura.com

#### COSMOETICA

info@cosmoetica.net - www.cosmoetica.net

#### COULEUR CARAMEL

info@fpcosmetic.com - www.biocosmeticanatural.com

#### DULKAMARA

central@dulkamara.es - www.dulkamara.es

#### ECORICHE

info@ecoriche.com - www.ecoriche.com/es/

#### EL FRUTO DEL BAOBAB

info@elfrutodelbaobab.com - www.elfrutodelbaobab.com

#### EQUIMERCADO

info@equimercaado.org - www.equimercaado.org

#### EVO TERPENIC

info@terpenic.com - www.terpenic.com

#### GEODERM

info@geoderm.es - www.geoderm.es

#### GEONATUR ECOSMETIC

info@geonaturecosmetic.com - www.geonaturecosmetic.com

#### GREEN PEOPLE

n.perruc@footez.es - www.greenpeople.es

#### HERBES DEL MOLI

info@herbesdelmoli.com - www.herbesdemoli.com

#### HIMALAYA IBERICA

paulocantante@gmail.com - www.himalayaespana.com

#### JABONES FONTE SANTA

info@jabonesfontesanta.es - www.jabonesartesanos.com

#### KARICIA

karicia@karicia.com - karicia@karicia.com

#### LA CASA DE LA LUNA MEDIA

info@hierbasmedicinales.org -

www.casadelalunamedia.ecosocial.com

#### MATARRANIA

info@matarrania.com - www.matarrania.com

#### NAAY BOTANICALS

alopez@naaybotanicals.com - www.naaybotanicals.com

#### NAOBAY

naturchem@naturchem.es - www.naobay.com

#### NATURAL CAROL

info@naturalcarol.com - www.naturalcarol.com

#### NATURAVIA

naturavia@naturaviacosmetica.com -

www.naturaviacosmetica.com

#### PROSERGO

info@prosergo.es - www.ha-tha.com

#### RINGANA

ringanabiofresca@gmail.com - www.biofresca.com

#### ESSENTIALROSES

mba@essentialroses.com - www.essentialroses.com

#### SÁPER

info@saper.es - www.saper.es

#### SHARINI PARFUMS

rebecca@sharini.com - www.sharini.com

#### TAÜLL ORGANICS

info@taullorganics.com - www.taullorganics.com

#### UVAS FRESCAS

info@uvasfrescas.com - www.uvasfrescas.com

#### VEGETAL-PROGRESS

info@biocenter.es - www.biocenter.es

#### WELEDA

mgarnica@weleda.es - www.weleda.es

## NATURALES

### AINEA PERFUMS

info@ainea.es - aineaperfums.bigcartel.com

### ARTESANÍA AGAVE

artesaniam@agaverd.com - www.agaverd.com

### BEBÉS ECOLÓGICOS

info@bebeseecologicos.com - www.bebeseecologicos.com

### BIOVEGETALIS

info@ecologicoyvegano.es - www.ecologicoyvegano.es

### CARELIA

comercial@carelia.es - www.carelia.es

### ECEOKEO

info@ecoeko.es - www.ecoeko.es

### EL OLIVAR DIVINO

info@elolivardivino.com - www.elolivardivino.com

### ESENCIAS DE LUNA

esenciasdeluna@gmail.com - www.esenciasdeluna.com

### ESSENCIES DE TUIXENT

nngavalda@gmail.com - www.essenciesdetuixent.com

### IWONATURA

iwonatura@hotmail.com - www.iwonatura.es

### LA REDOMA CREATIVA

recetasdecosmetica@gmail.com - www.elaborandocosmeticos.com

### LA SAPONARIA

info@lasaponaria.es - www.lasaponaria.es

### L'ARGANIER ORGANICS

info@lorganierorganics.com - www.lorganierorganics.com/es

### LAS LILAS

flordefranchipan@yahoo.es - www.lasilascosmetocabio.com

### LOS JABONES DE LILA

libertasreyes@hotmail.com -

www.losjabonesdelila.blogspot.com.es

### MAINADA NATURAL

info@mainadanatural.com - www.mainadanatural.com

### MARIA DAVIK

info@mariadavik.com - www.mariadavik.com

### MIELES SAUCA (PROPOMEL)

estheribeas@yahoo.es - www.propolisnatural.es

### SÁNDALO

sandalocosmeticaartesana@gmail.com -

www.cosmeticasandalo.com

### SINTHESIS SALUD

info@synthesissalud.com - www.synthesissalud.com

### VIVENCIA SKIN CARE

comunicacion@vivenciaskincare.com -

www.vivenciaskincare.com

### YEIDRA

gestion@yeidracosmetica.com -

www.yeidracosmetica.com





## DISTRIBUIDORES

### ABARSET

abarsetmajor@gmail.com - www.barseta.com

### BIOBIO PRODUCTOS ECOLÓGICOS

biobio@biobio.es - www.biobio.es

### BIOCENTER DISTRIBUCIÓN

info@biocenter.es - www.biocenter.es

### BIOCOP

marketing@biocop.es - www.biocop.es

### EB-ESTÉTICA BIO ELENA BUSTO

contact@elena-busto.com - www.elena-busto.com

### EL GRANERO INTEGRAL

mfm@biogran.es - www.biogran.es

### ETIQUETA BIO

sdidier@etiquetabio.com - www.etiquetabio.com

### FAHLE ECOLINES

marketing01@fahle-ecolines.es -  
www.fahle-ecolines.com

### GAMA ORGANICS

info@gamaorganics.com - www.gamaorganics.com

### HERBALS NATURE

manel@herbalsnature.com - www.herbalsnature.com

### KALMA ORGANICS

info@kalma-organics.com - www.kalma-organics.com

### MARCAS

LES TERRIENNES, FUNNY BEE PARIS y TERRE DE COULEUR

### MARCAS

ALVA, BENECOS, LADROME, ECO COSMETICS, BABY KIDS, PILOGEN: BIOBIO BABY Y BIO MAMMA y NATURHUTIG

### MARCAS

MONTALTO BELLEZZA BIO, VEGETAL-PROGRESS, GREEN NATURAL, ECO SENSÉ, ANTHYLLIS, BABY ANTHYLLIS, NATU y GREEN AND BEAUTY

### MARCAS

URTEKRAM, BIOCOP

### MARCAS

ALLO ' NATURE, BABY ANTHYLLIS - SENSÉ, BELLEZZA BIO MONTALTO, GREENNATURAL y VEGETAL-PROGRESS

### MARCAS

EL FRUTO DEL BAOBAB, NATUDERM BOTANICS, TOPFER, ALOE PURA ORGANIC, MON DECONATUR y EL GRANERO INTEGRAL

### MARCAS

KURE BAZAAR, HONORÉ DES PRÉS, STOP THE WATER WHILE USING ME, MARILOU BIO, MONA & LEO, GO & HOME y NABLUS SOAP

### MARCAS

DR. HAUSCHKA, PRIMAVERA LIFE, BIO SOLIS, JIMMY BOYD, JOHN MASTERS ORGANIC, SAVON DU MIDI, ALEPP, ALUNA y OSMA ALUNOTHERAPY

### MARCAS

COSLYS, K POUR KARITE, KIWI, LILAS BLANC, MADARA, MILOMILL, NAAREI, NOURISH y UNIQUE HAIR CARE

### MARCAS

ABSOLUTE, ALPHANOVA, FAITH IN NATURE, HUMPHREY'S CORNER, JEUNESSE, ORGANIC OCEAN y ZAO MAKEUP

### MARCAS

BENECOS, NAETURA, BIOPLUS, ROSALIA y NATURADO

**KROUS**  
info@krous.es - www.krous.es

**LA FINESTRA SUL CIELO**  
comercial@lafinestrasulcielo.es -  
www.lafinestrasulcielo.es

**LA RUEDA NATURAL**  
info@laruedanatural.es -  
www.laruedanatural.es

**NATUR IMPORT**  
atcliente@naturimport.es - www.naturimport.es

**NATURCOSMETIKA ECOLOGICA**  
info@naturcosmetika.com -  
www.naturcosmetika.com

**NOVAVERIS**  
info@novaveris.com - www.novaveris.com

**PRODUCTOS VIDA NATURAL**  
jorge.rodriguez@provinat.com -  
www.provinat.com

**SAKAI - COSMÉTICA LAVERA**  
lavera@sakai-laboratorios.com -  
www.sakai-laboratorios.com

**MARCAS**  
NATURA SIBÉRICA, VIÑALI, DIZAO ORGANICS, OZONO  
VIA SPA, LN COSMÉTICA SECA y HAIREXPIL

**MARCAS**  
YPSOPHILIA y ARGITAL

**MARCAS**  
FLORA, LABIATAE, BJOB, KHADI, TAOASIS,  
KERZENFARM, BIOAROMA y AUROSHIKHA

**MARCAS**  
CATTIER y JASON

**MARCAS**  
LOGONA, SANTE, AQUABIO, HELIOTROP, NEOBIO,  
FITNE, ACORELLE y BIOFLORAL

**MARCAS**  
BENECOS, CAP COSMETICS, UVBIO y BCOMBIO

**MARCAS**  
GAMARDE y PROVINAT

**MARCAS**  
LAVERA y SAKAI

Si tienes alguna marca cosmética que no está presente en esta guía puedes mandarnos toda la información dándote de alta en nuestra red [www.ecoestetica.org/red](http://www.ecoestetica.org/red)

Este listado es de marcas que hemos podido comprobar que la mayor parte de sus líneas cosméticas cumplen con los criterios del proyecto. Para obtener información más actualizada sobre estas y otras marcas disponibles en el mercado consulta nuestra página web.

