

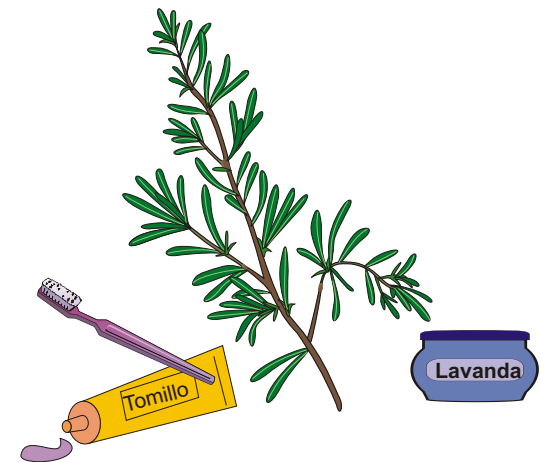


**¡¡ Gracias por tu participación !!**

**Y ..... ¡¡Hasta pronto!!!!**

Elaborado por el equipo educativo del Centro de  
educación ambiental Polvoranca  
Parque de Polvoranca.  
28911 Leganés  
Tel /Fax: 94 648 44 87  
E-mail: redcentros.polvoranca@madrid.org

# Cosmética Natural



La Belleza es un reflejo de la Salud.  
Salud y Belleza a través de las plantas.

VII Jornadas Hogares Verdes- CENEAM  
24-25-26 Septiembre 12

Nombre.....

Bienvenid@s al primer curso de Cosmética Natural en el CEA Polvoranca, nuestra única intención al organizar este curso es abrir un espacio para compartir y aprender algunas recetas fáciles y naturales de productos habituales de cosmética, a la vez que pasarlo bien y disfrutar con su elaboración

Lo que os proponemos es ver:

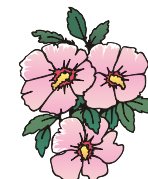
## Índice

1.-Introducción.....	2
2.- Partes de la planta que se usa.....	3
3.- Formas de manipulación y aplicación.....	4
4.-Plantas más usadas.....	5
5.- Botiquín natural.....	7
6.- Masajes de cara.....	8
7.- Consejos prácticos.....	10
8.- Recetas.....	11
9.- Direcciones prácticas.....	14



¡¡ A disfrutar !!

## 9.- DIRECCIONES PRÁCTICAS



### **Bibliografía:**

- ✍ "Plantas Medicinales, el Dioscórides renovado". Pio Font Quer. Ed Labor.
- ✍ "Gran enciclopedia de las plantas medicinales". Dr Berdonces i Serra. Ed Tikal.
- ✍ Cuadernos didácticos del Jardín Botánico Juan Carlos I. Univ. Alcalá: nº 10: "Las Plantas medicinales" y nº 23:" Plantas Aromáticas"
- ✍ Hierbas que curan: Edmund Chess. Ed Altorrey
- ✍ Curar con las flores del doctor Bach.Irmgarg Wenzel. Ed Elfos
- ✍ 1001 Remedios Naturales. Laurel Vukovic. Ed. DK Pearson Alhambra

### **Webs:**

- [www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=358](http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=358)
- [Www.ecoaldea.com/plmd/hiperico.htm](http://Www.ecoaldea.com/plmd/hiperico.htm)
- [Www.belleza-natural.com/plantascosmeticas.htm](http://Www.belleza-natural.com/plantascosmeticas.htm)
- [Www.botanical-online.com/medicinalscorrehuelacastella.htm](http://Www.botanical-online.com/medicinalscorrehuelacastella.htm)

### **Direcciones**

- MANUPLAST: C/Santa M<sup>a</sup> de la Cabeza para todo tipo de envase de plástico.
- Las esencias, las plantas y el caolín en herbolarios. Hay un herbolario genial en la calle Duque de Alba, zona de Tirso de Molina, donde puedes comprar las plantas al peso.
- La vaselina en farmacias, para cantidades grandes normalmente tienen que encargarla.
- MANUEL RIESGO, c/ Desengaño 14. Todo tipo de productos necesarios: ceras, aceites...

## 8.- RECETAS



## 1.- INTRODUCCIÓN

Los usos que las personas hacemos de las plantas son infinitos: desde ornamentales y jardinería, industriales, bioenergéticas, maderables, ceremoniales, rituales mágico-religioso, medicinales, tóxicas y venenosas, aromáticas, alimentarias, y un largo etc.

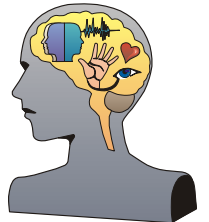
En este curso nos vamos a centrar en su uso cosmético, es decir, preparar productos naturales destinados a un fin estético, protector o de tratamiento cuya aplicación es en la piel.

