

*Curso Online*

# MAQUILLAJE NATURAL





***Curso on line de Elaboración de Maquillaje Natural***  
***Autora: Nuria Iribarren, Naturópata***  
***Espacio Kalimiel, Cosmética Natural***

*Primera edición, julio 2019*

*Propiedad intelectual de Nuria Iribarren,*  
*Espacio Kalimiel*

*Con colaboració de: Mariana Rosselli, maquilladora*  
*profesional*

# INDICE

## **Capítulo 1: Los Primeros Pasos**

- Bienvenida
- ¿Por qué y para qué maquillarnos?
- ¿Por qué hacer mis propios maquillajes naturales?
- Historia del maquillaje
- El peligro de los maquillajes convencionales
- INCI: ¿Qué es y por qué necesitas conocerlo?
- Etiquetado
- Buenas prácticas de fabricación

## **Capítulo 2: La técnica del maquillaje (por Mariana Rosselli, maquilladora profesional)**

- ¿Qué es el maquillaje?
- Los productos y sus funciones
- Reglas y orden de aplicación de los productos
- Ley del Claro-Oscuro
- Colorimetría: Ley del Color
- Cejas, líneas de referencia
- Ojos: características y diferentes formas
- Técnicas correctivas de ojos
- Ley de formas

## **Capítulo 3: Conociendo los materiales**

- Materias primas más usadas en maquillaje
- Aceites, mantecas y ceras
- Polvos
- Conservantes y antioxidantes
- Emulsionantes
- Pigmentos
- Fotos de los pigmentos usados en el curso
- Equipamiento y necesarios

## **Capítulo 4: La piel**

- Estructura de la piel
- Funciones de la piel
- Cuidados de la piel
- pH de la piel y correctores del pH
- Tipos de piel

## **Capítulo 5: Manos a la Obra**

- Antes de empezar
- LABIOS
- MAQUILLAJE EN POLVO: sombras, rubor, iluminador, tonalizador, bases faciales
- MAQUILLAJES COMPACTOS: Sombras, rubor, iluminador, tonalizador
- MAQUILLAJES CREMOSOS: Sombras, rubor, iluminador, tonalizador
- DELINEADORES CREMOSOS
- BASES FLUIDAS FACIALES
- CORRECTORES
- MÁSCARA DE PESTAÑAS
- EXTRACCIÓN DE PIGMENTOS DE PLANTAS Y VEGETALES

# CAPÍTULO 1

## LOS PRIMEROS PASOS



# ¡Bienvenid@...

## A tu Curso Online de Elaboración de Maquillaje Natural!

Como creadora de este curso quiero agradecerte por confiar en mis conocimientos y experiencia. La creación de este curso ha sido en sí misma una experiencia inolvidable y de verdad espero que te sirva todo lo que aquí te comparto con todo mi cariño. Mi deseo es que este curso aporte en el crecimiento y desarrollo de esta maravillosa rama de la cosmetica natural: el maquillaje natural. Ojalá puedas ver todo el potencial de crecimiento y libertad que estas herramientas te ofrecen.

Ojalá disfrutes intensamente recorrer este material y en el proceso de aprender sobre la elaboracion y uso de estos maquillajes amorosamente creados y amorosos hacia la Madre Tierra te descubras a vos mism@ y el brillo y belleza Naturales que te son propios. Sin mas rodeos, a continuación vas a encontrar todo el material escrito que necesitás para crear paso por paso todos tus maravillosos maquillajes naturales. Tambien vas a encontrar material audiovisual que te facilitará el proceso de aprendizaje de la parte práctica y de las recetas. Ojalá así sea! Querid@ alumn@... que disfrutes del Viaje!

**Nuria Iribarren**



# ¿Por qué y para qué maquillarnos?

Si estás leyendo estas líneas es porque por una razón o por otra el maquillaje te interesa. Quizás sos fan de maquillarte mucho todos los días y ya te cansaste de que tu piel sufra por eso.

Quizás te convertiste al veganismo y no querés dejar de maquillarte para salir los fines de semana.