# ¿Qué ha de cumplir un buen cosmético econatural?

## Principios activos

La mayor parte de los principios activos de la cosmética econatural se extraen de las plantas y se añaden en forma de hidrolatos, extractos acuosos o de aceites. En el listado de ingredientes se reconocen por el nombre de la planta en latín seguido de la palabra “aqua”, “water”, “destilate”, “oil” o “extract”. Es importante saber identificarlos y ver qué lugar ocupan en la lista de ingredientes. De esta forma podremos determinar qué peso tienen en el global de la formulación. Aunque no son los únicos ingredientes que podríamos considerar 100% naturales, sí que son los que suelen tener una mayor influencia sobre el verdadero carácter econatural de un cosmético.

Vamos a repasar cuáles son los principales principios activos que encontramos en la cosmética econatural y cómo distinguirlos. Evidentemente no se trata de una lista exhaustiva ya que sería una tarea casi imposible de llevar a cabo, pero sí incluimos aquí los que se encuentran más frecuentemente en el mercado.

## PRODUCTOS TRATAMIENTO CORPORAL Y FACIAL

### Cremas, bálsamos, leches...

Las cremas ya sean hidratantes, nutritivas o antiedad están compuestas básicamente por una fase acuosa (agua o un hidrolato), una fase oleosa (aceite o grasa) y principios activos específicos para cada caso (aceites esenciales, extractos vegetales, vitaminas, minerales...)

### Como reconocer los ingredientes vegetales

Se utiliza el nombre latín de la planta seguido por:

Aqua, water o destilate: Para hidrolatos y aguas florales

Extract: para extractos

Oil: para aceites

Butter: para mantecas vegetales

Wax: para ceras vegetales

### Fase acuosa

El agua es uno de los excipientes más utilizados y puede sustituirse por un hidrolato y de esta forma se añaden más principios activos. O ser un agua revitalizada con el fin de darle una información positiva.

**INCI:** *Aqua o el nombre de la planta y al final las palabras “water”, “destilate” o “aqua”.*

### Fase oleosa

Básicamente deberían ser aceites y grasas vegetales sin desnaturalizar. En los productos convencionales se suelen utilizar sustancias derivadas de la silicona ya que su textura es suave y agradable al aplicarlo. Para conseguir este efecto en cosmética econatural se recurre a veces a los [aceites](#)

**vegetales esterificados** que, sin ser perjudiciales, no tienen tantas propiedades como un aceite crudo. La diferencia sería comparable a usar en cocina un aceite virgen o uno refinado.

#### **Ejemplos de INCI:**

- *Aceites vegetales naturales: Todos los ingredientes que incluyen el término oil al final (Prunus Amygdalus Dulcis Oil, Olea Europaea Oil...)*
- *Aceites esterificados: Caprylic Capric Triglyceride, Coco Caprylate Caprate, Oleyl Erucate, Oleyl Linoleate, Decyl Oleate, Dicaprylyl Ether...*

#### **Principios activos específicos**

Son de naturaleza muy diversa en función del objetivo de la crema: aceites esenciales, vitaminas, minerales, aminoácidos, derivados animales, derivados de algas, etc.

**Ejemplos de INCI:** *Glycerin, mel (honey), Lauroyl Lysine, Sodium PCA, PCA Ethyl Cocoyl Arginate, Sodium Hyaluronate, Sorbitol, Panthenol, Tocopheryl Acetate, Tocopherol, Lecithin, Hydrolyzed Milk Protein...*

#### **Exfoliantes**

Las cremas, fluidos y jabones exfoliantes suelen incorporar alguna sustancia en polvo que realice una función física de limpieza de la piel. Existen diversos exfoliantes naturales como la arcilla, polvo de hueso de albaricoque, polvo de arroz, sal, azúcar, polvo de bambú...

Además pueden incorporar alguna base detergente suave para limpiar la piel y principios activos vegetales antisépticos, antiinflamatorios, calmantes, regenerantes e hidratantes.

#### **Lociones**

Su base es el agua, los extractos acuosos y el alcohol a los que se añaden extractos de plantas con acciones básicamente hidratantes. Su formulación es muy simple.

#### **Serums y fluidos**

Son formulaciones muy similares a las cremas pero más ligeras y con una mayor concentración de sustancias activas. La evaluación de los ingredientes es igual a la de una crema.

#### **Filtros solares**

De origen mineral basan su protección en sustancias que reflejan los rayos solares y los dispersan. Los más utilizados son el dióxido de titanio y el óxido de zinc. No se permite su uso en forma de **nanopartículas** que podrían penetrar en la piel y reaccionar con ella. Suelen ir acompañados de ingredientes de origen vegetal que protegen la piel de los rayos solares como la manteca de Karité, el aloe vera o la vitamina E.

**INCI filtros minerales:** *Titanium Dioxide y Zinc Oxide*

## PRODUCTOS HIGIENE PERSONAL

### Desodorantes

El aluminio es una de las sustancias activas más utilizadas en los desodorantes. El problema es que si penetra en el organismo es un **neurotóxico**. Los desodorantes econaturales que utilizan esta materia activa la incorporan en forma mineral básicamente a partir del alumbre.

Muchos desodorantes econaturales sustituyen el mineral de alumbre por alcohol, hidrolatos y aceites esenciales de plantas con propiedades bactericidas o que limitan la sudoración: árbol de té, limón, pomelo, pino, tomillo, salvia...

**INCI de los compuestos de alumbre:** *Potassium Alum, Aluminum Tristearate, Ammonium Alum*

**INCI de agentes desodorantes suaves:** *Alcohol, Ethyhexylglycerin, Triethyl Citrate, Undecylenoyl Glycine, Capryloyl Glycine, Sodium Bicarbonate, Farnesol, Polyglyceryl-3 Caprylate*

### Dentífricos

Los dentífricos se componen de una pasta base que suele incluir un tensioactivo y sustancias activas de origen vegetal con propiedades antiinflamatorias, antisépticas y refrescantes.

La pasta base incluye una sustancia ligeramente abrasiva para eliminar la placa como la sal, la arcilla o la sílice. En el caso de los tensioactivos debemos vigilar que se trate de detergentes suaves (ver apartado champús). Los dentífricos econaturales no añaden sales de fluoruro.

### Jabón

La composición de un jabón natural es muy simple. Para producir jabón se hacen saponificar grasas mediante una base fuerte que normalmente es hidróxido sódico. Por ello en la composición del jabón aparecen mayormente grasas saponificadas a las que se les añaden otros componentes como aceites esenciales, glicerina, arcilla, sal, colorantes, etc... en función de las propiedades, el olor o el color que se quiera.

En el listado de ingredientes se puede hacer referencia directamente a las grasas saponificadas o a los aceites o grasas utilizadas y al hidróxido sódico. Ambas nomenclaturas son equivalentes y hacerlo de una manera u otra depende de la estrategia comercial de la empresa.

**Ejemplos INCI de las grasas saponificadas:** *Sodium Palmate, Sodium Cocoate, Sodium Oliviate*

**Ejemplos INCI de aceites:** *Cocos Nucifera Oil, Brassica Campestris Seed Oil, Olea Europaea Oil*

NOTA: Sodium Cocoate = Cocos Nucifera Oil + Sodium Hydroxide

Si en lugar de hidróxido de sodio se utiliza hidróxido de potasio para saponificar las grasas se obtiene un jabón más líquido. Esta es la fórmula utilizada en algunos jabones líquidos econaturales.

**Ejemplos INCI de las grasas saponificadas con hidróxido de potasio:** *Potassium Oleate, Potassium Cocoate, Potassium Palmitate*

Gel de baño (ver champús)

## PRODUCTOS DE PELUQUERÍA

### Champús y gel de baño

El champú y el gel de baño están compuestos básicamente de agua, una base detergente y agentes espesantes para darle consistencia.

El principal principio activo es una base detergente a la que se le añaden otros ingredientes acondicionadores del pelo o de la piel o de tratamiento como anticaspa, cabellos grasos o secos, pieles sensibles, etc... Estos normalmente se aplican en forma de hidrolatos o extractos vegetales aunque también se pueden incluir aceites esenciales, vitaminas o derivados animales como la lanolina, la seda, la leche o la miel.

