

Cosmética orgánica. Formulaciones beneficiosas para la piel.

Ritual facial completo



CAMINO | GREEN

Camino Green, Beauty Coach



Índice.

INTRODUCCIÓN	4
PARTE 1: LA PIEL	6
- LA PIEL.	
- Funciones	7
- Estructura: Capas.	10
- Tipos de piel.	15
- La piel masculina.	16
- COSMÉTICA CONVENCIONAL, NATURAL Y ORGÁNICA. DIFERENCIAS.	
- Formulaciones.	17
- Certificados.	19
- Greenwashing	19
- ¿Cómo elegir tu cosmético?	20
- TÓXICOS QUÍMICOS SINTÉTICOS A EVITAR.	
- Bases e ingredientes activos.	21
- Aditivos.	23
- Conservantes.	25
- Colorantes.	26
- Perfumes.	26
PARTE 2: RUTINA FACIAL	27
-RUTINA FACIAL:	
- Doble limpieza.	30
- Tónico.	31
- Sérum/nutrición.	32
- Contorno de ojos.	34
- Protección solar.	34
- Otros pasos extra en la rutina:	
- Exfoliación y peeling químico.	36
- Mascarilla.	37
- ZERO WASTE EN COSMÉTICA.	38
BIBLIOGRAFÍA	40

Introducción.

Mi nombre es Camino y he creado **Camino Green**. Espacio itinerante de talleres presenciales y sesiones online de Cosmética Orgánica y Natural donde profundizaremos en formulaciones, conceptos y beneficios reales de esta cosmética libre de tóxicos.

Licenciada en Biología con un Master en Cosmética y Dermofarmacia y un posgrado en Cosmética Natural y Fisioestética, llevo ocho años trabajando en industria cosmética y farmacéutica.

El tiempo que estuve trabajando para una marca muy conocida de cosmética me encontraba en el laboratorio día a día productos sintéticos y artificiales y empecé a preguntarme ¿Qué clase de ingredientes se usan en cosmética?

La piel habla por sí misma, escúchala. Usa cosméticos con un beneficio real.

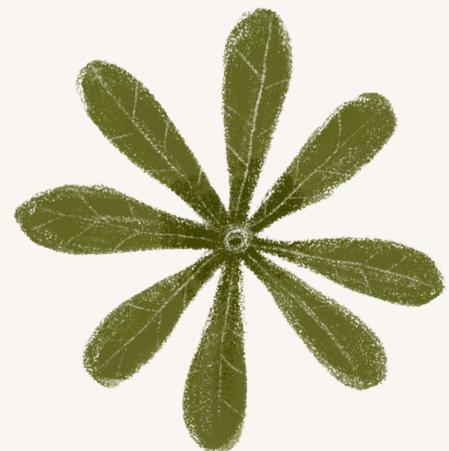
La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo y nos protege de viento y marea frente a los agentes externos.

Normalmente tenemos una enorme cantidad de productos cosméticos en nuestra casa. No sabemos qué compramos; qué sustancias aparecen en su formulación; los efectos beneficios, enmascarantes o adversos; de dónde provienen y cómo se lee una etiqueta.

Me gusta ser consciente del cuidado de mi piel y detenerme en mi ritual de belleza dejando atrás el estrés diario, la contaminación de la gran ciudad y las prisas, me gusta utilizar productos con formulaciones que proceden de la naturaleza con verdadero beneficio para la piel y evitar ingredientes sintéticos que la 'maquillan' sin apenas obtener beneficios a largo plazo.

Consume menos pero mejor.

Este taller NO está dirigido a personas con enfermedades moderadas/graves de la piel (acné, rosáceas, eccemas, psoriasis...). Si es así debes acudir a tu médico. Siempre me voy a referir a pieles sanas.



Hay dos partes bien diferenciadas:

1. Parte más teórica donde vamos a ver un parte mas científica sobre la piel y la cosmética. Funciones, capas y tipos de piel, formulaciones cosméticas y diferencias entre cosmética convencional, natural y orgánica.

Esta parte es muy importante ya que entendiendo cómo funciona este órgano podemos entender cómo nos pueden beneficiar o no determinados ingredientes y productos cosméticos.

Veremos todos los ingredientes usados en cosmética convencional que pueden ser perjudiciales para nuestro organismo y/o para el medio ambiente.

2. En la segunda parte veremos un ritual facial completo tanto para el día como la noche.



Parte 1.

La piel



La piel es el órgano más grande del cuerpo humano, en un adulto promedio posee una superficie aproximada de 2 metros cuadrados y pesa alrededor de 5 kg. Se trata de un órgano vivo con capacidad de regenerarse, es impermeable, resistente y flexible, se mantiene activo las 24 horas del día realizando todo tipo de acciones fundamentales para nuestro organismo, la piel es un órgano vital para el cuerpo humano.

Es nuestra conexión con el mundo exterior, puede transmitir, recibir y alimentar nuestros sentidos. Si nos paramos a pensar, muchas de nuestras frases hechas o expresiones comunes tienen que ver con la piel: Si hay una situación de estrés o pasamos por situaciones complicadas decimos 'no quisiera estar en su pellejo', cuando hacemos un esfuerzo extra, ya sea mental o físico decimos que 'nos dejamos la piel trabajando'.

La piel: Funciones

La piel tiene tres funciones principales:

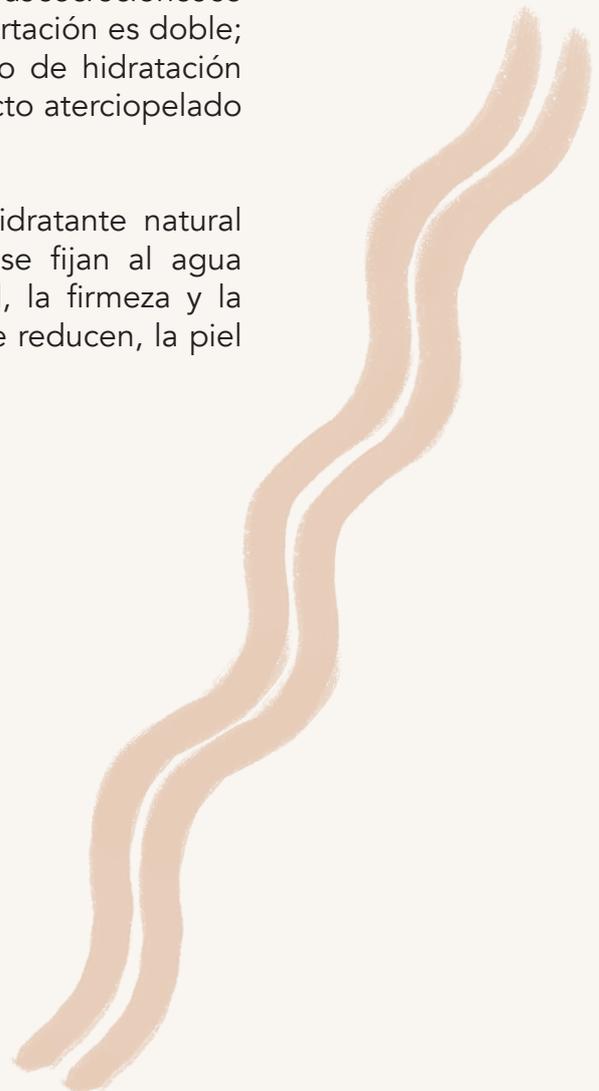
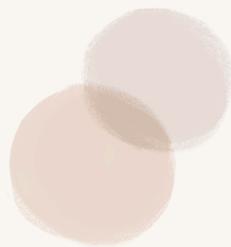
1. Protección

Además de actuar como primera línea defensiva del organismo frente a bacterias y virus y frente a agentes externos como es el frío, calor, pérdida de agua y radiación solar. La piel sana mantiene el equilibrio del manto hidrolípico y contribuye a regular la temperatura corporal.