Quizás sencillamente te encanta todo lo natural y pensaste, ¿por qué no? ¿por que no expandir mi amor por lo natural tambien al maquillaje que uso a diario o de vez en cuando?

Sea como sea, el maquillaje está o te gustaría que esté en tu vida. Y eso es maravilloso!

Muchas veces en mi vida me cuestioné qué es la Belleza, por qué nos maquillamos, para quién nos vestimos, donde están los límites entre amor propio y egocentrismo, entre ponerte un labial rojo para atraer la atención de alguien y que tu vida gire alrededor de lo que piensen los otros de vos. ¿Gustarme a mi misma tacha querer que agradarle a otros? ¿O buscar la aprobación de otros me hace menos segura de mi misma?

Wow, ¡es que son muchas preguntas que realmente me parece súper interesante pensar!

Hoy por hoy creo que no hay belleza mayor en una persona que su precioso brillo, que nace de una seguridad en si misma gigante, un profundo deseo de vivir y de compartir con otros esa excitación que es la Vida.

Creo que la belleza es sinónimo de Vida, no tiene tanto que ver con las facciones simétricas (aunque por supuesto en la armonía de la simetría considero que es perfectamente posible vislumbrar algo Divina y Sagradamente Bello) o ir a la moda.

Y la Belleza y la Vida están claramente relacionadas con lo Artístico. ¿Y acaso el maquillaje no es una forma de arte en nuestro rostro?

Y como dijo Umberto Eco: "El Arte es una de las manifestaciones de la Belleza, pero sólo contemplando el arte no podríamos comprender el alcance de lo que la belleza a representado para las culturas".

Si, ya sé... me dirás Nuria, te estás yendo por las ramas, yo quiero aprender a hacerme mis maquillajes y listo. Y puede que tengas razón, pero me encantaría que una vez concluyas este curso, no sólo te hayas cuestionado que productos usás y cómo sino también cuestiones tan arraigadas y automatizadas como ¿Por qué me maquillo? ¿Para quién me maquillo? y ¿Para qué me maquillo?

Quizás encuentres en ese cuestionarte a ti misma y a tus creencias una preciosa sorpresa.

Por mi parte te deseo un maravilloso camino de autodescubrimiento interior que sólo puede completarse cuando volcamos todo eso aprendido adentro en el afuera. Cuando tomes tus ingredientes y hagas tus maquillajes y cuando tomes tus pinceles para aplicarte esas maravillas sobre tu piel, recordá que estas creando Belleza y estás haciendo Arte.

# ¿Por qué hacer mis propios maquillajes naturales?

Quizás parezca un poco obvio para vos esta pregunta, porque si estás recorriendo este material seguramente ya tengas una respuesta.

Y seguramente esa respuesta sea totalmente válida, pero te invito a que expandamos esa idea.

1. El maquillaje elaborado por uno mismo está absolutamente personalizado. Podemos elegir todos los ingredientes por gustos, tipos de pieles, preferencias éticas, lo que sea.
2. El maquillaje convencional está ya muy lejos de ser inocuo, puede generar irritaciones, alergias, trastornos cutáneos varios así como ceguera en el peor de los casos.
3. El maquillaje hecho por vos evita el maltrato animal, ningún animal deberá sufrir en un laboratorio para ser usado como experimento.
4. El maquillaje hecho por vos evita procesos graves de contaminación muy típicos en las fábricas de maquillaje convencional y a gran escala.
5. El maquillaje hecho por vos es más cuidadoso con el medio ambiente ya que podrás reciclar envases y evitar el plástico.
6. El maquillaje hecho por vos es mucho más barato que el comprado, pero mucho!
7. El maquillaje casero te reconecta con el proceso de elaboración de los mismos y con toda la endorfina que eso genera, aumentando tu autoestima y tu salud.
8. El maquillaje natural es seguro y muy divertido para hacer con los niños, teniendo ciertos recaudos obviamente, así que es una gran actividad para hacer en familia o entre amigas.
9. Los maquillajes naturales están en auge en el mundo entero, así que si estabas pensando en emprender, te sugiero este nicho!
10. Son un precioso regalo para hacer a cualquier mujer que conozcas y muchos hombres también!
11. El maquillaje casero natural cuida tu piel, tu cuerpo entero y el cuerpo de la Madre Naturaleza y todos sus habitantes.