**Ejemplos INCI bases detergentes suaves:**

*Disodium Cocoyl Glutamate, Sodium Cocoyl Glutamate, Coco Glucoside, Lauryl Glucoside, Sodium Lauryl Sarcosinate, Sodium Lauryl Glucoside Carboxylate, Sodium Cocoamphoacetate, Capryl/Capramidopropyl Betaine, Sodium Methyl Cocoyl Taurate...*

*Ejemplos INCI otras sustancias activas: Glycerin, Hydrolyzed Silk, Inulina, Lecithin, Phospholipids, Glycolipids, Hydrolyzed Wheat Protein, Tocopherol, Lactis Proteinum...*

Algunos ingredientes tienen diferentes orígenes, como es el caso del Squalene que puede ser sintético o natural. El de origen natural a su vez puede obtenerse del hígado de tiburones y rayas o bien de fuentes vegetales (salvado de arroz, germen de trigo o aceitunas).

### Acondicionadores para cabello

Los acondicionadores para el cabello actúan creando una capa sobre el cabello que le da un aspecto más sano y brillante. Para crear esta capa la cosmética econatural utiliza aceites, grasas vegetales o animales, proteínas, aminoácidos o ceras de frutas. También se utilizan alcoholes grasos para mejorar la adhesión del cosmético al cabello.

**INCI de los ingredientes más comunes que no son aceites, aceites esterificados ni extractos vegetales:** *Cetyl Alcohol, Cetearyl Alcohol, Betaine, PCA Ethyl Cocoyl Arginate, Disodium Cocoyl Glutamate, Sodium Cocoyl Glutamate, Lecithin, Inulin, Squalane*

### Tintes y colorantes para el pelo

Los tintes convencionales eliminan el pigmento natural del cabello y lo reemplazan por el pigmento sintético. Es un proceso muy agresivo que debilita el cabello y le da un aspecto frágil y sin vida. Los tintes naturales sólo actúan en las capas más superficiales del pelo por lo que el nuevo color es una mezcla del color natural y del color del tinte.

Existen sustancias vegetales que son tintes naturales: henna, nuez, ruibarbo, café, cúrcuma, índigo, remolacha, etc. Además se les añaden sustancias protectoras del cabello como aceites, vitaminas o proteínas.

**INCI de colorantes naturales:** *Lawsonia Inermis, Cassia Auriculata, Juglans Regia, Indigofera Tinctoria, Indigofera Argentea, Hibiscus Sabdariffa, Rheum Undulatum, Krameria Trianda, Coffea Arabica, Curcuma Longa, Beta Vulgaris...*

### Espumas, gomina, gel, laca y otros productos de peinado

Las espumas tienen formulaciones que incluyen una base detergente suave para producir el efecto de espuma. Se le añaden también principios activos protectores del cabello como proteínas de seda, de trigo, cerveza o extractos de plantas y frutos.

Las lacas o sprays fijadores basan su formulación en un excipiente a base de agua, alcohol y resinas naturales (INCI: shellac) a los que se les añaden aceites o extractos vegetales y principios activos protectores del cabello.

Las ceras fijadoras tienen una base de cera (INCI: cera alba) a la que se le añaden grasas vegetales y aceites. La consistencia de gomina se consigue con gomas de origen vegetal (INCI: Dehydroxanthan Gum).

## PRODUCTOS DE COSMÉTICA DECORATIVA

En este apartado es importante fijarnos en los colorantes utilizados que, en cierta forma, son los principios activos de la cosmética decorativa. En cosmética econatural se utilizan pigmentos minerales y vegetales como la mica, los óxidos de hierro, el silicio o el dióxido de titanio. Todos los colorantes se indican en el listado de ingredientes con las letras CI (código identificación) seguido de un número. Como indicamos en el apartado sobre los colorantes, los de origen natural o mineral se identifican porque empiezan por 408, 75 o 77.

### Maquillaje facial

El maquillaje facial tiene la misma base que una crema a la que se le añaden pigmentos naturales o ingredientes que corrigen las irregularidades de la piel como la arcilla.

**Ejemplo INCI:** *Aqua, Hydrogenated Vegetable Oil, Glycine Soja Oil, Glycerin, Simmondsia Chinensis Seed Oil, Squalane, Talc, Potassium Cetyl Phosphate, Palmitic Acid, Stearic Acid, Parfum, Hydrogenated Palm Glycerides, Lauryl PCA, Theobroma*

*Grandiflorum, Seed Butter, Punica Granatum, Seed Extract, Sorbitol, Galactoarabinan, Xanthan Gum, Hydrogenated Lecithin, Sodium Citrate, Ascorbyl Palmitate, Lecithin, Citric Acid, Tocopherol, Hydrogenated Palm Glycerides Citrate, Farnesol, CI 77891, CI 77492, CI 77491...*

### **Barras de labios y gloss**

Es uno de los cosméticos más delicados porque simplemente nos lo comemos. Por ello es básico elegir uno que no contenga sustancias nocivas.

Los pintalabios econaturales utilizan de base ceras y aceites naturales. A estos se le añaden pigmentos también naturales y otras sustancias activas protectoras de la piel. Los pintalabios no contienen agua y por ello no necesitan conservantes.

En cambio el gloss tiene una consistencia que difícilmente se obtiene con aceites y grasas naturales. Por ello se utilizan grasas transformadas de origen natural.

Su origen natural los hace menos duraderos que los convencionales por lo que deben aplicarse con más frecuencia.

**Ejemplo INCI:** *Ricinus Communis Seed Oil, Lanolin, Buxus Chinensis Seed Oil, Caprylic/Capric Triglyceride, Candelilla Cera, Copernica Cera Wax, Cera Alba, Parfum, Limonene, Tocopherol, Helianthus Annuus Seed Oil, Maltodextrin, Ascorbyl Palmitate, Rosmarinus Officinalis Extract, Linalool, Benzyl Benzoate, Mica, CI 77007, CI 75470, CI 77891, CI 77491, CI 77492, CI 77499, Talc, Silica, CI 77742*

### **Lápices de ojos**

Su base son las ceras y aceites vegetales a los que se incorporan polvo de minerales.

**Ejemplo INCI:** *Hydrogenated Jojoba Oil, Mica, Caprylic/Capric Triglyceride, Limnanthes Alba Seed Oil, Hydrogenated Cotton Seed Oil, Mangifera Indica Seed Oil, Candelilla Cera, Simmondsia Chinensis Seed Oil, Glyceryl Caprylate, Copernica Cerifera Cera, Macadamia Ternifolia Seed Oil, Tocopherol, Ascorbyl Palmitate, CI 77891, CI77499, CI 77491, CI 77492, CI 77510, CI 75470, CI 77288, CI77007*

### **Máscaras de pestañas**

Su composición es muy similar a los pintalabios con una base de ceras y aceites a la que se le añaden colorantes minerales. Sin embargo en la composición lleva agua y alcohol para obtener una textura más fluida.

**Ejemplo INCI:** *Aqua, Alcohol, Cera Alba, Glycerin, Polyglyceryl-5 Laurate, Magnesium Aluminum Silicate, Acacia Senegal Gum, Polyglycery-3 Stearate, Cera Carnauba, Hydrogenated Lecithin, Glyceryl Caprylate, Simmondsia Chinensis Seed Oil, p-Anisic Acid, Rosmarinus Officinalis Leaf Extract, Helianthus Annuus Seed Oil, Sodium Hydroxide, Limonene, Tocopherol, Parfum, Aloe Barbadosensis Leaf Juice Powder, Citral, Linalool, CI 77491, CI 77492, CI 77499, Talc, CI 77891*

### Sombras de ojos y colorete en polvo

La mayor parte de su composición son polvos minerales que combinados de diferentes formas proporcionan los diferentes tonos y colores. Los más utilizados son la mica, óxidos de hierro, dióxido de titanio y sílice. De base del producto lo más común son el talco y el estearato de magnesio, polvo de bambú (Inci: bambusa arundinacea stem poder). También se le añaden aceites y extractos de plantas como ingredientes protectores de la piel.

**Ejemplo INCI:** *Talc, Mica, Tapioka Starch, Caprylic/Capric Triglyceride, Magnesium Stearate, Silica, Glyceryl Caprylate, p-Anisic Acid, Limonene, Parfum (Essential Oils), Tin Oxide, Citral, Linalool, CI 77491, CI 77891, CI 77499, CI 77742, CI 77492, CI 77007*

### Laca de uñas

No existe una laca de uñas verdaderamente econatural. Por su textura y los colores necesarios resulta imprescindible recurrir a ingredientes químicos. Las empresas de cosmética econatural que disponen de una línea de esmaltes de uñas evitan los ingredientes más nocivos como el tolueno, los ftalatos o el formol.

**Ejemplo INCI:** *Ethyl Acetate, Butyl Acetate, Nitrocellulose, Adipic Acid/ Neopentyl Glycol/ Trimellitic Anhydride Copolymer, Acetyl Tributyl Citrate, Isopropyl Alcohol, Stearalkonium Hectorite, Sucrose Acetate Isobutyrate, Pentaerythrityl, Tetraistearate, Silica, Mica, CI 77491, CI 77499, CI 77891, CI 15850, CI 15880, CI 77266, CI 77510, CI 19140*

### Excipientes

El excipiente es la base en la que se diluyen los principios activos. Suele ser el responsable de la consistencia del cosmético.

