

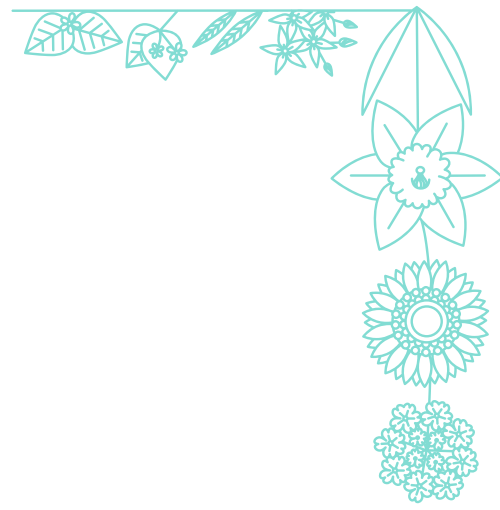


Riquezas

DE LA COSMÉTICA NATURAL

POR: TANIA DE LUNA





¡Gracias por ser parte de mi Taller de Cosmética Natural!
Aquí te dejo un regalito para puedas tener más recursos
listos para que puedas seguir aprendiendo.
Sigue descubriendo más regalos a lo largo de el Taller.

Con cariño...

Tania de Luna

WWW.TANIADELUNA.COM



CONTENIDO

ACEITES VEGETALES

02

MANTECAS VEGETALES

05

ARCILLAS

08

ACEITES ESENCIALES

12

WWW.TANIADELUNA.COM



ACEITES VEGETALES



Los aceites vegetales son sustancias grasas que se extraen de las semillas, frutos o partes carnosas de diversas plantas. Están compuestos principalmente por triglicéridos, que son ésteres de glicerina y ácidos grasos. Los ácidos grasos pueden ser saturados, monoinsaturados o poliinsaturados, lo que determina las propiedades físicas y químicas del aceite.

Tipos de aceites vegetales:

- Aceites saturados: Son sólidos a temperatura ambiente y se encuentran principalmente en aceites de origen tropical, como el aceite de coco y el aceite de palma.
- Aceites monoinsaturados: Son líquidos a temperatura ambiente y se encuentran principalmente en aceites de origen mediterráneo, como el aceite de oliva y el aceite de canola.
- Aceites poliinsaturados: Son líquidos a temperatura ambiente y se encuentran principalmente en aceites de semillas, como el aceite de girasol, el aceite de soja y el aceite de maíz.

Propiedades de los aceites vegetales:

- Propiedades hidratantes: Los aceites vegetales penetran en la piel y la hidratan en profundidad, proporcionándole elasticidad y flexibilidad.
- Propiedades nutritivas: Los aceites vegetales contienen vitaminas, minerales y antioxidantes que nutren la piel y la protegen del daño ambiental.



ACEITES VEGETALES



- **Propiedades emolientes:** Los aceites vegetales suavizan la piel áspera, seca o agrietada, proporcionándole elasticidad y flexibilidad.
- **Propiedades protectoras:** Los aceites vegetales crean una barrera protectora en la piel que la ayuda a protegerse de los agentes externos como el frío, el viento, la sequedad ambiental y los rayos UV.

Usos de los aceites vegetales:

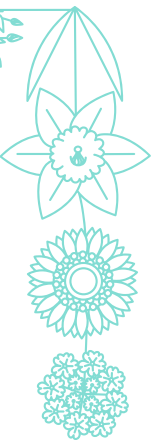
- **En la cocina:** Los aceites vegetales se utilizan para cocinar, freír, saltear y aderezar alimentos.
- **En la cosmética:** Los aceites vegetales se utilizan para elaborar cremas hidratantes, lociones faciales, sérums, mascarillas, jabones, desodorantes y otros productos de belleza.
- **En la industria:** Los aceites vegetales se utilizan para fabricar lubricantes, biocombustibles, pinturas, barnices y otros productos industriales.