# Historia del Maquillaje

Sólo tenemos que observar algunas imágenes de lo que fueron los pueblos originarios de nuestra civilización para darnos cuenta de que el maquillaje siempre acompañó al ser humano. Tanto en las civilizaciones de América, como en el resto de los continentes, el origen del uso de este accesorio en el día a día de estas personas seguramente fue para adornar sus máscaras ceremoniales, es decir, sirvieron para adoptar ciertas personalidades en ritos propiciatorios o iniciáticos. Poco a poco ese uso fue complejizando hasta que podríamos definir que el uso de colores y preparados para adornar la piel tenía dos razones fundamentales.

Por un lado, para identificarse con el grupo al que pertenecían. Para ser parte del clan o de la tribu. Para que en el medio de la selva o en una batalla estuviera clarísimo de qué tribu o bando era cada quien. Y por otra parte, por una razón fundamentalmente narcisista. Por el sencillo deseo de separarse del resto, de resaltar de la tribu o del grupo de personas a la que pertenecen.

Lo más curioso es que hoy en día... sigue siendo así! Quizás suene raro, pero si lo piensas un poco verás que cada individuo que se maquilla hoy en día lo hace para pertenecer a un grupo, a una moda vigente que le da identidad. Pero también lo hace para resaltar en ese grupo, para diferenciarse. Paradójico, verdad? Así es el ser humano :)

Pero volviendo a la historia del maquillaje me gustaría contarte brevemente cuáles son los legados más conocidos de nuestros antepasados al respecto y, con un poco de suerte, lograr transmitirte el fascinante mundo que se abre una vez que espiamos por el agujero de la cerradura.

El ejemplo más famoso de lo que es el uso del maquillaje en la antigüedad es la de los Egipcios. Mucho se ha estudiado al respecto, y aún se estudia, pero casi todos los investigadores están de acuerdo en que su arte de maquillarse era majestuoso.

Hombres y mujeres egipcios protegían y embellecían sus ojos con khol, un polvo negro que mezclado con agua y otros ingredientes, se empleaba para protegerse del sol, protector de enfermedades oculares y también como repelente de insectos.

Ellos utilizaban colores fuertes y brillantes para resaltar los ojos, además, teñían sus labios con ocre rojo y óxido de hierro natural.





Para crear los colores usaban diferentes elementos naturales, como el antimonio y con óxido de hierro para los labios y los ojos, mientras que obtenían tonos turquesas o azules mediante la pulverización de piedras y minerales, que colocaban sobre los párpados. También oscurecían las pestañas.

Ese deseo de delinear los párpados también fue habitual en los antiguos reinos de la India, donde las mujeres recurrieron a la alheña para teñir de rojo sus dedos, las plantas de sus pies y determinadas zonas de sus rostros.

En **Japón** las mujeres blanqueaban sus rostros, teñían de negro sus dentaduras, depilaban completamente sus cejas y empolvaban sus nuca, en una muestra sofisticada del maquillaje usado entre la jerarquía dominante de aquel país.

Las geishas utilizaban el maquillaje de maiko, consistente en la cara totalmente blanca, consta de una base blanca (originalmente hecha con plomo), el uso de lápiz labial rojo y adornos rojos y negros alrededor de los ojos y cejas.

Y en la **cultura china** el maquillaje era signo de higiene y pureza. Las religiosas **budistas** debían afeitarse la cabeza de manera ritual. Empleaban cremas con aceite de té, grasas animales, extractos de frutas, perfumes de flores, maderas de sándalo y patchouli.

Los colores del maquillaje eran un símbolo de status en muchos pueblos originarios de América y África. Por ejemplo, muchos pueblos se maquillaban para dar testimonio de su condición de guerrero, o que estaban en condiciones de desposarse, o que tenían cierto nivel superior de conexión con los espíritus y se convertía por lo tanto en nexo entre los hombres y los Dioses.