Para esta protección es vital el manto Hidrolípido que es una mezcla de sebo y sudor que recubre la parte exterior de la epidermis y que poseemos desde el mismo instante del nacimiento. Por los distintos poros de la piel llegan a la superficie cutánea dos sustancias: el sebo (parte grasa, lípido), producido por las glándulas sebáceas; y el sudor (parte acuosa, hidro), que segregan las glándulas sudoríparas.

Cuando llegan a la superficie de la piel ambas secreciones se mezclan formando esta emulsión. Su aportación es doble; por un lado, ayuda a mantener el grado de hidratación cutánea; y por otro, es la causa del aspecto aterciopelado característico de nuestra piel.

Estas sustancias determinan el factor hidratante natural (NMF, natural moisturizing factor) que se fijan al agua y contribuyen a mantener la elasticidad, la firmeza y la flexibilidad de la piel. Si estos factores se reducen, la piel pierde humedad.



Este manto ácido protector proporciona a la piel sana su pH ligeramente ácido, entre 5,4 y 5,9. Es el medio ideal:

- Para que vivan los microorganismos afines a la piel (conocidos como flora cutánea saprófita) y sean destruidos los microorganismos nocivos.
- Para la formación de lípidos epidérmicos.
- Para las enzimas que impulsan el proceso de descamación.
- Para que la capa córnea sea capaz de repararse a sí misma cuando esté dañada.

Los agentes aceleradores del envejecimiento cutáneo, como el sol, el frío, el viento, la contaminación, los tóxicos como el tabaco o el alcohol, o los malos hábitos de vida como el estrés o la falta de sueño, debilitan el manto Hidrolipídico que protege la piel provocando un deterioro de los mecanismos fisiológicos:

- La división celular disminuye y los procesos de descamación superficial se tornan anormales, dando lugar a que el estrato córneo aumente su tamaño y la epidermis activa se vuelva más delgada.
- Los lípidos intercelulares disminuyen y empieza a no ser eficaz como barrera protectora, haciendo que la piel se vuelva más permeable y aumente así la pérdida transepidérmica de agua, lo que da lugar a un estado de deshidratación permanente.
- Internamente, a nivel de la capa basal, la unión dermis-epidermis se aplana, restando soporte a la piel y dando lugar a las primeras arrugas: la piel estará más seca, tirante y con menor flexibilidad; aumentarán las arrugas; aparecerán manchas.

En esta función de protección entran en juego unos tipos celulares que se llaman melanocitos:

Los melanocitos son las células responsables de la producción de melanina, la sustancia que da color a la piel. Esta melanina se produce como respuesta a la incidencia de los rayos ultravioleta en la piel. Por lo que el ponernos morenos no es mas que una respuesta frente al daño solar.



2. Trasmisión de la información

Algunos dermatólogos ven la piel como una extensión del cerebro. De hecho el vínculo entre la piel y el sistema nervioso es muy estrecho ya que hay millones de conexiones nerviosas entre los dos órganos. La piel es uno de los órganos con mas receptores nerviosos, en todas las capas de la piel los encontramos, por eso la piel es tan sensible a cualquier estímulo.

¿Y ésto en qué se traduce? Cuando estamos estresados, cuando estamos nerviosos o estresados podemos sentir picor en la piel, nos ruborizamos, nos pueden salir herpes, eczemas, psoriasis...

Existen unos compuestos químicos, denominados neurotransmisores, que tienen como función la transmisión de la información a lo largo del tejido nervioso. En otras palabras, el estado en el que se encuentra la piel está determinado, en gran parte, por la química de nuestras emociones.



3. Eliminación

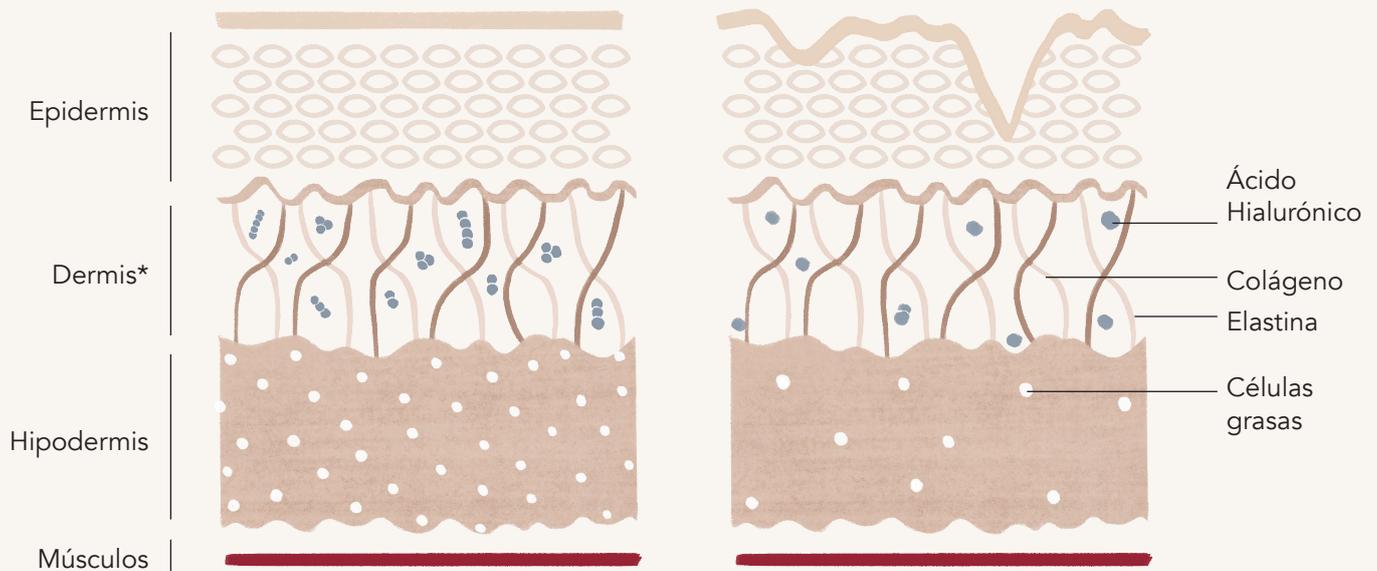
Cuatro sistemas de órganos trabajan para eliminar los desechos del cuerpo: el sistema tegumentario (piel), el sistema respiratorio (pulmones), el sistema digestivo (hígado) y el sistema urinario (riñones y vejiga). Juntos, forman lo que se conoce como el sistema excretor para mantener la homeostasis, la estabilidad del medio ambiente interno del cuerpo.

Regula el metabolismo y la temperatura corporal: Impide la salida de líquidos, células y otras sustancias imprescindibles para el cuerpo, contribuyendo enormemente a mantenernos hidratados y saludables. Mediante su capacidad de evaporar el agua de nuestro organismo, elimina sustancias nocivas y mantiene regulada la temperatura de nuestro cuerpo.

La sudoración es una forma en que la piel ayuda a eliminar los desechos del cuerpo. El rol principal del sudor es la termorregulación, que nos refresca cuando el ejercicio o las altas temperaturas hacen que la temperatura interna se eleve.