Beneficios de usar aceites vegetales:

- **Son una fuente natural de ácidos grasos esenciales:** Los ácidos grasos esenciales son necesarios para el buen funcionamiento del organismo y no pueden ser sintetizados por el cuerpo humano.
- **Son ricos en vitaminas y minerales:** Los aceites vegetales contienen vitaminas A, D, E y K, así como minerales como el calcio, el magnesio y el potasio.



ACEITES VEGETALES



- Son antioxidantes: Los aceites vegetales contienen antioxidantes que ayudan a proteger las células del daño oxidativo.
- Son más saludables que las grasas animales: Las grasas animales son ricas en grasas saturadas y colesterol, que pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Son más sostenibles que las grasas vegetales procesadas: Las grasas vegetales procesadas, como la margarina y la manteca vegetal, suelen contener grasas trans que son perjudiciales para la salud.

En resumen, los aceites vegetales son una fuente natural de nutrientes y beneficios para la salud. Se pueden utilizar en la cocina, la cosmética y la industria. Son una alternativa más saludable y sostenible que las grasas animales y las grasas vegetales procesadas.



MANTECAS VEGETALES



Las mantecas vegetales son sustancias sólidas o semisólidas que se extraen de las semillas o frutos de diversas plantas. Están compuestas principalmente por triglicéridos, que son ésteres de glicerina y ácidos grasos. Los ácidos grasos pueden ser saturados, monoinsaturados o poliinsaturados, lo que determina las propiedades físicas y químicas de la manteca.

Tipos de mantecas vegetales:

- Mantecas de frutos: Se obtienen de los frutos de las plantas, como la manteca de karité (de la nuez de karité), la manteca de cacao (del cacao) y la manteca de mango (del mango).
- Mantecas de semillas: Se obtienen de las semillas de las plantas, como la manteca de coco (del coco) y la manteca de palma (de la palma aceitera).

Propiedades de las mantecas vegetales:

- Propiedades hidratantes: Las mantecas vegetales penetran profundamente en la piel y la hidratan en profundidad, proporcionándole elasticidad y flexibilidad. Son ideales para pieles secas, ásperas o deshidratadas.





MANTECAS VEGETALES

- **Propiedades nutritivas:** Las mantecas vegetales contienen vitaminas, minerales y antioxidantes que nutren la piel y la protegen del daño ambiental.
- **Propiedades emolientes:** Las mantecas vegetales suavizan la piel áspera, seca o agrietada, proporcionándole elasticidad y flexibilidad.
- **Propiedades protectoras:** Las mantecas vegetales crean una barrera protectora en la piel que la ayuda a protegerse de los agentes externos como el frío, el viento, la sequedad ambiental y los rayos UV.
- **Propiedades antiinflamatorias:** Algunas mantecas vegetales, como la manteca de karité, tienen propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a calmar la piel irritada o inflamada.

Usos de las mantecas vegetales:

- **En la cosmética:** Las mantecas vegetales se utilizan para elaborar cremas hidratantes, lociones faciales, sérums, mascarillas, jabones, desodorantes y otros productos de belleza.
- **En la protección solar:** Las mantecas vegetales con alto contenido de SPF, como la manteca de cacao, pueden utilizarse como protección solar natural.
- **En el cuidado del cabello:** Las mantecas vegetales pueden utilizarse para hidratar, nutrir y fortalecer el cabello seco, quebradizo o dañado. También pueden ayudar a controlar el frizz y definir los rizos.
- **En el cuidado de los labios:** Las mantecas vegetales son ideales para hidratar y proteger los labios secos o agrietados.