Los **romanos** aprendieron muchísimo de los egipcios así que utilizaban también el 'kohl' para maquillar los ojos y las pestañas. Mientras que para blanquear la piel utilizaban una mezcla a base de yeso, harina de haba, tiza y albayalde (carbonato de plomo). También perfilaban las cejas y coloreaban los pómulos y labios con tonos rojizos.





En la **Edad Media** el uso del maquillaje disminuyó hasta casi desaparecer, ya que iba en contra de la modestia que la Iglesia predicaba. Sin embargo, en algunos ámbitos aún siguió usándose.

Para los labios y las mejillas se utilizaban polvos rojos, que podían extraerse incluso del vino, mezclados con cera de abeja u otro tipo de bálsamo. El cabello va a tender también a un color rojizo, ya que los tintes de origen vegetal que se utilizaban dejaban ese tipo de tono en las usuarias. Además, tenemos noticias del uso de pinturas negras en el rabillo del ojo, una suerte de eyeliner.

La **Reina Isabel I** también fue un personaje altamente polémico en varios aspectos, el maquillaje no fue una excepción. En su época lo más deseado era un cutis blanco como la muerte. Y ella estaba dispuesta a conseguirlo de cualquier forma. La mezcla de plomo y vinagre que usaba Isabel I para cubrir sus cicatrices y blanquear su piel se conoce como albayalde de Venecia o azúcar de Saturno. Si bien alisaba el cutis cotidianamente, con el tiempo ocasiona decoloración de la piel, pérdida del cabello, y putrefacción dental. Nada divertido, no?

En el **París anterior a la Revolución Francesa** se dio asimismo el dibujo de lunares falsos, que podían determinar ciertos mensajes según el lugar en que fueran situados. Como un código morse facial.

Quizás te suene la **Reina Maria Antonieta** y sus extravagantes sombreros y fiestas (o quizás la recuerdes de clases de historia, ya que ella fue la reina decapitada en la Revolución francesa), pero quizás no sepas que ella se cambiaba de ropa 3 veces al día, que jamás usaba dos veces un atuendo y que gastó infinitos presupuestos (en tiempos cuando el pueblo literalmente se moría de hambre) en guantes perfumados y diseños de alta costura.

Además aplicaba polvo perfumado en sus mejillas, lápiz kohl para delinear sus ojos y palitos de brillantina perfumados con rosas, claveles o vainilla para los labios. Le gustaba aplicar lunares de terciopelo en su cara, en la esquina de los labios para indicar que quería ser besada y en la frente para demostrar arrogancia.

Este tipo de prácticas, a veces extravagantes, fue atenuándose, aunque la palidez continuó siendo identificada con belleza femenina hasta comienzos del siglo XX.

En el **siglo XIX** se exageró la palidez del rostro, al punto que las mujeres ingerían sustancias tóxicas como el plomo y arsénico, que podrían causar la muerte. Se marcaban también las ojeras y los pómulos se coloreaban levemente mientras que los labios tenían un color carmesí. El maquillaje del siglo XX estuvo marcado por la consolidación de la industria cosmética y por otros fenómenos sociales, como el auge de los medios de comunicación, el cine y la publicidad que instauraron distintos modelos de belleza de acuerdo con cada época.

En los **primeros años de este siglo**, surgen los primeros polvos faciales perfumados, como los creados por el maquillador Max Factor. Él fue el maquillador favorito de todas las estrellas de cine de la época, sin embargo no se contentó con eso. Él creía que todas las mujeres deberían poder acceder a estos productos, y así creó en 1916 su primera línea de sombras y empezó a venderlas. Así, quizás sin saberlo, marcó un antes y un después en la historia del maquillaje, y ligado a esto, también la de la mujer.