Estructura

Capas de la piel:

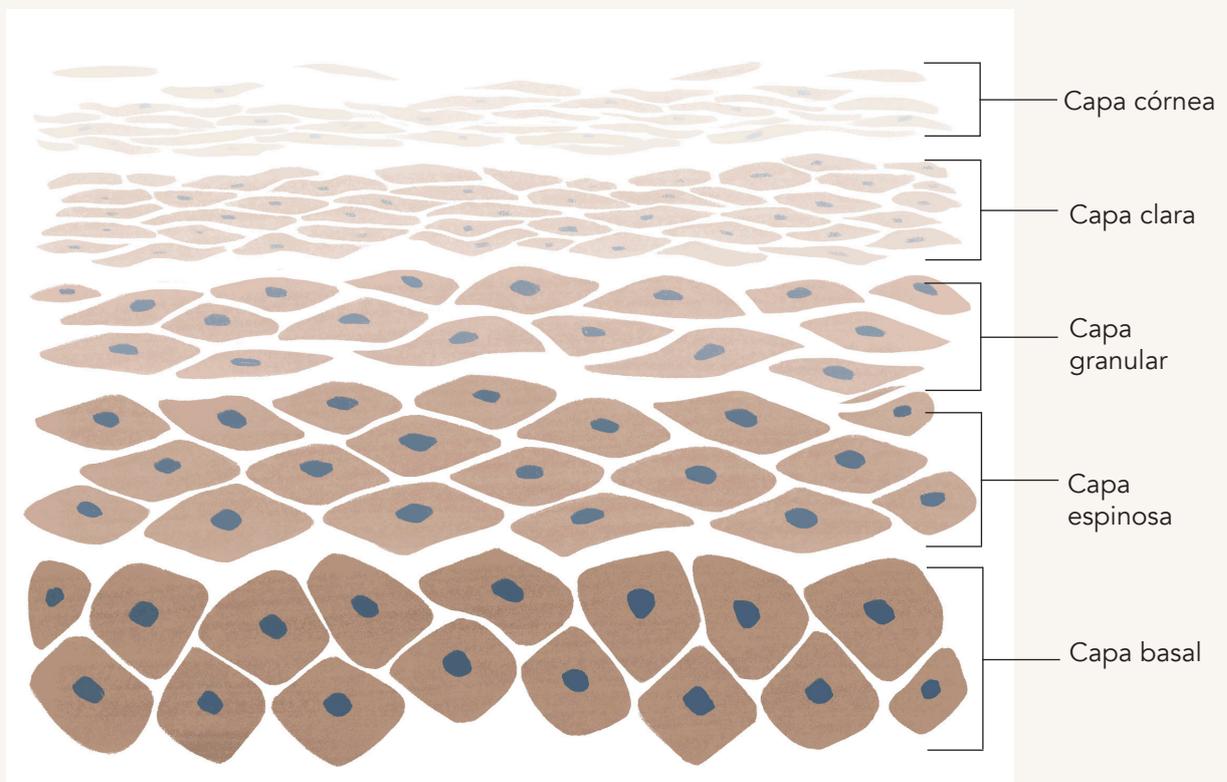


*En el centro de la Dermis se encuentran muchas fibras de **Ácido Hialurónico, Colágeno y Elastina.**

Epidermis

La epidermis, como capa más externa que vemos y tocamos, nos protege frente a toxinas, bacterias y pérdida de líquidos. Consta de 5 subcapas de células llamadas queratinocitos. Estas células (predominantes en un 80-90%), producidas en la capa basal más interna, migran hacia la superficie de la piel madurando y experimentando una serie de cambios. Este proceso, conocido como queratinización (o cornificación), hace que cada una de las subcapas sea distinta.

- **Capa basal** (o estrato basal): Es la capa más interna, donde se producen los queratinocitos.
- **Capa espinosa** (o estrato espinoso): Los queratinocitos producen queratina (fibras de proteína) y llegan a adoptar forma de huso.
- **Capa granular** (estrato granuloso): Comienza la queratinización: las células producen gránulos duros y, a medida que éstos empujan hacia arriba, cambian a queratina y lípidos epidérmicos.
- **Capa clara** (estrato lúcido): Las células están densamente comprimidas, aplanadas y no pueden distinguirse unas de otras.
- **Capa córnea** (o estrato córneo): Es la capa más externa de la epidermis y comprende, en promedio, unas 20 subcapas de células muertas, aplanadas, en función de la parte del cuerpo que recubre la piel llamadas corneocitos. Estas células muertas se desprenden regularmente en un proceso conocido por descamación. La capa córnea es también asiento de los poros de las glándulas sudoríparas y las aberturas de las glándulas sebáceas.



Estos corneocitos se dice que son los ladrillos protectores de la piel, forman este muro de protección frente a los agentes externos, y como todo buen muro tiene que tener un buen cemento para que se mantenga estable. El cemento lo van a formar los ácidos grasos poliinsaturados, el colesterol y las ceramidas.

Todas las células de la epidermis empiezan siendo células germinales y la migración por estas cuatro capas dura cuatro semanas en pieles sanas de mediana edad. En pieles maduras este ciclo epitelial se va ralentizando y puede tardar hasta sesenta días. De ahí que aparezcan arrugas, la piel pierde elasticidad, flexibilidad y el tono es más apagado.

Aquí y destaco la importancia de usar aceites vegetales (formados por ácidos grasos que van a dormir este cemento) en la rutina facial ya que son clave para que nuestra epidermis esté sana. En esta capa es dónde nos vamos a aplicar los cosméticos. El principal objetivo de todo cosmético es ayudar a mantener una epidermis equilibrada y que no haya una evaporación de agua para mantener un índice de hidratación estable.

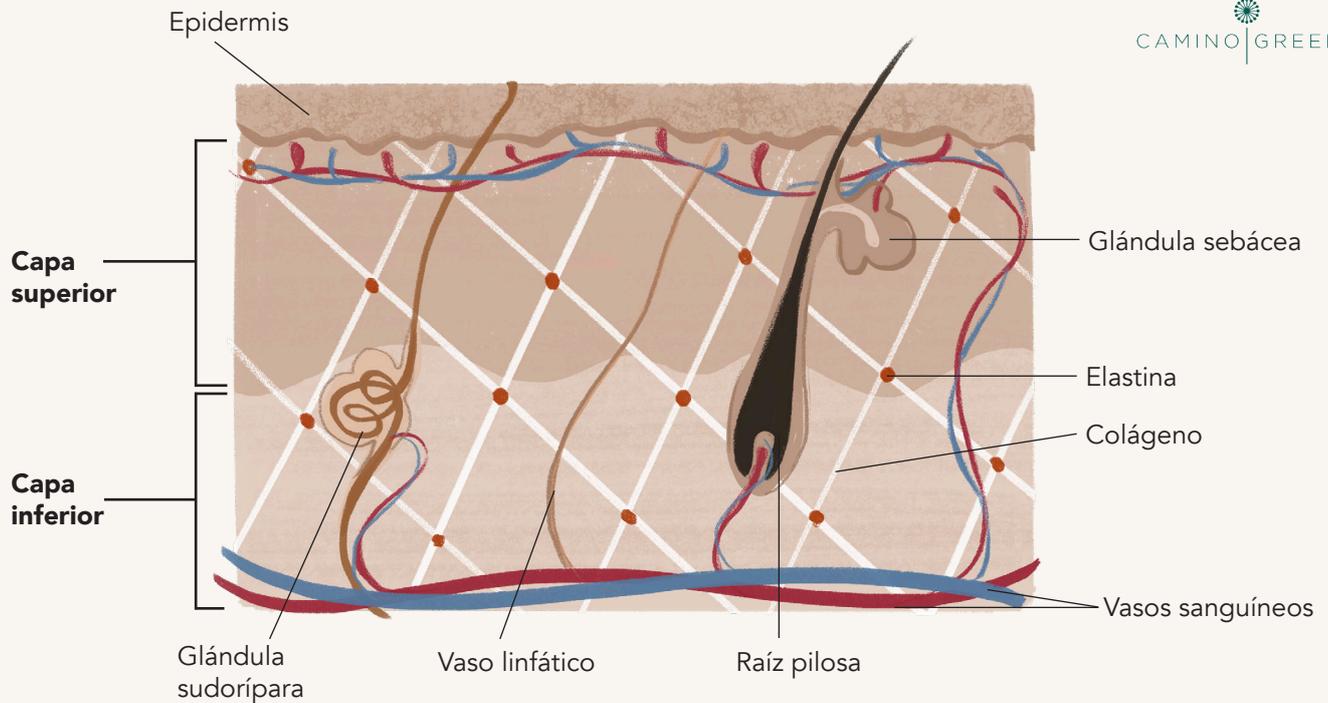
En cosmética convencional se usan los productos humectantes, sustancias que absorben o ayudan a retener la humedad. Una crema es humectante cuando actúa en forma de barrera protectora en la piel evitando la evaporación del agua que contiene el tejido. Para este fin se suele utilizar la glicerina, urea, petrolatos, todos ellos derivados del petróleo. Realmente estos ingredientes no se absorben por la piel por su elevado peso molecular con lo cual no ayudan a que tus ladrillos y cemento estén sanos, los aceites vegetales sí.