Está muy relacionado con el uso medicinal (fitoterapia) ya que el aspecto externo es un reflejo del estado de salud interior; usaremos plantas como la caléndula, el romero..., y lo reforzaremos con esencias (aromaterapia) como remedio contra eccemas, piel seca, quemaduras...

El objetivo es recuperar la salud de nuestra piel de cara, manos... el pelo... ¡Todo el cuerpo!! Y ... resplandecer Salud y Belleza !!.

**¿Qué es la Aromaterapia?** Es una forma de medicina alternativa que usa aceites esenciales y extractos de plantas para el tratamiento de ciertos males, principalmente se aplica por inhalación o ingestión de ciertos extractos vegetales.

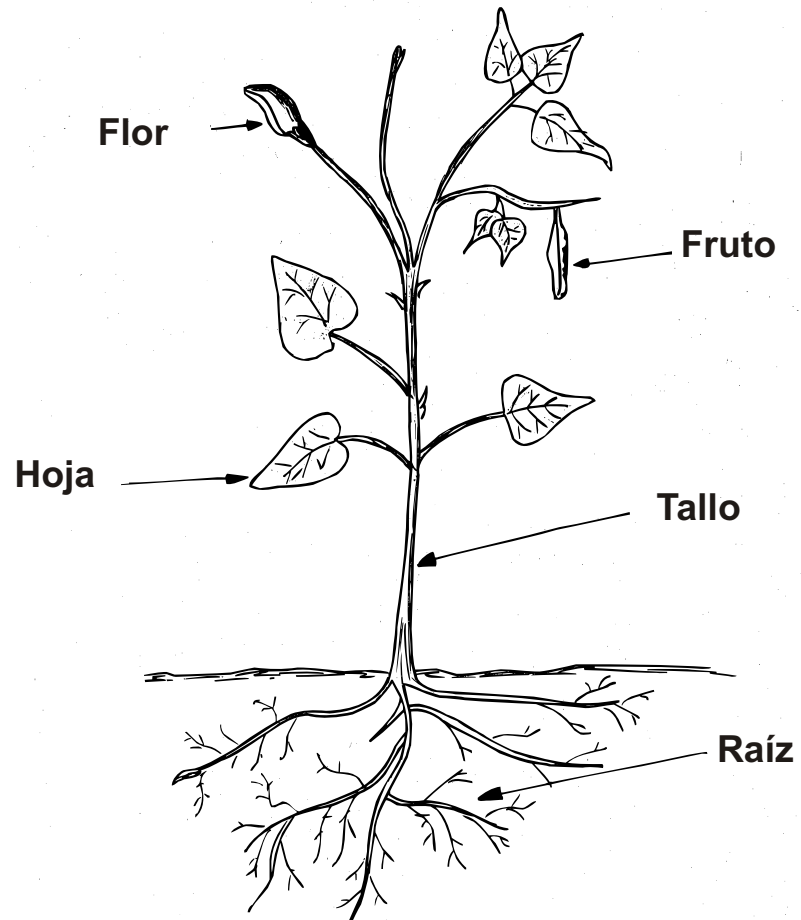
Sin entrar muy a fondo, es interesante saber cómo funciona: las prolongaciones nerviosas de las células olfativas alcanzan el bulbo olfatorio terminando así en los glomérulos que es donde se procesan las señales aromáticas que son conducidas por las células receptoras especiales hacia el sistema límbico y al hipotálamo. Un poco de tiempo después parte de la información olorosa alcanza la corteza cerebral haciendo consciente el aroma percibido y "sientes" los efectos estimulantes, relajantes, revitalizador, etc.



Es todo un mundo, y sólo por nombrarlo, seguro que has oído hablar de Las Flores de Bach, método creado por el Dr Bach que identificó 12 tipos de carácter y 38 remedios que tratan y equilibran cada problema.

Hoy en día se han identificado hasta 2000 elixires florales.

## 2.- PARTES DE LA PLANTA QUE SE USA



Los principios activos son las sustancias que van a producir los efectos en el organismo y se localizan en diferentes partes de las plantas.

Es muy importante para saber la forma de manipulación y aplicación

## 8.- RECETAS





## 8.- RECETAS

## 3.- FORMAS DE MANIPULACIÓN

**Infusión:** Hervir agua y verter sobre la planta. Tapar y esperar un tiempo, entre 5-10min, dependerá de la planta. Colar, filtrar y usar.

**Decocción:** Hervir agua, añadir la planta y dejar cocer 10-30 min. Separar del fuego, dejar reposar 5 min. Filtrar y usar.