Los avances científicos también favorecieron la producción cosmética, como el descubrimiento de los estearatos (en el curso hablaremos mucho del estearato de magnesio por ejemplo), colorantes que revolucionaron la fabricación de labiales de nuevos colores. En la década de **1930**, los maquillajes estaban cada vez más al alcance de las mujeres de toda clase social, mientras que se inspiraban en íconos del cine como Greta Garbo y Marlene Dietrich, con un rostro muy claro y aterciopelado, con cejas finas, redondas y un poco caídas, y unos labios finos.

Después de pasar el difícil y austero período de la **Segunda Guerra Mundial**, y acompañando el despertar de la mujer y su lucha feminista, el ideal de belleza lo encarnó Brigitte Bardot y la tendencia dejaba de remarcar la boca con tonos oscuros, dando mayor importancia a los ojos. En los **60s** conviven dos tendencias: una que defendía la sofisticación y otra, la naturalidad de la mujer. La piel lucía entonces un tono menos pálido y más saludable, y con más frecuencia hay quienes se atreven a usar colores estridentes, propios de los psicodélicos años **70**.

También se ponen de moda las pestañas postizas y las cejas extremadamente finas, mientras que en la boca predomina el rosa, al igual que en los pómulos. Durante las décadas siguientes, surge una obsesión por mantener una piel bronceada y conviven variadas tendencias. Algunas más atrevidas juegan con colores estridentes, mientras otras están inclinadas hacia el 'look' natural, como sucedió en los **90**, gracias al apareamiento de bases y polvos translúcidos y del 'gloss' o brillo.

Y así llegamos a la **actualidad**. Nunca en la historia de la humanidad fue tan fácil para una mujer comprarse un maquillaje, se encuentra en casi cada esquina y a precios muchas veces que dan miedo de lo bajos que son.

El gran desafío de la actualidad con respecto al maquillaje está alineado con lo que sucede en tantos otros aspectos de nuestra vida hoy en día. Una cierta incomodidad creciente invade a los consumidores con respecto al origen de los maquillajes que compran. ¿De dónde vienen? ¿Con qué materiales se realizan? ¿Hizo falta que un animal sufriera para que yo pueda usar ese labial? ¿Qué pasará con el envase de ese maquillaje una vez que ya no lo use? Son cuestiones cada vez más presentes en nuestra mente cuando compramos un maquillaje, ¿no te parece?

La tendencia mundial es claramente una que promete ir hacia lo natural. Cada vez son más marcas las que prefieren evitar ciertos ingredientes tóxicos o testear en animales. Quizás esta tendencia es más obvia en lo que es la cosmética natural en general, pero la realidad es que esta misma cuestión está pasando también en el maquillaje.

Pareciera que, con respecto al maquillaje, los consumidores aún valoran más el acabado, la textura y la marca del maquillaje que los ingredientes que contiene y si es dañino para el medio ambiente o para otros seres vivos. Pero te puedo asegurar que eso poco a poco irá cambiando hacia lo que ya ocurrió con nuestra alimentación y los cosméticos que usamos: la tendencia hacia lo Natural se impondrá tarde o temprano!

Hay mucho en la industria del maquillaje (como en todas las industrias) a mejorar, a humanizar, a concientizar. Sobre todo en un ambiente tan superficial como puede parecer el mundo del maquillaje.

Ojalá este curso te acerque la posibilidad de cuestionarte algunas cosas y que, sobre todo, te de herramientas sólidas para ir más allá de esos cuestionamientos y que puedas crear tu propia y preciosa realidad, y, ¿por qué no? tus propios y preciosos maquillajes.

**Mi deseo es que con este curso puedas poner tu granito de arena en el Mundo, ya que el cambio empieza por ti. ¡Ojalá lo disfrutes!**



# El peligro de los maquillajes convencionales

Si estás recorriendo este curso seguramente ya te hayas informado sobre los dudosos ingredientes que se suelen utilizar en la industria del maquillaje. Luego de haber recorrido la lectura de la historia del maquillaje podrás entender que en realidad el uso de ingredientes dudosos y peligrosos en pos de un ideal de belleza siempre fueron algo común y corriente.