Es muy importante destacar que en la epidermis no hay vasos sanguíneos, por lo que no habrá un intercambio de nutrientes con las células que lo componen. La gran mayoría son células muertas (corneocitos).

Dermis

La dermis es la capa media de la piel, gruesa, elástica pero firme, compuesta de 2 subcapas:

- **Capa inferior** (o estrato reticular): zona gruesa y profunda, que establece una confluencia líquida con el subcutis.
- **Capa superior** (o estrato papilar): establece una confluencia definida, en forma de onda, con la epidermis.



Los principales componentes estructurales de la dermis son el colágeno y la elastina, tejidos conectivos que confieren fuerza y flexibilidad y son los componentes vitales de la piel sana, de aspecto juvenil. Estas fibras están impregnadas de una sustancia de tipo gel (que contiene ácido hialurónico), que posee una gran capacidad para fijar agua y contribuir a mantener el volumen de la piel.

El estilo de vida y factores externos como el sol y los cambios térmicos ejercen un impacto sobre el colágeno y la elastina y sobre la estructura de la sustancia circundante. A medida que envejecemos, nuestra producción natural de colágeno y elastina declina y disminuye la capacidad de la piel para fijar agua. La piel adquiere un aspecto menos tonificado y aparecen arrugas. Lea más en factores que influyen sobre la piel, cómo afecta el sol a la piel y envejecimiento de la piel.

La dermis desempeña un papel clave en proteger el cuerpo frente a influencias irritantes externas, así como en nutrir las capas más externas de la piel desde dentro: Es rica en vasos sanguíneos que nutren la epidermis mientras eliminan los desechos.

Las glándulas sebáceas (que liberan sebo o aceite en la superficie de la piel) y las glándulas sudoríparas (que liberan agua y ácido láctico en la superficie de la piel) se localizan en la dermis. Estos líquidos se combinan entre sí para formar la película hidrolipídica.

La dermis también contiene: Vasos linfáticos, receptores sensitivos y raíces pilosas (el extremo bulboso del tallo capilar, donde se desarrolla el cabello).

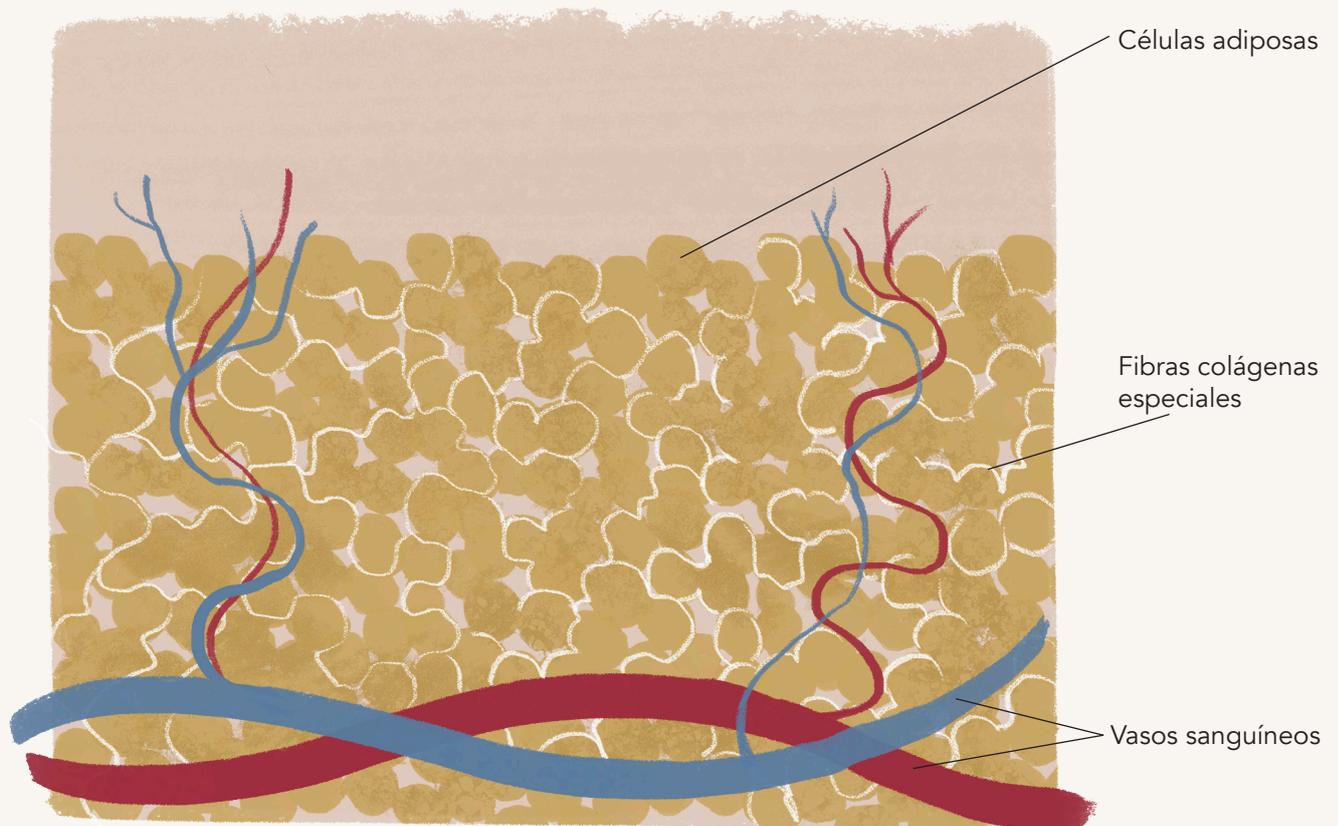
Hipodermis

La capa más interna de la piel almacena energía mientras almohadilla y aísla el cuerpo. Se compone principalmente de:

- Células adiposas (adipocitos): Agregadas entre sí en grupos de tipo almohadilla.
- Fibras colágenas especiales (llamadas septos tisulares): Ablandan y esponjan los tejidos conectivos que mantienen juntas la células adiposas.
- Vasos sanguíneos.

Ya hemos visto que tanto en la hipodermis como en la dermis hay vasos sanguíneos importantes en el intercambio de nutrientes y agua que aportan a los distintos tipos celulares toda la energía para formar una piel sana. De aquí la importancia de la alimentación saludable y rica en nutrientes para conseguir una piel hidratada, luminosa y joven.

Sin embargo en la epidermis no tenemos vasos sanguíneos con lo cual su principal cuidado viene a través de la cosmética.



Tipos de piel

Siempre hemos oído que nuestra piel es única. A principios del siglo XX la piel se clasificaba en 3 tipos: seca, mixta y grasa. Una respuesta rápida para todas aquellas personas que buscaban una solución a sus problemas. ¿Eficaz? Sí pero a grandes rasgos.

Actualmente, intentar clasificar la piel en tres tipos tal y como se hacía hace más de un siglo queda totalmente obsoleto. La piel no solo es seca, mixta, grasa o sensible, sino que hablamos de resistencia, elasticidad, pigmentación, hiperpigmentación, sensibilidad, etc.

Es decir, se puede tener una piel seca, con arrugas y pigmentada, del mismo modo que se puede tener la piel grasa, sensible, deshidratada y sin arrugas. Hay muchos factores que intervienen en tu estado de la piel como la alimentación, la estación del año y el propio ciclo hormonal de la mujer, tabaco, estrés, embarazo...