El agua es uno de los excipientes más utilizados y también el más barato. Este factor hay que tenerlo en cuenta a la hora de elegir un buen cosmético y comparar precios. Existen cosméticos que no contienen agua. En este caso no es necesario incluir ningún conservante en la composición.

En cosmética econatural el excipiente también ha de ser de origen natural como el talco, el alcohol, las grasas y aceites vegetales. Muchas veces el excipiente también tiene un papel de principio activo como los aceites o de conservante como en el caso del alcohol.

### Correctores

Se incorporan al cosmético para mejorar su acabado final. Los objetivos pueden ser diversos pero en cosmética econatural se utilizan básicamente dos: espesantes y modificantes del pH.

## Espesantes

Se utilizan principalmente en geles y champús para darles una consistencia menos líquida.

**Ejemplos de INCI:** *Xanthan Gum, Cera alba, Cellulose Gum, Cyamopsis Tetragonoloba Gum, Dehydroxanthan Gum...*

## Modificadores del pH

Ayudan adecuar el pH del cosmético al de la piel

**Ejemplos de INCI:** *Lactic Acid, Citric Acid, Ascorbic Acid...*

## Aditivos

### Conservantes

Los productos cosméticos que contienen agua han de añadir conservantes a su formulación para evitar la proliferación de microorganismos. La cosmética econatural utiliza conservantes de origen natural. En muchos casos los propios aceites esenciales o el alcohol utilizado como materias activas tienen acción como conservantes. También se aceptan algunos conservantes de síntesis química pero sólo aquellos menos problemáticos y que existen en la naturaleza.

**INCI de los más comunes:** *Alcohol, Potassium Sorbate, Sodium Benzoate, Benzyl Alcohol, Dehydroacetic Acid, Salicylic Acid...*

### Colorantes

Se utilizan colorantes naturales o minerales. Son todos aquellos cuyo código de identificación empieza por 408, 75 o 77

### Perfumes

Se utilizan aceites esenciales, normalmente una mezcla de ellos. La normativa de cosmética obliga a enumerar como ingredientes algunos de los componentes de los aceites esenciales que pueden provocar alergias a ciertas personas como son el Limonene, Linalool, Geraniol, Citral, Eugenol, Citronello, etc. Estas moléculas perfumantes pueden ser de origen natural y formar parte de los aceites esenciales; como sucede en cosmética econatural; o bien ser de origen sintético y confundir al consumidor.

**INCI aparece como** *"fragance", "parfum", "aroma" o simplemente se enumera cada uno de los aceites esenciales.*

**En la cosmética convencional, los aceites esenciales así como sus componentes suelen ser de origen sintéticos**

# 8

## Aromaterapia

### ¿QUÉ ES LA AROMATERAPIA?

Es la ciencia que estudia la aplicación terapéutica de los aceites esenciales. Forma parte de la fitoterapia; ciencia milenaria que se basa en el estudio de las propiedades curativas de las plantas.

- **LA AROMATERAPIA CIENTÍFICA** aplica los aceites esenciales (AES) basándose en las acciones comprobadas científicamente. Los emplea principalmente en el ámbito físico, tanto en uso externo como interno.
- **LA AROMATERAPIA HOLÍSTICA** tiene un campo de actuación sobre la persona en su totalidad física, psíquica y espiritual. También incluye ambas vías, externa e interna.
- **LA AROMATERAPIA CASERA** es aquella que podemos aplicar en el ámbito familiar o cotidiano para tratar pequeñas afecciones o dolencias comunes en forma de remedios caseros. Preferentemente incluye el uso externo. El uso interno está ceñido a pequeñas aplicaciones culinarias o remedios sencillos.

### MATERIAS PRIMAS DE LA AROMATERAPIA

#### Aceites esenciales

El aceite esencial es la “ESENCIA DE LA PLANTA aromática”. Se obtiene destilando las plantas aromáticas por arrastre de vapor de agua. Otro método es por presión en frío de partes vegetales, como es el caso de la esencia extraída de la cáscara de los cítricos. En este caso se denomina esencia y no aceite esencial pues no ha habido una transformación química.

#### Hidrolatos

Son las aguas resultantes del proceso de destilación, tras la separación del aceite esencial. También llamadas aguas destiladas. Contienen trazas del aceite esencial residual, además de los compuestos volátiles hidrosolubles. Tienen propiedades terapéuticas y cosméticas.

Suelen ser calmantes, astringentes y refrescantes en el uso tópico. Son muy contaminables, se degradan fácilmente. Para evitarlo, se suele añadir algún conservante o alcohol, o deben conservarse en la nevera.

#### Aceites vegetales

Van ligados a los aceites esenciales actuando como diluyentes. Cada aceite vegetal tiene sus propiedades y su propio aroma y debemos tenerlo en cuenta a la hora de escogerlos y combinarlos. Aunque para usarlos en perfumes su olor debe ser mínimo, como el de jojoba o de semilla de uva.

Los mejores aceites vegetales son aquellos que se han obtenido por primera

presión en frío (virgen). Los que no se obtiene de primera presión en frío son refinados. El refinado habitual implica el calentamiento y la degradación de algunos componentes de los aceites vegetales así como el uso de sustancias químicas. Algunos ejemplos de aceites: almendras, avellanas, albaricoque, oliva, sésamo, jojoba, semilla de uva, aguacate, rosa mosqueta, etc.

### Oleatos

Son maceraciones de plantas en aceite vegetal que permiten añadir al aceite las propiedades de la planta. Para elaborarlos se introducen los pétalos, hojas, tallos, etc. en un recipiente con un aceite (almendras, oliva...) y se dejan macerar de 3 a 4 semanas. Ejemplo de oleatos: árnica, caléndula, hipérico, romero...

### Cremas y geles base

Son productos cosméticos acabados, pero no contienen aromas, perfumes ni activos importantes. Se utilizan como soporte de los aceites esenciales y permiten elaborar rápidamente un producto personalizado para múltiples aplicaciones y adaptarlo a nuestras necesidades.

## ACEITES ESENCIALES PARA EL CUIDADO DE LA PIEL

Piel normal	Piel seca	Piel grasa / acné	Piel madura	Piel sensible
Romero	Zanahoria	Árbol del té	Zanahoria	Incienso
Incienso	Incienso	Cítricos	Incienso	Lavanda, Lavandin
Lavanda	Jara	Ciprés	Jara	Jara
Pachuli	Lavanda	Enebro	Siempreviva	Manzanilla
Geranio rosa	Geranio rosa	Geranio rosa	Geranio rosa	Geranio rosa
Sándalo	Pachuli	Lavanda	Pachuli	Pachuli
Rosa	Rosa	Tomillo qt geraniol	Rosa	Rosa
Palmarosa	Palmarosa	Palmarosa	Palmarosa	Palmarosa
Palo de Rosa	Palo de Rosa	Romero	Palo de Rosa	Palo de Rosa
Ylang Ylang	Ylang Ylang	Salvia	Mirra	
	Mirra			

## LOS ACEITES ESENCIALES

### Características físicas y químicas

Son sustancias muy concentradas. Según la planta destilada “1 gota equivale a 40 infusiones”. Deben diluirse para evitar irritaciones y reacciones alérgicas. Por lo que se usa alguna sustancia soporte para diluirlos tanto para uso interno como externo.

Son liposolubles, es decir, solubles en aceite y alcohol, y volátiles; pueden difundirse en el aire perfumando el ambiente y nuestras preparaciones belleza, terapia o culinarias.

Están compuestos de múltiples sustancias lo que hace que tengan una efectividad elevada y diversas acciones terapéuticas, tanto en el ámbito físico como en el psicoemocional. Esta versatilidad permite que con un mismo AE puedan tratarse diferentes dolencias.

Algunos pueden ser muy tóxicos, pero no están a la venta en cualquier tienda. Y otros; sin ser tan tóxicos; pueden generar problemas en su uso por lo que es necesario conocerlos bien para saber utilizarlos correctamente.

### Órgano productor

Se llama órgano productor a la parte utilizada en la destilación de una planta aromática. Las plantas pueden fabricar y almacenar esencias en diferentes órganos vegetales: flores, semillas, raíces, hojas, tallos y frutos.

Por lo general, las esencias no están presentes en un solo órgano dentro de una misma planta. Debemos saber qué parte se ha utilizado porque la composición bioquímica de los AES varía en función del órgano de la planta destilada, y en consecuencia sus acciones. En el caso del naranjo amargo (*Citrus aurantium ssp aurantium*) el AE destilado de las hojas, llamado petitgrain, es antiespasmódico. Del pericarpio del fruto (piel) se obtiene la esencia de naranjo amargo, digestivo y calmante. Y en las flores, se localiza el AE de azahar o neroli con acciones equilibrantes y neurotónicas.