**Maceración:** se sumergen las plantas en un líquido, agua o aceite. Puede ser en frío o en caliente. En frío, se llena un frasco de cristal con la planta y se vierte el aceite encima hasta que cubra la planta. Se cierra herméticamente y se guarda en un sitio oscuro. Si es en caliente; se pone el aceite con planta al baño maría entre 1-1,5h según la planta.

**Tintura:** Maceración de la planta con alcohol, unos 10 días, el alcohol coge el color de la planta. El alcohol varía según la receta: 96º, 80º...

**Polvos:** se tritura la planta seca



**Esencia:** proceso complejo de destilación por vapor de agua en alambique a fuego directo o con vapor de agua a presión.

**Ungüento:** se pone la planta en una grasa, antes se usaba la manteca de cerdo y ahora la vaselina medicinal. Al baño María 1h.

**Cataplasma:** indicadas para dolores, inflamación, cólicos, problemas respiratorios. Se tritura la planta, se mezcla con agua y con harina o semilla de lino para que espese. Se prepara a fuego lento, no más de 50º, la papilla se envuelve en una gasa y se aplica en la zona. Cuando se ha enfriado se cambia por otra.

**Compresa:** se usa el líquido de una infusión, decocción o tintura. Recomendadas para contusiones o dolores. Se pone en una gasa, se escurre un poco y se aplica en la zona.

**Baños:** se hace una infusión más concentrada. Puede ser de manos, pies o de asiento contra hemorroides, cistitis, etc.

## 4.- PLANTAS MÁS USADAS



**Arnica:** (*Arnica montana*). Flores. Inflammaciones locales por golpes, reumatismo y dolores musculares y articulares en general, en los que actúa disminuyendo los moratones y coágulos sanguíneos que se acumulan debajo de la piel.

Con mucho cuidado al aplicar por vía interna y evitarse en personas con pieles sensibles o con erupciones.

**Avena:** (*Avena sativa*). Semillas. Es una gramínea relajante, por lo tanto indicado para el nerviosismo e insomnio; sobre la piel tiene un efecto emoliente (suavizante)

**Caléndula** o flor maravilla. (*Calendula officinalis*). Flores. Antiséptica y antiinflamatoria, especialmente indicada para problemas de eccemas, quemaduras e irritaciones en la piel. Tiene actividad antibacteriana y fungicida.

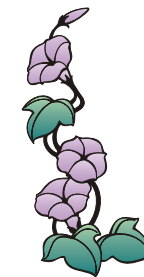
**Cascara sagrada** (*Rhamnus purshiana*). Se usa la corteza. Para el estreñimiento habitual y hemorroides

**Castaño de indias:** (*Aesculus hippocastanum*) Semillas y corteza de ramas jóvenes. Efecto protector sobre las paredes vasculares, por tanto favorece la circulación.

**Cola de caballo:** (*Equisetum arvense*). Ramas. Planta muy rica en sales minerales. Especialmente indicado como diurética y remineralizante.

**Hamamelis:** (*Hamamelis virginiana*). Hojas. Recomendada contra varices feblitis y otras enfermedades que conllevan dilatación venosa e insuficiencia circulatoria de retorno. El agua de hamamelis se usa por sus propiedades estípticas. Puede presentar efectos secundarios como sudoración.

## 7.- CONSEJOS PRÁCTICOS



✍ Pon en marcha hábitos sanos de alimentación, medicina y belleza. Hay un viejo dicho hipocrático que dice: que tu alimento sea tu medicamento y tu medicamento tu alimento”

✍ Y otro más moderno que nos llega de Oriente: “no te pongas sobre la piel algo que no te puedas comer”

✍ Nuestro balcón puedes ser una farmacia natural.

✍ Sigue cuidadosamente las recetas, en cuanto a cantidades, forma de elaboración y aplicación. Sobre todo las contraindicaciones.

✍ Tener en cuenta el tipo de piel.