Una misma piel puede tener los poros visibles, tener zonas ásperas al tacto, en algunos momentos del ciclo hormonal tener granitos y en otras épocas del año estar más sensible. Todos tenemos una piel mixta si queremos clasificarla como principios del siglo pasado.

¿Cuántas veces te has equivocado comprando un cosmético siguiendo esta clasificación? Es simplemente una necesidad comercial, hay que encontrar el cosmético para tu piel en función de su formulación no de la clasificación.

Por otro lado, las pieles sensibles si existen. Los cosméticos convencionales están formulados con alcoholes, perfumes, colorantes sintéticos y sulfatos, ingredientes potencialmente irritantes. Agreden el manto hidrolipídico debilitándolo y por tanto exponiendo a la epidermis a todos los agentes externos.

La irritación no tiene por qué aparecer al añadirse el cosmético porque las glándulas sebáceas y sudoríparas intentan equilibrar el manto hidrolipídico dañado pero llega un momento que no pueden compensar este daño y aparecen las irritaciones y las alergias.

En otros casos esta irritación es inmediata. El manto hidrolipídico es único, cada persona tiene el suyo propio porque lo formamos con nuestro propio sudor, desechos celulares y sustancias. Para evitar estas posibles irritaciones y alergias usa cosmética con formulaciones sencillas.



La piel masculina

Desde el punto de vista científico hay ciertas variaciones entre la piel femenina y masculina:

- Por acción de la testosterona la piel del varón es hasta un 20% más gruesa y está irrigada de manera más profusa que la femenina, por lo que requiere un mayor aporte energético.
- La piel del hombre envejece más tardíamente, al ser más rica en fibras de colágeno y elastina.
- Es más grasa porque sus glándulas sebáceas producen el doble de oleosidad que la piel de las mujeres, tiene más glándulas sudoríparas.
- Los hombres se afeitan diariamente eso repercute en su piel, que se irrita con facilidad.

Pero debemos tener algo claro; los principios activos, las moléculas no presentan una especificidad cutánea.

Pueden existir rutinas diferentes ya que los hombres se afeitan pero en realidad todos buscamos lo mismo, la eficacia del producto.

La importancia del cuidado de la piel es para todos igual, todos queremos mantenerla saludable, evitar patologías y signos de envejecimiento. Es decir, mantener a raya la pérdida de firmeza, laxitud, arrugas, discromías pigmentarias...

El marketing y las marcas nos han creado la necesidad de que el hombre necesita una cosmética distinta que prefieren texturas ligeras, fragancias masculinas y formatos spray. La elección del producto tendría que venir por su acción en la piel.

Cosmética convencional, natural y orgánica. *Diferencias.*

Formulaciones

En una formulación de cosmética convencional predominan los ingredientes sintéticos, la mayoría derivados del petróleo. Estos derivados por su peso molecular no se absorben por la piel por lo que no aportan un beneficio real a los corneocitos. Al quedarse sobre la epidermis sí que ayudan a que no haya una pérdida de agua cutánea pero no aportan ningún beneficio a las células epiteliales.

Cuántas veces nos ha pasado que nos aplicamos una crema convencional y al rato parece que no nos hemos aplicado nada o nos parece que tenemos la piel seca. El ponernos o quitarnos ropa de abrigo, tocarnos la cara, el viento, calor o la lluvia hace que estos ingredientes se vayan retirando de la piel y como no han aportado ningún beneficio real la piel se descubre en su estado real. Estos ingredientes nos proporcionan una sensación de nutrición o hidratación pero en el fondo no es real.

En cuanto a los principios activos que se usan es en muy bajo porcentaje (mas o menos 1%) pero el reclamo publicitario reside en ellos.



Cosmética orgánica

Cosmética convencional

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 ingredientes ecológicos contiene el producto.

NATURAL	BIO
<ul style="list-style-type: none"> · La planta procede de un cultivo convencional · Contiene restos de herbicidas y pesticidas · Crecimiento y maduración forzada · Agotamiento de la fertilidad del suelo 	<ul style="list-style-type: none"> · La planta procede de un cultivo biológico controlado · Libre de herbicidas y pesticidas · Crecimiento natural sin intervención humana · Cuidado de la fertilidad del suelo

Fuente: Blog de Amapola Bio. <https://www.amapolabio.com/blog-de-amapolabio/>

Puede ser natural y contener sustancias tóxicas como herbicidas, pesticidas o metales pesados. Solo "natural" no cumple con tu expectativa de eliminar tóxicos de tus cosméticos.

Los términos "natural" y "bio" no están protegidos legalmente en productos cosméticos. Esto quiere decir que cualquier marca puede utilizar estos términos en su publicidad sin tener que demostrar nada. Es más, puede poner BIO en letras grandes y contener toda una serie de ingredientes químicos tóxicos para el organismo.



Certificados

Como no hay una regulación oficial para la cosmética econatural como en el caso de la agricultura se han desarrollado normas privadas. Algunas son de entidades que también certifican agricultura ecológica como Soil Association, Bio. Inspecta, Ecocert... y otras provienen de la industria de cosmética ecológica como BDIH y Cosmebio. Cada una tiene sus normas propias y existen diferencias por ejemplo en los conservantes permitidos, el porcentaje mínimo de ingredientes ecológicos, etc. Ha habido algún intento de coordinación como la certificación Cosmos pero todavía no se han consolidado.

No toda la cosmética que se anuncia es natural o ecológica, el problema es que no está regulado y no existe una norma clara. Al contrario de lo que pasa en alimentación no hay una regulación clara que proteja el término ecológico en los cosméticos. Hay empresas que venden su cosmética como natural o ecológica porque la mayor parte de sus ingredientes son naturales pero llevan otros de síntesis química que, aún en menores proporciones, pueden ser tóxicos para las personas o para el medio ambiente. El argumento siempre es el mismo: están en proporciones muy pequeñas. Pero si estamos hablando de compuestos tóxicos que se pueden acumular en el organismo y que, en su mayoría, se usan a diario, no podemos engañar al consumidor. Existen alternativas menos tóxicas y que son las que se utilizan en la cosmética ecológica certificada.

Algunas empresas incluso indican que su cosmética es natural porque tiene algún aceite esencial o derivado de plantas en su composición.

Greenwashing

Muchas marcas cosméticas aprovechan el tirón de lo natural para intentar vender cosméticos. Basta con un envoltorio adecuado, una buena frase de marketing y la foto de un bosque.

Esta práctica se denominada Greenwashing que es una especie de lavado de cara que practican algunas empresas para hacer creer que son ecológicas, cuando, realmente, no lo son

¿Cómo elegir tu cosmético?

Lo más importante a la hora de elegir un cosmético es leer su etiqueta, toda la información del cosmético debe de aparecer ahí. En este listado aparecen todos los ingredientes ordenados de mayor a menor porcentaje y se le llama **INCI**.

Los ingredientes que provienen que una planta se denominan mediante el nombre en latín de la planta. Ej: aceite de almendras: Prunus amigdalus dulcis oil.

Los ingredientes **BIO/ECO/ORGANICOS** aparecen con un * en el etiquetado, si no hay * no hay ingrediente BIO.

En el etiquetado debe aparecer alguno de estos sellos. Si no hay sello de certificación no hay certeza de la verdad que hay en ese cosmético.

La gran diferencia entre cosmética convencional y orgánica es cómo se comportan en contacto con la piel. Un producto orgánico es absorbido en mayor medida. Los beneficios de las plantas, extractos y aceites repercuten en la salud de la piel.

Algunos de los ingredientes de la cosmética convencional 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.

Debemos buscar productos que respondan a las necesidades reales de la piel. Reconocer las necesidades dermatológicas fundamentales de la piel, en particular la limpieza, la hidratación y la protección respondiendo a ellas con productos o hábitos sensatos evitando diversificarlos sin necesidad. Intenta buscar fórmulas sencillas, consume menos, pero mejor.



Tóxicos químicos sintéticos a evitar

En esta sección he usado la lista de red ecoestética, las mas completa que he encontrado hasta el momento:

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.