## Denominación

Para tener toda la información necesaria sobre un AE en su etiqueta debería aparecer:

- Nombre común: puede variar de un lugar a otro.
- Nombre científico completo (en latín): compuesto como mínimo por dos palabras.
- Quimiotipo: categoría química de un AE. Designa la molécula con mayor presencia en el aceite esencial.
- Origen geográfico: dónde ha sido cultivada la planta.
- Órgano destilado: hojas, flores, frutos, raíz, oleoresina, sumidad florida, parte aérea, etc.

**Ej: ROMERO. *Rosmarinus Officinalis* Qt verbenona. Càlig. Destilación de sumidad florida.**

## Acciones generales

En función de la composición bioquímica que tienen los AES pueden presentar estas características:

- Son ANTISÉPTICOS Y ANTIBIÓTICOS. Son especialmente poderosos contra microbios patógenos (virus, bacterias y hongos nocivos), pero no atacan nuestra flora bacteriana.
- Son REGENERADORES Y CICATRIZANTES. La mayoría de ellos ayudan a la regeneración celular, estimulan el crecimiento de nuevo tejido y favorecen la cicatrización.
- Tienen efectos PSICOEMOCIONALES. Todos los AES, en mayor o menor grado, ejercen su influencia, a través del olfato, sobre el sistema nervioso central. Esto se traduce en efectos sobre nuestro estado de ánimo y en las emociones. Pueden estimular, calmar o regular el sistema nervioso.
- Son INMUNOREGULADORES e INMUNOMODULADORES. Tonifican las células defensivas y equilibran su mecanismo de acción, ayudando a estimular las defensas cuando están bajas, o normalizando en caso de [hiperreacción inmunitaria](#).
- Son ANTIINFLAMATORIOS. Reducen la actividad de las sustancias [proinflamatorias](#), ayudando a aliviar procesos inflamatorios.
- Son EMENAGOGOS Y ANTIESPASMÓDICOS. Favorecen el equilibrio hormonal, ayudando al proceso menstrual en la mujer o normalizando en la menopausia. Su carácter antiespasmódico, permite aliviar las [dismenorreas](#). Además, su efecto regulador psicoemocional, ayuda en los estados del síndrome premenstrual.
- Son EXPECTORANTES Y ANTIESPASMÓDICOS. Favorecen la expulsión de la mucosidad de las vías respiratorias, a la vez que calman la tos. Además tienen otras propiedades que los hace excelentes aliados para las dolencias de invierno y de las vías respiratorias al ser astringentes, antialérgicos o analgésicos.
- Son DIGESTIVOS Y ANTIESPASMÓDICOS. Favorecen la secreción de jugos digestivos, estimulan la actividad del metabolismo hepático y ayudan a la digestión. Protegen la mucosa digestiva y regulan los movimientos del intestino, aliviando pequeños dolores y cólicos intestinales.

## PRECAUCIONES DE USO

En general, podemos usar los aceites esenciales para uso externo sin ningún problema. Pero conviene saber qué precauciones debemos tomar en casos especiales.

- Son inflamables y ácidos.
- Algunos son tóxicos.
- Algunos pueden ser irritantes o [dermocáusticos](#). No se usarán nunca puros sobre la piel, siempre diluidos en aceite virgen y en zonas concretas. Hay que tener precauciones en la aplicación sobre mucosas (ocular, genital, etc).
- Pueden causar sensibilización o reacciones alérgicas. Debemos testarlos antes.
- Algunos pueden ser fotosensibilizantes, evitaremos su uso durante las horas de mayor luz y, especialmente, en verano. Ej: la bergamota.

- No ingerir nunca un aceite esencial sin conocer exactamente sus características, propiedades y reglas prudenciales.
- Hay que extremar las precauciones en casos de enfermedades neurológicas (esclerosis múltiple, tendencia epiléptica, Parkinson...), cáncer, hepatopatías y otras afecciones graves.
- Algunos deben ser evitados durante el embarazo o lactancia.
- La mayoría no deben utilizarse en los niños. El aceite esencial de árbol de té, azahar, cajeput, lavanda, manzanilla romana, mandarina y naranja pueden ser utilizados si se diluyen correctamente.

### **Formas de aplicación**

#### **INHALACIONES:**

- De 1-3 gotas en un pañuelo o tela.
- De 1-5 gotas en un bol de agua caliente (200-300 ml).

#### **MASAJE:**

- Utilizar de 15-30 gotas de AE por 50 ml aceite portador o crema base.
- Si se usa un gel base, no permitirá un masaje prolongado, pero será excelente para aplicaciones cortas y refrescantes (golpes, esguinces leves, pies cansados, piernas pesadas, después de la depilación, después del sol o tras el afeitado...).

#### **BAÑOS:**

- Añadir 10-20 gotas de AE en 100 g de sal marina.
- Aplicar 3 cucharadas soperas en una bolsita de algodón o lino y sumergirlo en el agua caliente.

#### **COMPRESAS:**

- De 8-10 gotas de AE en un litro de agua caliente o fría.

#### **VAPORIZACIÓN:**

- Con difusor eléctrico: seguir las indicaciones del fabricante.
- Con un pulverizador o spray: 30-40 gotas en 250ml.

#### **USO FACIAL:**

- Aceite facial: 1-2 gotas por 10 ml.
- Cremas faciales: 7-15 gotas por 50 g.

## Mezclas ¿Uno o varias?

A veces podemos cubrir nuestras necesidades con 1 solo AE, por ejemplo, para pequeñas dolencias o afecciones sencillas. Pero si vamos a trabajar sobre alteraciones crónicas o es necesario un tratamiento más complejo, usaremos varios AES para crear una sinergia terapéutica que permita abordar todos los aspectos alterados en la afección.

## Almacenamiento

- **EMBOTELLADO:** los AES deben presentarse en botellas de cristal oscuro con obturadores (cuentagotas) para mayor seguridad. No deben guardarse en botellas con goteros de goma ya que, por su alta acidez y concentración, pueden terminar destruidos por el aceite y, al final, lo contaminan. Tener en cuenta que nunca debemos de introducir un gotero que no sea desechable por riesgo de contaminar el aceite. Debemos guardar los aceites en un lugar fresco donde no les dé el sol.
- **GUARDAR DE LA LUZ Y DEL CALOR:** los expertos (alemanes, franceses e ingleses) recomiendan un almacenamiento a una temperatura ambiental aprox. 20°C por precaución. También dicen que no le favorece el almacenamiento en nevera.



## Botiquín de aceites esenciales

- **Jara (*Cistus ladaniferus*):** hemorragias, sangrados.
- **Lavanda vera (*Lavandula officinalis*):** uso universal.
- **Espliego (*Lavandula latifolia*):** quemaduras, picaduras, heridas.
- **Menta (*Mentha piperita*):** problemas digestivos, migraña, dolores.
- **Siempre viva (*Helicrysum italicum*):** hematomas.
- **Clavo (*Syzygium aromaticum*):** problemas en la boca, aftas, dolor de diente.
- **Estragón (*Artemisia dracunculus*):** anti-espasmódico, calambres musculares, alergias respiratorias.
- **Oregón (*Origanum compactum*):** infecciones.
- **Gauletia (*Gaultheria procumbens*):** dolor articulaciones, torticolis.

# 9

## Comercialización

Hoy en día podemos encontrar productos econaturales en multitud de sitios: en tiendas especializadas en productos ecológicos, tiendas exclusivas de cosmética econatural, tiendas de cosmética, grandes superficies, farmacias, centros de belleza y spas.

Creemos necesario que los profesionales dedicados a la venta de estos productos tengan unas nociones básicas sobre la comercialización de estos cosméticos que garantice que al consumidor se le está ofreciendo un servicio profesional y de calidad. Aquí tienes unos consejos que pueden ayudarte a la hora de vender cosmética econatural.

### ¿Qué tipo de consumidor compra cosmética econatural?

En cada uno de los puntos de venta citados anteriormente el cliente que encontraremos será diferente. Haciendo un análisis sencillo podríamos dividir a los clientes en dos grandes grupos:

1. **Consumidores informados:** suelen ser personas concienciadas con el medio ambiente, con los problemas de salud, conocedoras de las características de la cosmética econatural y son consumidores que no comparan el producto econatural con el convencional.
2. **Consumidores desinformados que desean conocer el producto:** pueden acercarse a la cosmética econatural porque han oído algo, porque son nuevos padres, porque buscan en ella soluciones que no les ha dado la convencional, porque tienen alergia y reacciones no deseadas a productos convencionales, tienen curiosidad debido a una moda... suelen ser gente poco receptiva y que normalmente compra cosmética convencional.