MANTECAS VEGETALES

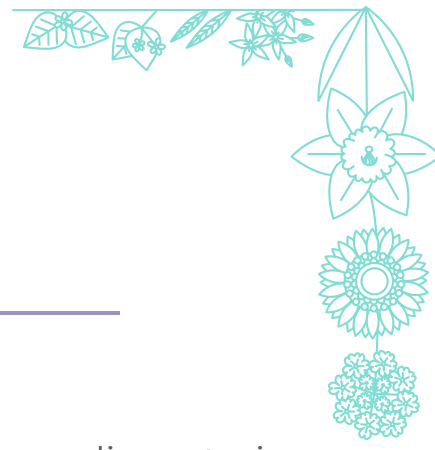


Consejos para usar mantecas vegetales:

- Elige la manteca adecuada para tu tipo de piel: Algunas mantecas vegetales, como la manteca de karité, son más comedogénicas que otras, por lo que es importante elegir la que mejor se adapte a tu tipo de piel.
- Realiza una prueba de alergia: Antes de usar cualquier manteca vegetal en el rostro o en otras áreas sensibles, realiza una prueba de alergia en una pequeña zona.
- Calienta la manteca antes de usarla: Esto la hará más fácil de aplicar y permitirá que se absorba mejor en la piel.
- Aplica la manteca con un masaje suave: Esto ayudará a que la manteca se absorba mejor en la piel.
- No uses demasiada manteca: Un poco de manteca es suficiente para hidratar la piel. Usar demasiada puede obstruir los poros.
- Guarda las mantecas vegetales en un lugar fresco y seco: Esto ayudará a conservar sus propiedades.

En resumen, las mantecas vegetales son ingredientes naturales versátiles y beneficiosos que pueden utilizarse para crear una amplia variedad de productos cosméticos para el cuidado de la piel y el cabello. Son una alternativa natural y saludable a los productos cosméticos convencionales, que suelen contener ingredientes químicos agresivos.





ARCILLAS

Las arcillas naturales son materiales geológicos sedimentarios compuestos principalmente por silicatos hidratados de aluminio, junto con otros minerales como hierro, calcio, magnesio y potasio. Se forman por la descomposición de rocas ígneas y feldspáticas, y se encuentran en diversos colores, como blanco, verde, rojo, amarillo y azul.

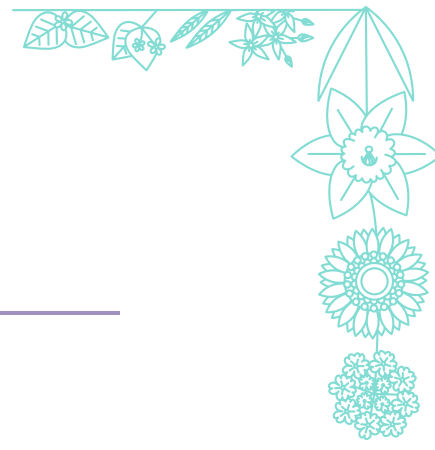
Tipos de arcillas naturales:

Las arcillas naturales se clasifican según su composición química y sus propiedades físicas en dos grupos principales:

1. Arcillas esmécticas:

- Son las más comunes y se caracterizan por su alta capacidad de absorción de agua e hinchamiento.
- Son suaves y cremosas al tacto, y se utilizan principalmente en cosmética y cataplasmas para la piel.
- Algunos ejemplos de arcillas esmécticas son:
 - Arcilla blanca (caolín): Es la arcilla más pura y se utiliza para limpiar, purificar y suavizar la piel.
 - Arcilla verde: Es rica en minerales y se utiliza para desintoxicar, purificar y tonificar la piel.
 - Arcilla roja: Es rica en hierro y se utiliza para estimular la circulación sanguínea y revitalizar la piel.