Aprender a hacer tus propios maquillajes te da un poder incomparable en este sentido, porque ya no dependerás de lo que la moda dicte o los productos que se consigan en tu país. Podrás hacerlos a tu gusto y con los ingredientes que vos decidas.

De todas formas, no me parece de más contarte un poco más detenidamente algunos detalles de los ingredientes que puede que te encuentres en los maquillajes comprados.

Te dejo una lista de los ingredientes más peligrosos que se encuentran en los maquillajes convencionales, para que tengas en cuenta a la hora de comprar tus maquillajes y para que puedas usarlo también para concientizar a tus amigos y familiares y (si alguna vez decidís que estás list@ para dar el siguiente paso) tus clientes.

## ACEITE MINERAL

Este derivado líquido del petróleo no es tóxico per se, pero hay estudios que afirman que puede generar alergias. Ayuda a mantener la piel hidratada, porque, como todos los aceites, genera una barrera oclusiva que evita la pérdida de agua, pero no aporta nutrientes extra de ningún tipo, como si lo hacen los aceites de origen vegetal. Te recomiendo que evites productos que contengan este aceite.

**Sinónimos de este ingrediente que puede que encuentres en las etiquetas:** LIQUID PARAFFIN; LIQUID PETROLATUM; PARAFFIN OIL; PARAFFIN OILS; PARAFFINUM LIQUIDUM; PETROLEUM WHITE MINERAL OIL; PROLATUM OIL; WHITE MINERAL OIL, PETROLEUM



## SILICONAS

Son polímeros inorgánicos a base de silicio que consiguen una falsa apariencia de perfección. Algunos, los que no son solubles en agua son considerados más peligrosos. Por ejemplo, los D4 Y D5 son disruptores endocrinos, el Cyclomethicone es una mezcla de D4, D5 y D6. El Cycloheptasiloxane es potencialmente bioacumulativo.

Los PEG son siliconas más suaves, pero son elaboradas a través de un proceso llamado etoxilación. Este proceso en sí es peligrosísimo para los trabajadores que lo elaboran (por la exposición al óxido de etileno), para el medio ambiente y para vos, si usas productos que contengan este tipo de ingredientes, ya que pueden quedar rastros de este ingrediente en ellos.

**Diferentes siliconas que puede que encuentres en las etiquetas:** PEG, Dimethicone, Cyclomethicone, Vinil Dimethicone Crosspolymer, Cyclotetra, penta o hexa -xiloxane, cetyl dimethicone colpolyol y en general todo lo que termine en -ethicone y -oxane.

## PARABENOS

Son conservantes derivados del petróleo. Han sufrido un acoso mediático tremendo, y mucha gente les tiene miedo. La realidad es que hay muchísimos tipos de parabenos, algunos de los cuales son totalmente inocuos y otros muy peligrosos.

A continuación te dejo una lista de **los más peligrosos**, para que los evites totalmente en tus productos (tené en cuenta que cada uno de estos ingredientes es nombrados con una decena de otros nombres, así que chequeá con las apps que te compartí antes para estar completamente segur@):

ISOBUTYLPARABEN, ISOPROPYLPARABEN, PROPYLPARABEN, BUTYLPARABEN, BENZYLPARABEN, ETHYLPARABEN, METHYLPARABEN, PHENYLPARABEN

**Los parabenos que según los estudios pertinentes resultaron completamente seguros son:** CALCIUM PARABEN, ISODECYLPARABEN, HEXAMIDINE DIPARABEN, HEXAMIDINE PARABEN, PHENOXYETHYLPARABEN.

## METHYLISOTHIANOLINONE

Conservante usado en cosmética y maquillaje altamente alergénico y posiblemente tóxico. Evitalo siempre!