Aunque los conocimientos de nuestros clientes sean muy diferentes para vender cosmética econatural o trabajar con ella debemos saber como mínimo:

- La diferencia entre la cosmética econatural y la convencional.
- Cómo distinguir los ingredientes nocivos de los que no lo son. Esto es básico a la hora de elegir los productos que vamos a tener en nuestra tienda o lugar de trabajo, y como argumento a la hora de justificar el por qué el cliente ha de dejar de usar la cosmética convencional.
- Cuáles son las certificaciones que existen en el mercado y qué implica cada una de ellas.
- Cuáles son los ingredientes básicos de cada producto.
- Explicar que una cosmética econatural no será del todo eficaz si no se tienen unos hábitos de vida saludable.
- Qué propiedades tienen los productos que estamos vendiendo y cómo deben aplicarse.
- Escuchar y aprender de los clientes es un aspecto fundamental para ofrecer un buen servicio.

Por lo general el cliente pide sin saber lo que necesita, y muchas veces lo que pide no es realmente lo que necesita su piel. Para ello es necesario que como profesionales hagamos preguntas claras que nos ayuden a hacer recomendaciones personalizadas. Recomendamos estas tres:

3. ¿Qué hábitos de cuidado tienes o qué rutina de cuidado sigues? De este modo sabremos qué tipo de cliente es, si se cuida mucho y cuantos productos estaría dispuesto a comprar.
4. ¿Qué marca estás utilizando? Sabremos qué tipo de cosmética usa y el dinero que invierte en ello.
5. ¿Qué te preocupa de tu piel? Esto nos permitirá recomendarle el tratamiento óptimo para su piel.

## Los proveedores y productos

A la hora de escoger los proveedores con los que vamos a trabajar es necesario plantearse una serie de cuestiones: si el producto es muy conocido o no, si tiene o no certificación, cuál es la ideología y forma de trabajo de la empresa que lo elabora o distribuye, si es de proximidad o está elaborado con ingredientes locales, qué tipo de presentación y envase tiene, qué ventajas ofrece el proveedor, cómo es la calidad del servicio postventa, si se desea tener mucha variedad de productos o se prefiere la especialización en líneas concretas, qué se espera de ese producto, etc.

Son muchas las preguntas que debemos contestar antes de seleccionar tanto la línea de productos como los proveedores con los que queremos trabajar. Es fundamental analizar todas las ofertas disponibles antes de tomar una decisión.

En esta guía puedes encontrar un listado orientativo de elaboradores y distribuidores de cosmética econatural que hay en el mercado nacional, pero tendrás que seleccionar los que más se ajusten a tus necesidades, criterios y presupuesto haciendo un pequeño trabajo de investigación de cada una de las ofertas disponibles.

Si te dedicas a la venta deberás tener variedad de líneas y marcas, pero si trabajas con cosmética la variedad no tienen por qué ser tan amplia, aunque siempre te recomendamos tener alguna alternativa de un mismo producto con diferentes tipos de texturas y acabados, de formulaciones más o menos complejas y líneas básicas o específicas.

Es importante diversificar la oferta dentro de las posibilidades de cada profesional y de sus necesidades.

## Fidelización de clientes

Cualquier profesional del sector desea que sus clientes vuelvan y confíen en su buen trabajo. Podemos fidelizar nuestros clientes con unas pautas generales:

- Dar un trato cordial: tratar a los clientes con amabilidad es algo básico.
- Recordar las preferencias, debilidades, compras o tratamientos anteriores, intentar satisfacer las peticiones o sugerencias que realizan.
- Ofrecer promociones: ya sea porque el proveedor ha hecho una oferta o bien porque hay un exceso de stock. Si es porque la fecha de caducidad del producto es próxima es importante informar de ello para que no se pueda generar desconfianza.
- Proporcionar un servicio de calidad y completo: informar correctamente y de forma desinteresada.
- Mostrar seguridad: para ello debemos estar muy bien informados de los productos con los que trabajamos.
- Regalar muestras: no conviene dar un montón de muestras pues al final no cumplirán con su función y pueden terminar en un cajón o estropeándose por no haber sido usadas. Es preferible dar pocas muestras de productos que creamos que le van a ir bien al cliente.



Una gran campaña publicitaria no asegura que esos productos cosméticos sean más efectivos ni mejores que otros más sencillos. Un simple aceite de oliva virgen es un eficiente hidratante para nuestra piel.





# Asesoramiento y formación

## ASESORAMIENTO

Si necesitas asesoramiento aquí encontrarás algunas personas que pueden ayudarte:

- **RAMON ARGUDO:** asesoramiento a fabricantes ([ramonargudo@yahoo.es](mailto:ramonargudo@yahoo.es)).
- **ELENA ARJONA:** asesoramiento en cosmética vegana, formulada con materias primas vírgenes de cultivo ecológico ([infoselaborabio.com](http://infoselaborabio.com)).
- **MULON CONSEIL:** empresa francesa con asesoramiento para elaboración de cosmética econatural según las diferentes normas del mercado así como para cumplimientos legales ([www.mulon-conseil.fr](http://www.mulon-conseil.fr)).
- **NATALIA DAZA:** asesoramiento en cosmética econatural, marcas y productos. Formación a profesionales y particulares ([www.dazanatura.com](http://www.dazanatura.com)).
- **NÚRIA GAVALDÀ:** asesoramiento en formulación y en expedientes y evaluaciones de cosméticos econaturales [ngavalda@essenciasdetuixent.com](mailto:ngavalda@essenciasdetuixent.com).
- **SORAYA GARCÍA:** asesoramiento en formulació ([soraya.terapias@gmail.com](mailto:soraya.terapias@gmail.com)).
- **MARÍA JOSÉ GARCÍA SANTOS:** asesoramiento en estética y belleza terapéutica con cosmética econatural ([mariaaesthetic@hotmail.com](mailto:mariaaesthetic@hotmail.com)).
- **BEATRIZ LAVADO:** asesoramiento en cosmética econatural, formulación, materias primas, comercialización ([recetasdecosmetica@gmail.com](mailto:recetasdecosmetica@gmail.com)).
- **RICARDO MATUSCHEK:** asesoramiento para profesionales de la belleza, tiendas, marcas disponibles en el mercado ([mauschric@hotmail.com](mailto:mauschric@hotmail.com)).
- **YOLANDA MUÑOZ:** asesoramiento en cosmética econatural
- ([info@cariciasysabores.es](mailto:info@cariciasysabores.es)).
- **DANIEL ORTIZ:** asesoramiento en cosmética econatural, formulación, creación de nuevas líneas ([jdanielortiz@gmail.com](mailto:jdanielortiz@gmail.com)).
- **ENRIQUE SANZ:** asesoramiento en elaboración de cosmética econatural y aromaterapia estética ([www.enrique@san.com](http://www.enrique@san.com)).
- **MARION SERGENT:** asesoramiento en elaboración de cosmética econatural ([info@monpetitpot.es](mailto:info@monpetitpot.es)).
- **MARÍA ZAMORANO:** asesoramiento integral en cosmética econatural para esteticistas ([maria-zamorano@hotmail.com](mailto:maria-zamorano@hotmail.com)).
- **ASTRID ZARCOS:** asesoramiento en cultivo ecológico de tus propias materias primas, materias primas, elaboración artesanal ecológicas ([info@elolivardivino.com](mailto:info@elolivardivino.com)).

Para obtener información más actualizada puedes consultar nuestra web [www.ecoestetica.org](http://www.ecoestetica.org). Si deseas aparecer en este listado inscríbete en nuestra red.

## FORMACIÓN

Para formarse en cosmética econatural te presentamos alguna de las ofertas que hay:

NOMBRE / LUGAR	EMAIL / WEB	TIPO DE FORMACIÓN
<b>ASOCIACIÓN GENT SANA</b> VALENCIA	gen-t-sana@gen-t-sana.com gentsana.scoom.com	Formación presencial
<b>ASTRID ZARCOS</b> TODA ESPAÑA	info@elolivardivino.com	Programas a medida
<b>AULABIO</b> TODA ESPAÑA	cursos@aulabio.com www.aulabio.com	Formación presencial y on-line.
<b>BEATRIZ LAVADO</b> TODA ESPAÑA	recetasdecosmetica@gmail.com www.elaborandocosmeticos.com	Programas a medida
<b>CARICIAS Y SABORES ECO</b> TODA ESPAÑA	info@cariciasysaboreseco.es www.cariciasysaboreseco.es	Formación presencial
<b>CORAZÓN VERDE</b> ALICANTE	info@corazonverde.org www.corazonverde.org	Formación presencial