ARCILLAS

2. Arcillas illíticas:

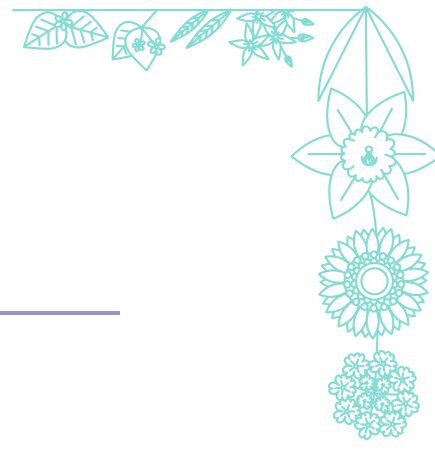
- Son menos comunes que las arcillas esméticas y se caracterizan por su menor capacidad de absorción de agua e hinchamiento.
- Son más firmes y compactas al tacto, y se utilizan principalmente en cerámica y pintura.
- Algunos ejemplos de arcillas illíticas son:
 - Arcilla illita: Es la arcilla más común en los suelos y se utiliza en la fabricación de ladrillos y tejas.
 - Arcilla smectita-illita: Es una mezcla de arcilla esmética y arcilla illita, y se utiliza en la fabricación de papel y cerámica.

Propiedades de las arcillas naturales:

Las arcillas naturales tienen diversas propiedades que las hacen beneficiosas para la piel y el cabello:

- Absorbentes: Absorben impurezas, toxinas y exceso de grasa de la piel.
- Minerales: Son ricas en minerales como el silicio, el aluminio, el hierro, el calcio y el magnesio, que son beneficiosos para la piel y el cabello.
- Cicatrizantes: Ayudan a cicatrizar heridas y reducir la inflamación.
- Purificantes: Purifican la piel y el cabello, eliminando impurezas y toxinas.
- Exfoliantes: Exfolian la piel de forma suave, eliminando células muertas y mejorando la textura de la piel.





ARCILLAS

Usos de las arcillas naturales:

Las arcillas naturales tienen una amplia variedad de usos en cosmética, cuidado personal, medicina tradicional y otras aplicaciones:

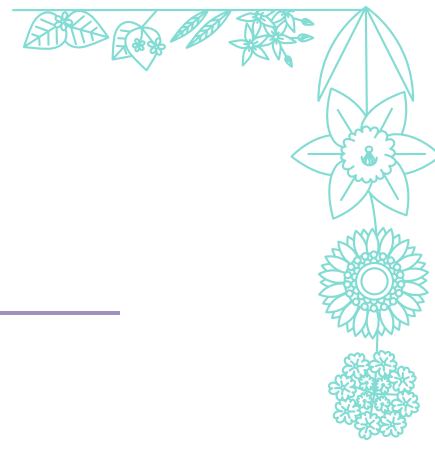
Cosmética:

- Mascarillas faciales: Las arcillas se utilizan para elaborar mascarillas faciales que limpian, purifican, tonifican y revitalizan la piel.
- Exfoliantes: Las arcillas se utilizan para elaborar exfoliantes corporales que eliminan las células muertas y suavizan la piel.
- Jabones: Las arcillas se utilizan para elaborar jabones naturales que limpian y purifican la piel. además de darles color.
- Baños de arcilla: Los baños de arcilla se utilizan para desintoxicar, relajar y suavizar la piel.

Cuidado personal:

- Desodorantes naturales: Las arcillas se utilizan para elaborar desodorantes naturales que absorben el mal olor y regulan la sudoración.
- Pasta de dientes natural: La arcilla blanca se utiliza para elaborar pasta de dientes natural que limpia y fortalece los dientes.





ARCILLAS

Medicina tradicional:

- Cataplasmas: Las arcillas se utilizan para elaborar cataplasmas que se aplican sobre la piel para aliviar dolores, inflamaciones y hematomas.
- Emplastos: Las arcillas se utilizan para elaborar emplastos que se aplican sobre la piel para tratar heridas, úlceras y abscesos.

Otras aplicaciones:

- Cerámica: Las arcillas se utilizan para fabricar cerámica, ladrillos, tejas y otros productos de construcción.
- Pintura: Las arcillas se utilizan como pigmentos en la fabricación de pinturas.
- Alimentación: Algunas arcillas comestibles se utilizan como aditivo alimentario o como agente gelificante.