✍ No olvides limpiar bien el material antes de usarlo,

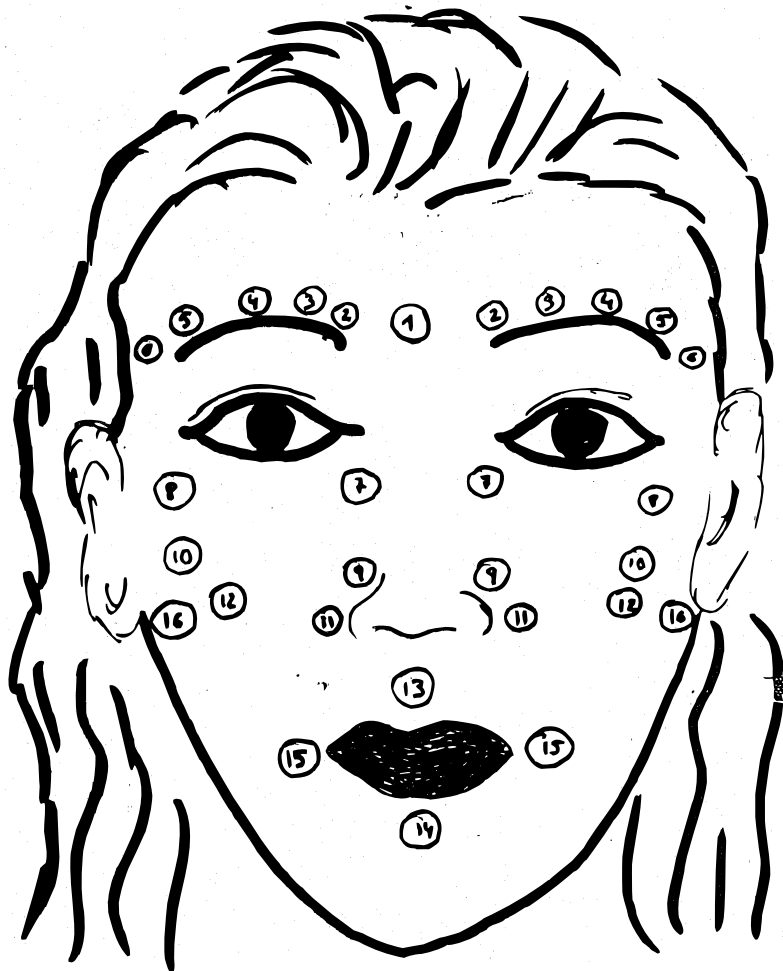
✍ Evita el aluminio, usa el cristal.

✍ Es más divertido, y rentable, si te juntas con unas amigas, se recupera y revaloriza el encuentro, las tertulias y la elaboración artesanal.

✍ Infórmate, busca y comparte otras recetas naturales. Resalta el valor y la importancia de un contacto con lo sano y natural



## 6.- MASAJES DE CARA



## 4.- PLANTAS MÁS USADAS

**Lavandas:** (*Lavandula* sp) (*L. officinalis*, *L. spica*...) Flores. Sobre el sistema nervioso ejerce un efecto relajante, y sobre el estómago un efecto estimulante. Es antiséptico y excelente antiinflamatorio, eficaz en contusiones, esguinces y dolores tipo reumático.

**Manzanilla:** (*Matricaria camomila*) Flores y esencia. Es digestiva, estimulante de las secreciones digestivas, carminativa y colerético. Sobre el sistema nervioso es relajante. Tiene efecto emoliente, calmante y antiséptica aplicado por vía externa.

**Romero:** (*Rosmarinus officinalis*). Hojas y flores. Es un buen tónico del sistema circulatorio y nervioso. Es antiinflamatorio, antireumático y tonificante muscular. Es colagogo y colerético. Es emenagogo y se usa en alteraciones de la menstruación.

**Rosa:** (*Rosa canina*). Flores y frutos. Los pétalos tienen propiedad de laxante suave y relajante; en cambio los frutos llamados escaramujos son astringentes; tienen un alto contenido de vitamina C. Parece tener propiedades hipoglucemiantes siendo buen complemento en fórmulas antidiabéticas.

**Salvia:** (*Salvia officinalis*) Hojas. Se le atribuyen gran cantidad de propiedades medicinales: antisudorífica, antiespasmódica, emenagoga, astringente y antiséptica, hipoglucemiante y cicatrizante. Contraindicada en el embarazo.

**Tomillo:** (*Thymus vulgaris*). Flores. Por vía interna es antimicrobiano, antiespasmódico muscular. Sobre el sistema digestivo es carminativo, vermífugo y acaricida. Antitusígeno, sudorífico y antibiótico. Por vía externa: se usa como bactericida y fungicida.

Y muchas otras que no se pueden olvidar: azahar, ortiga, hipérico, uva, etc.

## 5.- BOTIQUÍN NATURAL

Además del material esencial como son vendas, tiritas, alcohol, un termómetro, se aconseja que no falte:

- ✍ Aceite de hipérico, para las quemaduras
- ✍ Aloe vera, se puede cultivar en una maceta o en el jardín. Para cortes y heridas
- ✍ Aceite de caléndula o ungüento, remedio para cualquier problema de piel.
- ✍ Tintura de árnica, para golpes y hematomas.
- ✍ Cáscara sagrada, contra el estreñimiento.
- ✍ Arcilla, antiinflamatoria
- ✍ Ungüento de romero para dolores musculares.



## 6.- MASAJES DE CARA