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.

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

DISULFURO DE SELENIO

Producto anticaspas utilizado en champús y acondicionadores. Se cree que es neurotóxico y está clasificado como posible carcinógeno.

INCI: Selenium sulfide.

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.

FILTROS UV

Los filtros UV de origen químico pueden 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.

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".

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).

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.

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 Polietilendiamina como la Estearamidopropil Dimetilamina y Hydroxy Propyltrimonium Chloride.

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 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.

3. Conservantes

BRONOPOL

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.

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: Methylchloroisothiazolinone, Methyl dibromo Glutaronitrile, Iodopropynyl Butylcarbamate, Chloroxyleneol, Chlorphenesin y cualquier otro ingrediente que contenga las palabras: cloro, bromo o iodo.

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 parabenos en cosméticos. Es un conservante tóxico para el sistema inmunitario y puede provocar irritaciones y reacciones alérgicas.

INCI: Phenoxyethanol.

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 afeitar y en revitalizadores de uñas y pelo.

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

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.

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 "fragrance", "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: Fragrance o Parfum.

Parte 2.

Rutina facial



Antes de entrar con mas detalle en la rutina facial ideal tenemos que tener claro que la piel es un órgano de excrección igual que el hígado, rinón o intestinos.

Durante el día estamos en movmiento físico e intelectual, comemos, nuestros órganos reclaman energía, pero por la noche todos ellos están en un estado basal y es cuando la piel se acciona para eliminar las sustancias que no necesita, de aquí la importancia de una limpieza facial por la mañana.

Estamos mas acostumbrados a realizar una rutina solamente por la noche sobre todo por el paso de desmaquillarse. La rutina facial debería ser tanto por la mañana como por la noche.

Muchas veces cuando vamos a comprar un cosmético nos saltan mil dudas, ¿Será lo que busco? ¿Tendré sensación grasa en mi piel? ¿Cuándo y cómo lo tengo que aplicar? ¿Su formulación es libre de tóxicos? ¿Huele bien?

Quiero ofrecer el mejor cuidado para la piel con marcas que son afines a mi filosofía y mi concepto slow de alta calidad y que cuando estés en casa delante del espejo estés cómodo/a y seguro/a.

Siempre trabajo con marcas españolas, tenemos mucha calidad cosmética y formulaciones excelentes así como promover un consumo de cercanía eco.

- Productos certificados (Bio VidaSana o Ecocert).
- Cruelty Free.
- 100% libre de tóxicos.
- Uso de Extractos naturales, aceites esenciales y aguas florales provenientes de cultivos orgánicos.
- Apto para pieles sensibles, embarazadas, bebés y personas en tratamiento oncológico.

Siempre pruebo y testo a conciencia todas las marcas con las que trabajo.

En todas los pasos trabajaremos con las manos masajeando el producto para aumentar la circulación sanguínea, moviendo la musculatura facial y ayudando a la absorción de los mismos. Para los pasos que lleven arrastre o aclarado de producto trabajaremos con discos desmaquillantes de tela, muselinas o toallas de algodón.

No aconsejo el uso de toallitas desmaquillantes o de discos desechables de algodón. Las toallitas desmaquillantes están impregnadas de un líquido con perfumes y normalmente SLS que dañan el manto hidrolipídico. El uso de discos de algodón desechables no es la mejor opción para el planeta, dejemos de usar productos de un solo uso, además, las fibras de algodón se pueden ir dispersando por el rostro pudiendo dejar fibras y taponando los poros.

¿Con qué marca trabajo?

He elegido varios productos para el ritual facial completo de estas dos marcas: **Alma Secret** y **Maison Karité**.

Pasos rutina facial: ♦

DÍA



LIMPIADOR

TÓNICO

SÉRUM

CREMA DÍA

CONTORNO
OJOS

PROTECTOR
SOLAR

NOCHE



DESMAQUI-
LLANTE

LIMPIADOR

TÓNICO

SÉRUM

CREMA
NOCHE

CONTORNO
OJOS



Rutina facial

**Aclaración: Si no se expresa lo contrario, todos los pasos de la rutina se realizan tanto por la mañana como por la noche.*

1. Doble limpieza facial (parte oleosa y parte acuosa).

Realizamos una limpieza de las impurezas por separado.

- **Desmaquillante** (este paso solamente se hace por la noche): en el primer paso eliminamos toda la suciedad liposoluble, ya sea maquillaje o suciedad que no se elimina bien con una sustancia acuosa.

Aunque no nos maquilemos, este paso no lo debemos saltar, hay muchas partículas en el ambiente que solamente las podemos arrastrar con estos productos, por ejemplo los metales pesados que hay en las partículas de contaminación.

Utilizaremos aceites vegetales par este paso. Aunque te suene raro un aceite vegetal al estar formado por ácidos grasos emulsiona perfectamente con el maquillaje y con la suciedad liposoluble.

Puedes utilizar cualquier aceite: girasol, oliva, mosqueta, coco... solamente nos interesa el arrastre de la suciedad, el aceite no va a estar mucho tiempo en contacto con la piel y su composición en este paso es secundaria.

Eso si, a la hora de elegir un aceite vegetal que sea primera presión en frío (tiene que venir en la etiqueta) y que no lleve nada mas (ni perfumes, ni siliconas, ni se haya deodorizado). El INCI tiene que ser el nombre en latín de la planta de donde se ha extraído el aceite.

Lo aplicaremos masajeando suavemente el rostro y lo dejamos actuar uno o dos minutos para que esta emulsión se lleve a cabo. Cogemos una toalla humedecida en agua tibia y la utilizamos para aclararnos.

➤ **Productos:** aceite de moringa (Maison Karité), aceite de Neem (Maison Karité), aceite de Camelia (Acemelia), eye make up remover con provitamina B5, aceite de girasol y de jojoba (Alma Secret).



• **Limpieza:** Este es el segundo paso de la doble limpieza. Una vez que hayamos retirado el maquillaje y la suciedad liposoluble toca eliminar la suciedad soluble en agua.

Esto lo podemos hacer con jabones o con limpiadores acuosos suaves como textura gel.

Lo aplicaremos masajeando suavemente el rostro. No tienen por qué hacer mucha espuma ya que lo ideal es que no contengan SLS o SLES (ver tóxicos químicos sintéticos a evitar. Detergentes). Cogemos una toalla humedecida en agua tibia y la utilizamos para aclararnos.

Lo mejor para la piel en estos pasos es utilizar un jabón que se llama supergraso, es decir, que lleve dos, tres o más aceites vegetales en su composición. Así aunque estemos llevando a cabo un paso de arrastre todos estos aceites contrarrestan el posible daño con la nutrición de los mismos.

> **Productos:** Gel limpiador facial purificante y equilibrante con pepino y enebro (Alma Secret), jabón cleopatra con leche de burra, sándalo y vainilla de haití (Alma Secret), jabón artesanal con aceite de oliva y rosa mosqueta (Lola ArteSana) y mousse facial limpiadora con manteca de moringa, petitgrain y rosa (Maison Karité).

2. Tónico

Esta parte del ritual es la gran desconocida u olvidada.

Este paso es clave para reequilibrar nuestro manto hidrolipídico. Aunque el arrastre no haya sido agresivo y haya sido mínimo las células han quedado 'tocadas'. El tónico ayuda a regular el pH y volver al de antes.

Además ayuda a disolver las partículas de cal o cloro que hay en el agua del grifo que usamos para aclararnos en los pasos anteriores.

El tónico se debe aplicar a toquecitos con la yema de los dedos y nunca aclarar. Esperar un minuto o dos a que se absorba y seguir con el siguiente paso.

Producto: Tónico facial revitalizante y antiedad con pepino y hammamelis, de Alma Secret.



3. Sérum y nutrición

Pongo en un mismo paso estos dos productos porque considero que el sérum no es del todo necesario si usas cosmética orgánica. Me explico.