En resumen, las arcillas naturales son materiales versátiles con una amplia variedad de propiedades beneficiosas para la piel, el cabello y la salud en general. Son una alternativa natural y segura a muchos productos cosméticos y farmacéuticos convencionales. Elige la arcilla adecuada para tu tipo de piel: Cada tipo de arcilla tiene propiedades diferentes.



ACEITES ESENCIALES



Los aceites esenciales son sustancias aromáticas volátiles que se extraen de las flores, hojas, tallos, raíces, semillas o corteza de las plantas.

Contienen una gran variedad de compuestos químicos, como monoterpenos, sesquiterpenos, alcoholes, ésteres y cetonas, que les dan sus características propiedades y fragancias únicas.

Propiedades de los aceites esenciales:

- Propiedades antimicrobianas: Algunos aceites esenciales, como el aceite de árbol de té y el aceite de lavanda, tienen propiedades antimicrobianas que pueden ayudar a combatir bacterias, hongos y virus.
- Propiedades antiinflamatorias: Algunos aceites esenciales, como el aceite de clavo y el aceite de menta, tienen propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación y el dolor.
- Propiedades antioxidantes: Algunos aceites esenciales, como el aceite de romero y el aceite de cítricos, tienen propiedades antioxidantes que pueden ayudar a proteger las células del daño causado por los radicales libres.
- Propiedades calmantes y relajantes: Algunos aceites esenciales, como el aceite de lavanda y el aceite de manzanilla, tienen propiedades calmantes y relajantes que pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.



ACEITES ESENCIALES



- Propiedades estimulantes y energizantes: Algunos aceites esenciales, como el aceite de menta y el aceite de cítricos, tienen propiedades estimulantes y energizantes que pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo y la concentración.

Usos de los aceites esenciales:

Los aceites esenciales tienen una amplia variedad de usos en la aromaterapia, la cosmética, la medicina natural y otras aplicaciones:

Aromaterapia:

- Difusión: Los aceites esenciales se pueden difundir en el aire utilizando un difusor de aromaterapia. Esto permite que el aroma del aceite se disperse por la habitación y se inhale, lo que puede tener beneficios para la salud física y mental.
- Inhalación directa: Los aceites esenciales se pueden inhalar directamente desde el frasco o aplicando una pequeña cantidad en un pañuelo o en la palma de la mano.
- Masajes: Los aceites esenciales se pueden mezclar con aceites portadores y utilizarse para dar masajes. Esto permite que los aceites se absorban por la piel y tengan un efecto más profundo.



ACEITES ESENCIALES



Cosmética

- Cuidado de la piel: Los aceites esenciales se pueden utilizar para elaborar cremas hidratantes, lociones faciales, sérums, mascarillas, jabones y otros productos de cuidado de la piel.
- Cuidado del cabello: Los aceites esenciales se pueden utilizar para elaborar champús, acondicionadores, mascarillas para el cabello y otros productos para el cuidado del cabello.

Medicina natural:

- Remedios caseros: Los aceites esenciales se pueden utilizar para tratar una variedad de problemas de salud, como dolores de cabeza, resfriados, gripe, dolores musculares, problemas digestivos y problemas de sueño.
- Terapia alternativa: Los aceites esenciales se pueden utilizar en aromaterapia, acupuntura y otras terapias alternativas para promover la salud y el bienestar.

Otras aplicaciones

- Limpieza del hogar: Los aceites esenciales se pueden utilizar para elaborar productos de limpieza naturales para el hogar.
- Repelentes de insectos: Algunos aceites esenciales, como el aceite de citronela y el aceite de eucalipto, tienen propiedades repelentes de insectos que pueden ayudar a mantener alejados a los mosquitos y otros insectos.



ACEITES ESENCIALES



- Perfumería: Los aceites esenciales se pueden utilizar para elaborar perfumes y fragancias naturales.

En resumen, los aceites esenciales son sustancias naturales con una amplia variedad de propiedades beneficiosas para la salud física, emocional y mental. Se pueden utilizar de diversas maneras, como en aromaterapia, cosmética, medicina natural y otras aplicaciones.