NOMBRE / LUGAR	EMAIL / WEB	TIPO DE FORMACIÓN
<b>DANIEL ORTIZ</b> TODA ESPAÑA	jdanielortiz@gmail.com	Programas a medida Cursos presenciales de cosmética econatural general
<b>DEON INSTITUTO DE CIENCIAS SUPERIORES A DISTANCIA</b>	info@deon.com.ar www.deon.com.ar	Formación a distancia Cursos a distancia cosmética econatural general
<b>ÉCOLO</b> VALLADOLID	ecolo@ecolo.es www.ecolo.es	Formación presencial Cursos presenciales cosmética econatural
<b>EL ESPÍRITU DEL BOSQUE</b> MADRID	cursos@espiritubosque.es www.espiritubosque.es	Formación presencial
<b>ENRIQUE SANZ</b> A DISTANCIA	aromaterapiaesb@gmail.com www.enrique-sanz.com	Formación a distancia en aromaterapia estética y cosmética natural
<b>ESCUELA DE MASAJES Y TERAPIAS NATURALES MANS</b> VALENCIA	info@escuelamans.com www.escuelamans.com	Formación presencial
<b>ESCUELA HOLÍSTICA INTERNACIONAL</b> A DISTANCIA	info@escuelaholistica.com www.escuelaholistica.com	Formación a distancia
<b>ESCUELA ROGER DE LLURIA</b> BARCELONA	info@rogerdelauria.com www.rogerdelauria.com	Formación presencial
<b>HEILPRAKTIKER INSTITUT</b> BARCELONA	info@heilpraktiker.es www.heilpraktiker.es	Formación presencial
<b>HOMO NATURALS</b> BARCELONA	info@homonaturals.com homonaturals.com	Formación presencial
<b>INSTITUTO DE ESTUDIOS NATURALES</b> MADRID	info@ienelvergel.com www.ienelvergel.com	Formación presencial
<b>JABONARIUM</b> BADAJOZ	losjabonesdemaria@gmail.com blog.jabonariumshop.com	Formación presencial
<b>JABONERIA DE SUVAL</b> MADRID	suval@jaboneriadesuval.com www.jaboneriadesuval.com	Formación presencial
<b>LAIA NATUROPATÍA</b> A DISTANCIA	info@laianaturopatia.com www.laianaturopatia.com	Cursos online

NOMBRE / LUGAR	EMAIL / WEB	TIPO DE FORMACIÓN
<b>MATARRANIA</b> TERUEL	info@matarrania.com www.matarrania.com	Formación presencial Cursos presenciales elaboración
<b>MATERIA ACTIVA</b> MADRID	materiaactiva.agricolas@upm.es materiaactiva.lacoctelera.net	Formación presencial Cursos presenciales elaboración
<b>MON PETIT POT</b> A DISTANCIA	info@monpetitpot.es www.monpetitpot.es	Formación presencial Cursos presenciales elaboración
<b>NAETURA</b> MÁLAGA	lacosmeticaverde@naetura.com www.naetura.com	Formación presencial Cursos presenciales elaboración
<b>PERMACULTURA CAÑADULCE</b> MÁLAGA	matricialana@gmail.com www.permaculturaacanadulce.org	Formación presencial
<b>RICARDO MATUSCHEK</b> TODA ESPAÑA	mauschric@hotmail.com	Programas a medida
<b>TALLER DE LAS TRADICIONES</b> MADRID	info@tradicion.es www.tradicion.es	Formación presencial
<b>VIPASSANA</b> BARCELONA	administracion@vipassana.es www.vipassana.es	Formación presencial

### CLAVES DEL ÉXITO

- Tener buena información del producto que se vende: características principales, forma de aplicarlo, diferencia con los otros productos convencionales, ingredientes, certificación...
- Dar un servicio profesional, personalizado, amable y completo.
- Tener en cuenta que la cosmética econatural tiene ingredientes de primera calidad y que en algunos casos son costosos de cultivar y transformar. Es muy importante saber interpretar correctamente una etiqueta.
- Haber probado los productos y ser sinceros con el cliente es la mejor forma de fidelizar.

## GENERAL

<http://elinformadorcosmetico.blogspot.com.es/>  
[http://www.imagenpersonal.com/di\\_in\\_co\\_4ed\\_muestra.pdf](http://www.imagenpersonal.com/di_in_co_4ed_muestra.pdf)  
<http://www.elmodernoprometeo.es/cosyquim/cosmeticosdecorativos.pdf>  
<http://www.unitis.org/en/home-page,140.html>  
<http://www.cosmeticsdesign.com/>  
<http://www.observatoiredescosmetiques.com/>  
<http://www.portalreach.info/>  
[http://ec.europa.eu/environment/chemicals/reach/reach\\_intro.htm](http://ec.europa.eu/environment/chemicals/reach/reach_intro.htm)  
<http://www.specialchem4cosmetics.com>  
<http://www.premiumbeautynews.com>  
<http://chemistscorner.com>

## PROBLEMAS COSMÉTICA CONVENCIONAL

[http://ec.europa.eu/health/scientific\\_committees/consumer\\_safety/opinions/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/health/scientific_committees/consumer_safety/opinions/index_en.htm)  
<http://www.laveritesurlescosmetiques.com/>  
<http://thegreenbeautyguide.com/100-ingredients-to-avoid-download/>  
<http://www.biodizionario.it/biodizio.php>  
<http://www.ewg.org/skindeep/>  
<http://www.cosmetic-ingredients.net/>  
<http://www.cosmeticanalysis.com>  
<http://lesstoxicguide.ca/index.asp?fetch=personal>  
<http://safecosmetics.org>  
<http://suntanscience.com/toxicsunscreens.php>  
<http://www.enviroblog.org>  
<http://corneliadum.com>

## COSMÉTICA ECONATURAL

<http://www.natural-skincare-authority.com/index.html>  
<http://www.dazanatura.com>  
<http://elblogdeninabenito.wordpress.com/>  
<http://www.naturalsensia.es/>  
<http://www.organicspamagazine.com/>  
<http://www.naturalcosmeticnews.com>  
<http://www.thedailygreen.com>

## CERTIFICACIÓN

[http://www.idun-nature.com/cosmetica\\_natural.php](http://www.idun-nature.com/cosmetica_natural.php)  
[http://www.cosnatura.com/cms.php?id\\_cms=7](http://www.cosnatura.com/cms.php?id_cms=7)  
<http://greengredients.com/Standards.aspx>  
[http://www.idun-nature.com/cosmetica\\_natural.php](http://www.idun-nature.com/cosmetica_natural.php)  
[http://www.ecolabelindex.com/ecolabels/?search=cosmetics&as\\_values\\_041=](http://www.ecolabelindex.com/ecolabels/?search=cosmetics&as_values_041=)  
[http://www.cosnatura.com/cms.php?id\\_cms=7](http://www.cosnatura.com/cms.php?id_cms=7)  
<http://marketingcosmeticaperfumeria.wordpress.com/2010/08/10/criterios-de-certificacion-de-cosmetica-natural/>

En nuestra web encontrarás los enlaces de las normativas de cosmética econatural.

## LEGISLACIÓN

[http://www.aemps.gob.es/cosmeticosHigiene/cosmeticos/docs/inventario\\_cosmet\\_junio06.pdf](http://www.aemps.gob.es/cosmeticosHigiene/cosmeticos/docs/inventario_cosmet_junio06.pdf)  
[http://www.aemps.gob.es/informa/notasInformativas/cosmeticosHigiene/2012/COS\\_01-2012.htm](http://www.aemps.gob.es/informa/notasInformativas/cosmeticosHigiene/2012/COS_01-2012.htm)  
<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2009:342:0059:0209:es:PDF>  
<http://www.boe.es/boe/dias/1997/10/31/pdfs/A31486-31513.pdf>

## REFERENCIAS

[http://www.laveritesurlescosmetiques.com/risiko\\_fr.php](http://www.laveritesurlescosmetiques.com/risiko_fr.php)  
[http://www.aemps.gob.es/cosmeticosHigiene/cosmeticos/docs/inventario\\_cosmet\\_junio06.pdf](http://www.aemps.gob.es/cosmeticosHigiene/cosmeticos/docs/inventario_cosmet_junio06.pdf)  
<http://www.ewg.org/skindeep/>  
<http://lesstoxicguide.ca/>  
<http://www.natural-skincare-authority.com/index.html>

Encuentra más información en nuestra web [www.ecoestetica.org](http://www.ecoestetica.org)

# Bibliografía

Aquí tienes una selección de libros existentes en el mercado:

- Badoux, Dominique. **Por una cosmética inteligente, aceites esenciales y vegetales: aceites esenciales sobre la piel, a través de la piel, más allá de la piel.** Amyris Ediciones. 2010. Aplicación de los aceites esenciales en cosmetología.
- Ballesteros García, Paloma. **Introducción a la química en la cosmética.** UNED. 2002. Manual de base.
- Carrasco, Fº José. **Diccionario de Ingredientes Cosméticos nueva 4ª edición.** Autoedición. 2012. Diccionario de ingredientes cosmética.
- Close, Barbara. **Pure Skin: Organic Beauty Basics.** Chronicle Books. 2005. Cosmética ecológica y depuración.
- De Sabato, Juan Cruz. **Guía práctica de cosmética natural.** CONCEPTO. 2010. Concepto básico de belleza natural.
- Díez Sales, Octavio. **Manual de cosmetología.** Videocinco. 1998. Manual de base.
- Farrer-Halls, Gill. **Cara, cuerpo y cabello.** Paidotribo. 2007. Recetas para elaborar cosmética natural.
- Gabriel, Julie. **The Green Beauty Guide: Your Essential Resource to Organic and Natural Skin Care, Hair Care, Makeup, and Fragrances.** HCI. 2008. Problemas de la cosmética convencional.
- Gómez Ortega, Mar. **Haz tu propia cosmética natural.** Ecotienda Natural. 2011.
- Laschinsky, Tamara L. **The Cosmetic Chemicals Guide: What you should know before you buy.** CreateSpace. 2011. Guía sobre composición de los cosméticos.
- Malkan, Stacy. **Not Just a Pretty Face: The Ugly Side of the Beauty Industry.** New Society Publishers. 2007. Problemas de la cosmética convencional.
- Marcos Alba, Noemí. **Cosmética Natural.** LIBSA. 2011.
- Molinera Terrón, Marta. **Cambia tu neceser.** E-book. 2011. Libro digital de cosmética ecológica.
- O'Connor, Siobhan. **No More Dirty Looks: The Truth about Your Beauty Products-and the Ultimate Guide to Safe and Clean Cosmetics.** Da Capo Lifelong Books. 2010. Problemas de la cosmética convencional.
- Romanoswki, Perry. **Can You Get Hooked on Lip Balm? Top Cosmetic Scientists Answer Your Questions about the Lotions, Potions and Other Beauty Products You Use Every Day.** Harlequin. 2011. Composición de los cosméticos.