En cosmética convencional el sérum forma parte de la rutina porque es un producto lleno de activos (vitaminas, minerales, ácidos... lo que sea) es un chute de principios activos que añades antes de la crema. La crema en cosmética convencional recuerda que el principio activo normalmente está entorno a un 1%. Necesitas un buen chute en otro producto que no es la crema.

Las nutritivas en cosmética orgánica recuerda que llevan un 30% de principio activo o mas por lo que esta formulación es rica en minerales, vitaminas, ácidos que van a ser absorbidos por la piel.



Recuerda también que no necesitamos agua en una crema ya que la piel no va a absorber este agua, si no cuando nos duchamos seríamos un globo. Por lo que no necesitamos cremas donde su primer ingrediente es agua. Aunque tengo que recalcar que se usa especialmente porque los derivados del petróleo y demás ingredientes de cosmética convencional son solamente solubles en agua.

En cosmética orgánica hay formulaciones con agua, pero aguas termales o aguas florales que llevan vitaminas, minerales y sustancias que van a ser absorbidas por la piel para su salud y beneficio.

Puedes añadirte un sérum si quieres/necesitas algo específico, como por ejemplo para las manchas pero con una buena nutritiva sería suficiente.

También en este paso puedes sustituir tu crema facial por un aceite vegetal. Aquí sí que es importante la formulación del aceite vegetal. Nos interesan aquellos que tienen más porcentaje de ácidos grasos poliinsaturados porque se van a absorber rápidamente y no te va a dar esa sensación 'grasa' a la que todos tenemos miedo.

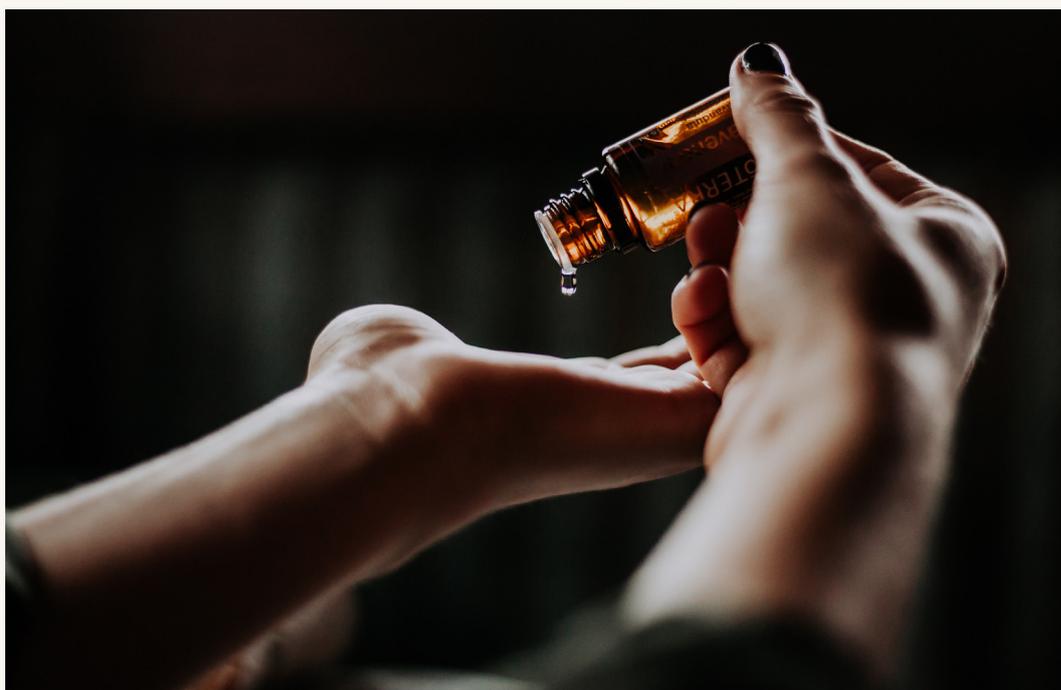
Ojo, no debes nunca confundir los aceites minerales con los aceites vegetales. Los aceites minerales son derivados del petróleo y por peso molecular no se van a absorber. Se van a quedar en tu parte externa de la piel ayudando con la humectación pero no nos van a proporcionar ningún beneficio directo en las células epiteliales.

Puedes empezar a usar aceites vegetales por la noche y cuando estés lista usarlos durante el día. También puedes añadir aceites esenciales y añadir más beneficios.

Durante el día siempre hay que añadirse protección solar, puede venir incluida en tu crema o bien aplicártela después. Si usas un aceite vegetal te deberías añadir protección solar.

> **Productos:** Crema de día powerful C antiedad iluminadora con vitamina Cc, ginseng y aceite de moringa SPF30 (Alma Secret), multireparadora de noche antiedad con jojoba, te verde y ácido hialurónico (Alma Secret), crema facial piel radiante día y noche (Maison Karité).

Aceite de moringa (Maison Karité), aceite de Neem (Maison Karité), aceite de Camelia (Acemelia)



4. Contorno de ojos

La piel de esta zona es bastante mas delgada que la del resto del rostro. Aplica el contorno con delicadeza y a toquitos.

Siempre de fuera hacia dentro ya que en el lacrimal hay ganglios linfáticos que ayudan con la eliminación de toxinas.

Puedes usar aceites vegetales, como no.

> **Productos:** aceite de moringa (Maison Karité), aceite de Neem (Maison Karité), aceite de Camelia (Acemelia) y contorno antiarrugas con varios aceites vegetales y esenciles (Maison Karité).



5. Protección solar

(Paso solamente por la mañana. Puedes aplicarte mas protección solar durante el día si lo consideras necesario, por ejemplo, si trabajas en el exterior, si sales a comer fuera, si te vas a sentar en una terraza... todos los lugares donde haya una incidencia directa del sol y mas en horas álgidas).

Parte fundamental en la rutina facial de día. Uno de los factores que mas envejecen la piel son los rayos ultravioletas y la contaminación.

Es necesario añadirse todos los días protector solar, sea invierno, esté nublado o lloviendo. Los rayos solares inciden de la misma manera aunque tu no veas el sol.



Existen tres tipos de filtros solares:

1. Filtros químicos u orgánicos. La mayoría derivadas del petróleo, se absorben por la piel y en contacto con la radiación solar cambian la longitud de onda de la misma para no producir daños en la piel.

Hay muchos filtros que se utilizan en cosmética convencional:

- PABA (alérgeno y fotosensibilizante*)
- Homosalate (disruptor hormonal).
- Benzofenona (disruptor endocrino).
- Ocibenzonas (provocan alergias, dermatitis de contacto y daño celular.
- Avobenzonas (inestables a la luz, se descomponen en sustancias desconocidas).
- Octinoxate.

2. Filtros físicos o inorgánicos. Son los usados en cosmética orgánica. Funcionan como un escudo en la piel reflejando los UV.

- Óxido de zinc. Pueden ser nanopartículas pudiendo entrar en el torrente sanguíneo. Siempre lo tienen que especificar en la formulación así que elige un producto que no lleve nano.
- Dióxido de titanio. A día de hoy se está estudiando su posibilidad de ser tóxico cuando lo inhalamos, de ahí que siempre evitar los productos solares en spray.

3. Filtros biológicos. Son determinados aceites vegetales que tienen una protección solar. Es muy baja, no más de 20SPF. Hay que usarlos con mucha precaución.