**Otros nombres con los que encontrarás este ingrediente:** 2-METHYL- 3 (2H) - ISOTHIAZOLONE; 2-METHYL-2H-ISOTHIAZOL-3-ONE; 2-METHYL-3 (2H) - ISOTHIAZOLONE; 2-METHYL-4-ISOTHIAZOLIN-3-ONE; 3 (2H) - ISOTHIAZOLONE, 2-METHYL-; 3 (2H) ISOTHIAZOLONE, 2METHYL; METHYLCHLOROISOTHIAZOLINONE225METHYLISOTHIAZOLINONE SOLUTION; 2-METHYL-3 (2H) -ISOTHIAZOLONE; 2-METHYL-4-ISOTHIAZOLIN-3-ONE

## ALUMINIUM CHLORIDE

Procede del aluminio y sus derivados, son bases e ingredientes activos de desodorantes y antitranspirantes y disruptores endocrinos. Las sales sintéticas del aluminio (al contrario que las naturales) poseen más capacidad de taponar las glándulas sudoríparas, provocar su inflamación y acumulación de desechos. Su toxicidad depende de la capacidad de penetrar en el organismo y varía en función de la molécula. No son tan comunes en maquillaje, pero fíjate de chequear la etiqueta!

**Otros nombres de este ingrediente:** ALUMINIUM CHLORIDE; ALUMINIUM TRICHLORIDE; ALUMINUM CHLORIDE (ALCL3) ; ALUMINUM TRICHLORIDE; TRICHLOROALUMINUM; ALLUMINIO (CLORURO DI) (ITALIAN) ; ALUMINIUM CHLORIDE; ALUMINIUMCHLORID (GERMAN) ; ALUMINUM CHLORIDE (1:3) ; ALUMINUM TRICHLORIDE; CHLORURE D'ALUMINIUM (FRENCH)

## Diethanolamine (DEA), monoethanolamine (MEA) y Triethanolamine (TEA)

Son aditivos y conservantes que pueden provocar disfunción hormonal. Pueden reaccionar con nitritos del cosmético y dar lugar a nitrosaminas, posibles cancerígenos.

## TOLUENE

Sustancia presente en esmaltes y quitaesmaltes, irrita los ojos, garganta, pulmones, puede provocar fatiga, dolor de cabeza, náuseas, daños el feto, y si está contaminado con benceno (algo habitual) es cancerígeno.

**Otros nombres de este ingrediente:** BENZENE, METHYL; BENZENE, METHYL-; METHYL-BENZENE; METHYLBENZENE; TOLUOL; ANTISAL 1A; BENZENE, METHYL-; CP 25; METHACIDE; METHANE, PHENYL-; METHYLBENZENE

## 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.

**Otros nombres de este ingrediente:** 1,4-BENZENEDIOL; 1,4-DIHYDROXYBENZENE; 1,4BENZENEDIOL; 4-HYDROXYPHENOL; P-DIOXYBENZENE; P-HYDROXYPHENOL; 1,4-BENZENEDIOL; 1,4-DIHYDROXY-BENZEEN (DUTCH) ; 1,4-DIHYDROXY-BENZOL (GERMAN) ; 1,4-DIHYDROXYBENZEN (CZECH) ; 1,4-DIHYDROXYBENZENE

## ÁCIDO BÓRICO

Ácido inorgánico usado como conservante. Es un disruptor endocrino y altamente irritante.

**Otros nombres de este ingrediente:** Boric acid; BORACIC ACID; BORIC ACID (HBO<sub>2</sub>) ; BORON TRIHYDROXIDE; ORTHOBORIC ACID; TRIHYDROXYBORANE; BASILIT B; BORACIC ACID; BOROFAX; BORON TRIHYDROXIDE; BORSAURE (GERMAN) ; DR.'S 1 FLEA TERMINATOR DF

## FTALATOS

Fijadores de la fragancia, plastificadores, disolventes que dan persistencia al olor del cosmético, ayuda a que la laca de uñas pase de líquido a esmalte y desnaturaliza el alcohol. Son sustancias que tienen efectos de disruptor hormonal, afectan al sistema reproductor y están relacionados con cáncer así como con problemas respiratorios y asma. Muchas veces no están indicados en el listado de ingredientes porque están incluidos dentro de la fragancia o perfume, así que si querés evitarlo del todo tendrás que evitar también todo producto que contenga perfume sintético.