- Ruiz; Amelia. **Belleza y cosmética natural**. Oceano-Ambar. 2004.
- Sanz Bascuñana, Enrique. **Aromaterapia**. Obelisco Ediciones. 2004.
- VV.AA. **Cosmética natural: ideas, trucos y consejos para elaborar tus propias recetas**. Timun Mas. 2007.
- VV.AA. **Manual elaboración desfórmulas magistrales, preparados oficinales dietéticos y cosméticos**. CEP. 2011. Manual de base.
- VV.AA. **Naturals and Organics in Cosmetics: from RD to the Marketplace**. Allured Publishing Corporation. 2007. **Artículos sobre mercados y marketing**.
- Winter, Ruth. **A Consumer's Dictionary of Cosmetic Ingredients: Complete Information About the Harmful and Desirable Ingredients in Cosmetics and Cosmeceuticals**. Three Rivers Press. 2005. Diccionario ingredientes peligrosos.



# Glosario

**Aceites vegetales esterificados:** Son el producto de la reacción entre diferentes ácidos grasos y un alcohol. Los ácidos grasos provienen de un aceite vegetal y el alcohol puede ser de origen natural o sintético. Son grasas con propiedades diferentes a las de los aceites vegetales del cual provienen.

**Agricultura biodinámica:** Sistema de producción agrícola derivado de la filosofía antroposófica. En este sistema la finca se considera un ser vivo que el agricultor ha de potenciar al máximo con la ayuda de las fuerzas vitales de la naturaleza y del universo.

**Anilina:** Sustancia derivada de la hulla del petróleo que se utiliza para la fabricación de colorantes, medicamentos y explosivos. Tradicionalmente se obtenía de forma natural de las hojas del añil.

**Antipruriginoso:** Que elimina el prurito o picor.

**Auditoría:** Herramienta de control y supervisión de la aplicación de una normativa por parte de una empresa.

**Carcinógeno:** Sustancia capaz de desencadenar un cáncer en células sanas.

**Compuesto químico:** En esta guía se habla de compuesto químico de cualquier sustancia que haya sido sintetizada por el hombre en un laboratorio.

**Cosmética econatural:** En esta guía utilizamos este término para designar a la cosmética elaborada con ingredientes naturales entre los que puede haber un determinado porcentaje de ingredientes procedentes de la producción ecológica.

**Dermocáustico:** Sustancia que irrita la piel.

**Dismenorreas:** Menstruaciones dolorosas.

**Disruptor endocrino u hormonal:** También se conocen como interruptores endocrinos. Son sustancias químicas ajenas al cuerpo humano que alteran el normal funcionamiento del sistema hormonal, es decir, interrumpen los procesos fisiológicos controlados por las hormonas. Actúan a dosis muy pequeñas y se han relacionado con cánceres que afectan al sistema reproductor como el cáncer de mama o de testículos.

**Etoxilación:** La etoxilación es un proceso químico en el cual óxido de etileno es añadido a alcoholes grasos en orden de hacerlos más solubles en el agua.

**Fotoalergia:** Es una reacción cutánea en respuesta a la interacción de la radiación solar con sustancias que se aplican en la superficie de la piel.

**Hiperreacción inmunitaria:** Es una respuesta exagerada del sistema inmunológico frente a una determinada sustancia.

**Ingredientes certificables:** Aquellos que pueden certificarse según el reglamento que regula la producción agraria ecológica, es decir, los que provienen de la agricultura, la ganadería o la recolección silvestre. No son certificables los ingredientes de origen mineral como el agua, la arcilla, el talco, etc.

**Ingrediente natural:** Vegetal, animal (cera abeja), mineral o componente marino que es un extracto directo no transformado obtenido de la producción agrícola o mediante procedimiento físico.

**Ingrediente de origen natural:** Ingrediente procedente de la naturaleza que ha sido transformado mediante procedimientos respetuosos con el medio ambiente.

**Irradiación:** La irradiación es una técnica que consiste en someter un producto a dosis de radiaciones ionizantes capaces de producir en él una serie de cambios deseados con el objetivo de aumentar su tiempo de conservación. Para irradiar se utilizan principalmente residuos radiactivos procedentes de centrales nucleares.

**Mutágeno:** Cualquier cosa que causa una mutación (cambio en el ADN de una célula). Los cambios que los mutágenos causan en el ADN pueden dañar las células y provocar una enfermedad, como el cáncer.

**Principio de precaución:** Es un principio recogido en el Tratado de Funcionamiento de la Unión Europea y establece que puede invocarse cuando un fenómeno, un producto o un proceso puede tener efectos potencialmente peligrosos identificados por una evaluación científica y objetiva, si dicha evaluación no permite determinar el riesgo con suficiente certeza. Es decir, ante la duda, siempre es mejor prevenir que curar.

**Nanotecnología (nanopartículas):** Las ciencias y técnicas que se aplican a un nivel

de nanoescala, esto es unas medidas extremadamente pequeñas “nanos” que permiten trabajar y manipular las estructuras moleculares y sus átomos. Permite fabricar materiales y máquinas a partir del reordenamiento de átomos y moléculas. Las nanopartículas son las partículas obtenidas a partir de esta técnica.

**Neurotóxico:** Sustancia que provoca daño o toxicidad sobre el sistema nervioso central o periférico.

**Organismos modificados genéticamente:** Es aquel cuyo material genético es manipulado en laboratorios donde ha sido diseñado o alterado deliberadamente con el fin de otorgarle alguna característica específica. Comúnmente se los denomina transgénicos y son creados artificialmente en laboratorios por ingenieros genéticos.

**Proinflamatorio:** Sustancia que promueven inflamaciones.

**Quelante:** Compuesto químico que se une con firmeza a los iones metálicos. En cosmética se utiliza para evitar que estos iones alteren las cualidades del producto.

**Química verde:** Uso de tecnologías químicas innovadoras que reducen o eliminan el uso o generación de sustancias dañinas para el medio ambiente y la salud de las personas en el diseño, manufactura y uso de productos químicos.

**Responsabilidad Social:** Forma de gestionar la empresa teniendo en cuenta los objetivos económicos pero haciéndolos compatibles con los impactos sociales y medioambientales. Integra a la gestión de la empresa, el respeto por los valores y principios éticos, los trabajadores, la comunidad y el medio ambiente.

**Tensioactivo aniónico:** Son agentes de superficie o surfactantes con carga eléctrica negativa cuando se disuelven en agua. Se usan para disminuir la tensión superficial y por su potencia para emulsionar grasas.

## USO COSMÉTICO DE ALGUNOS AE

<b>Dermatitis atópica / eccema</b>	Benjuí, Jara, siempreviva, lavanda, manuka, pachuli, geranio rosa, rosa, sándalo, vetiver y milenrama
<b>Psoriasis</b>	Benjuí, jara, siempreviva, lavanda, bergamota, manzanilla azul, milenrama, pachuli, sándalo y tomillo Qt linalool
<b>Celulitis</b>	Limón, naranja, pomelo, enebro, ciprés, sándalo, palmarosa y niauli
<b>Picor de la piel</b>	Benjuí, lavanda, lavandín, siempreviva, pachuli, menta, sándalo, árbol de té, vetiver y cedro
<b>Cicatrices</b>	Lavanda, siempreviva, mirra e incienso, Ravensara (aceite cosmético por excelencia, gran tolerabilidad cutánea)
<b>Desodorantes, sudoríficos</b>	Bergamota, pomelo, salvia, limón, ciprés, rosa, geranio y palmarosa
<b>Cuidado después del sol</b>	Lavanda, niauli y menta



“La belleza del cuerpo es un viajero  
que pasa;  
pero la del alma es un amigo  
que queda.”

Saavedra Fajardo



✉ [info@ecoestetica.org](mailto:info@ecoestetica.org)

 [redecoestetica](#)

 [redecoestetica](#)