Precauciones de uso (para playa/piscina/montaña):

- Los filtros químicos siempre se tienen que añadir unos 20-30 min antes de exponerse al sol porque se tienen que absorber. Con los físicos no.
- Los filtros químicos no son fotoestables, pueden provocar alergias y sensibilidad. Los físicos son fotoestables.
- Los filtros químicos pueden liberar radicales libres y por tanto dañar el colágeno, elastina y el ADN celular.
- Algunos filtros químicos no protegen frente a UVA, los físicos sí.
- Los filtros químicos dañan los corales marinos y el plancton.
- Lo realmente importante en la protección solar es la frecuencia de uso, no el echarnos mucha cantidad una sola vez.
- La protección solar nunca impide el bronceado. Nos ayuda contra las quemaduras y el envejecimiento de la piel.
- Los alimentos ricos en antioxidantes nos ayudan a que el daño del sol sea menor internamente, no nos ayudan a ponernos más morenos.
- Los protectores solares no disminuyen la absorción de vitamina D. Esta vitamina llega en poca medida pero llega. Además no nos aplicamos crema solar en el cuero cabelludo, detrás de las orejas o entre los dedos.

Quiero detenerme a hablar de las manchas. Las que aparecen o bien, por una exposición solar prolongada sin usar protección o por el uso de cosméticos, perfumes fotosensibilizantes, la píldora o factores genéticos. El agravante de todos estos factores es la exposición solar sin protección. Este tipo de manchas no van a desaparecer nunca, los melanocitos ya están dañados y van a producir melanina de manera descontrolada. Puedes usar productos blanqueantes, ácidos (ojo con lo que hemos hablado mas arriba) o láser que te ayudarán a controlarlo pero nunca van a desaparecer.

Las manchas que aparecen durante el embarazo sí que pueden llegar a desaparecer.

6. Extras en tu rutina facial:

Los siguientes pasos se puede hacer de vez en cuando, siempre con el rostro limpio, es decir, después de realizar la doble limpieza.

Exfoliación/peeling

Una exfoliación agresiva y frecuente hace que este manto hidrolipídico se vea afectado y que eliminemos células de la epidermis que no han cumplido todavía su ciclo epitelial.

Podemos notar irritación, quemazón y rojeces. Además puedes estar afectando al equilibrio del sebo de tu piel produciendo mas sebo del necesario.

El único beneficio de una exfoliación suave es dar luminosidad, ya que estas células que están a punto de escamarse dan un aspecto opaco.

La clave para mantener a raya los granitos y puntos negros es con una constancia y una buena rutina facial incluyendo la doble limpieza (aceite vegetal y luego un jabón o un gel limpiador).

Si quieres limpiezas mas profundas puedes usar mascarillas de arcilla, atraen la suciedad mas profunda y aumentan el riego sanguíneo de la epidermis ayudando a mantener una piel elástica y sana.

Si quieres usar exfoliantes que sean suaves y respetando el ciclo epitelial de tu piel, asi que lo ideal es cada 20 días mas o menos.

Para esta exfoliación suave puedes usar como método de arrastre, azúcar, sal, arcilla, avena, chocolate, semillas... y siempre mezcladas con un aceite vegetal para que este agente arrastrante no dañe tu piel.

La exfoliación siempre se realiza después de la doble limpieza.



Los ácidos y exfoliantes químicos:

Existen varios tipos de hidroxiácidos que se usan como exfoliantes químicos.

- Alfa hidroxiácidos (AHA): Son hidrosolubles y se extraen de algunos alimentos. Ácido mandélico (almendra), málico (manzana), glicólico (caña de azúcar), láctico (leche) y azelaico (centeno). Actúan de manera superficial en la epidermis por lo que su nivel de irritación es elevado.

- Beta hidroxiácidos (BHA): Son liposolubles. Entre ellos está el ácido salicílico. Actúan en mas profundidad llegando a la dermis y son menos irritantes.

Estos ácidos son bastante agresivos para la piel. Si decides usarlos ten en cuenta su pH final (valor del ácido libre) y la concentración (<4% puedes tener una exfoliación suave pero si vas aumentando el porcentaje el nivel de agresión a tu piel será mayor).

Quiero también resaltar que hay otros ácidos que pueden ser beneficiosos y que no se utilizan como exfoliantes sino como ingredientes nutritivos:

- Ácido hialurónico: Es un mucopolisacárido importantísimo en el tejido conectivo (dermis). Ayuda a la síntesis de elastina y colágeno. Con la edad va disminuyendo y por tanto la piel pierde textura e hidratación.

Las cremas o productos que contengan este ácido nos pueden ayudar a mantener una piel joven.

- Ácido ascórbico (vitamina C): Blanqueante y un fuerte protector frente a la contaminación por su poder antioxidante.

- Ácido retinoico (forma mas activa de la vitamina A): Puede provocar irritaciones. fuerte protector frente a la contaminación por su poder antioxidante.

Hay infinidad de aceites vegetales que en su composición son ricos en vitamina A y vitamina C.

Mascarillas

Por lo general las mascarillas ayudan a aumentar la circulación sanguínea (sobre todo las de arcilla) ayudando al intercambio de nutrientes de las capas mas profundas de la piel. Si hay mas nutrientes hay mas producción de proteínas clave para la salud de la piel.

Aportan nutrientes y ayudan a eliminar la suciedad mas profunda.

Este paso se realiza después de la doble limpieza. Si has realizado una exfoliación sería después de la misma.



Zero waste en cosmética

Reducir, reusar, reciclar.

La acumulación de residuos, sobre todo plásticos, y productos de un solo uso son un problema grave para nosotros y nuestro planeta.

Reciclar ya no es la solución, muchas veces es inviable su gestión. Tenemos que ir un paso más allá hacia una economía circular cuyo lema es: reducir, reusar y reciclar donde el residuo se convierte en recurso.

Los envases o utensilios de plástico contienen o liberan sustancias dañinas para nuestro organismo como bisfenol A, microplásticos, ftalatos, colorantes, endurecedores, antioxidantes...

Desde la cosmética podemos unirnos al zero waste dejando atrás discos desmaquillantes, toallitas limpiadoras, compresas y tampones convencionales, cepillos de dientes de plástico, esponjas habituales y utilizando en su lugar, muselinas, discos de tela, copa menstrual, cepillos de bambú y esponjas de luffa.

Evita el uso de cosméticos con packaging de plásticos o materiales no biodegradables y cámbialos por cosméticos que usen vidrio, aluminio o polímeros biodegradables en sus envases.



Puedes hacerme un pedido de cualquiera de los cosméticos que he mencionado en cada paso de la rutina facial a través de mi email:

hola@caminogreen.es

Soy embajadora de Alma Secret, conmigo tienes un descuento del **20%** sobre los precios de los productos en su web.

También tienes una sesión de 30min vía skype incluidos en este taller para despejar cualquier duda que tengas. Escíbeme a

hola@caminogreen.es para reservar tu cita.

Bibliografía:

Os dejo los enlaces de webs, videos o libros muy interesantes. De aquí he sacado toda la info para este taller online.

- La piel, capas y funciones: <https://www.eucerin.es/acerca-de-la-piel/conocimientos-basicos-sobre-la-piel/estructura-y-funcion-de-la-piel>
- Filosofía slow, cosmética slow: <https://www.slow-cosmetique.org/es/>
<https://organics-magazine.com>
- Red ecoestética: <http://ecoestetica.org/>
- Guía econatural para profesionales. Red ecoestética. http://ecoestetica.org/wp-content/uploads/2017/08/guia_cosmetica30-08-17def.pdf
- Amapola bio: <https://www.amapolabio.com/cultiva-tu-piel/>
- Búsqueda de ingredientes: <https://www.ewg.org/skindeep/>
- Canal de youtube de Liah Yoo: Explica muchos procesos biológicos de la piel de una manera muy amena. <https://www.youtube.com/channel/UC3y1VNzSbMVIUIC2ErEVZw>

Libro:

- Cosmética slow. Julien Kaibeck. Edaf
- Cuestión de piel. Yael Aoler. Urano.
- Secretos de belleza coreanos para una piel radiante. Charlotte Cho. Zenith.
- Layering: ritual de belleza. Los secretos de belleza de las mujeres japonesas. Élodie-Joy Jaubert. Ediciones obelisco.



Ilustraciones y maquetación: Sara Paint

Todo el material contenido en este dossier es propiedad de la autora, y no está permitida la copia (total o parcial) ni distribución sin permiso.