**Nombres que encontrarás en las etiquetas:** Diethyl Phthalate; Dimethyl Phthalate; 1,2-BENZENEDICARBOXYLIC ACID, DIETHYL ESTER; 1,2BENZENEDICARBOXYLIC ACID, DIETHYL ESTER; DEP; DIETHYL 1,2-BENZENEDICARBOXYLATE; DIETHYL

ESTER 1,2-BENZENEDICARBOXYLIC ACID; DIETHYLPHTHALATE; 1,2-BENZENEDICARBOXYLIC ACID, DIETHYL ESTER; ANOZOL; DEP; DIETHYL 1,2-BENZENEDICARBOXYLATE; DIETHYL O-PHTHALATE

## NANOPARTÍCULAS:

Son relativamente recientes los usos de este tipo de ingredientes pero sin consenso de su efecto en el organismo. Su tamaño diminuto facilita su penetración incluso a nivel celular. No tienen un INCI o nombre específico en las etiquetas porque es un concepto que define la estructura física de un ingrediente, y no un ingrediente. Sin embargo desde 2014 es obligatorio identificarlos en las etiquetas de alguna forma, por lo que sencillamente tendrás que chequearlo. En cosmética eco-natural se prohíben.

## PERFUME

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. Es difícil de identificar en las etiquetas que tipo de perfume se encuentra en el producto. En general, si un producto lleva aceites esenciales en vez de perfumes sintéticos, lo aclaran. Busca productos que digan por ejemplo Lavandula Officinalis Leaf Oil, que es aceite esencial de Lavanda.

**Como suele encontrarse escrito el perfume sintético:** Fragrance o Parfum

## COLORANTE SINTÉTICO

Son pigmentos que se identifican en la etiqueta 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. Otros pueden contener metales pesados y ser altamente tóxicos.

Tené especial cuidado con los colorantes azoicos, elaborados directamente en laboratorio a base de unas sustancias altamente tóxicas llamadas aminas, ya que pueden disociarse en anilinas que son potencialmente cancerígenas.

Los pigmentos azoicos acaban en -anilin o -anilid, o llevan delante las siglas HC o las palabras Acid, Pigment o Solvent. Todos los colorantes se identifican con la misma nomenclatura, incluso aquellos naturales o minerales.

Para diferenciarlos los colorantes naturales minerales inician su numeración por 408 o 75, ojo porque estos aunque son de origen natural (proviene de óxidos y minerales) pueden contener metales pesados. Es muy difícil de diferenciar eso en un cosmético o maquillaje, pero si puedes controlarlo si hacés tus maquillajes desde cero.

Todo el resto de numeración corresponde a colorantes sintéticos

**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.

## ÁCIDO CARMÍNICO

Este ingrediente, aunque también es un colorante, precisa de un poco más de detalle de explicación. Se obtiene de la cochinilla, un insecto que crece en un cactus en zonas calurosas y desérticas. Para obtener el color super rojo también llamado color carmín o color rojo cochinilla, los insectos son secados, triturados, procesados con otros ingredientes, filtrados y secados nuevamente, hasta que se obtiene un polvo muy fino y de un color muy intenso.



Este producto no es tóxico y no suele generar alergias, pero pensé que te gustaría saber que la mayoría de los labiales rojos y muchos otros productos (alimentos, bebidas, golosinas, etc) lo contienen.

Hoy existen variantes sintéticas de este color, pero aun así, aun es extensamente usado en todo el mundo. Por supuesto que si sos vegan@ no te recomiendo usar productos con este ingrediente.

**Otro nombres para este ingrediente:**

CARMINE (COCCUS CACTI L.) ; CARMINE 5297; CARMINE ULTRA-FINE; CARMINIC ACID; CARMINIC ACID LAKE; NATURAL RED 4; B ROSE LIQUID

**PLOMO**

El plomo es un mineral pesado neurotóxico para el ser humano. Es conocida la alerta que surgió en base a noticias que aseguraban que muchos labiales contienen altos % de plomo en sus recetas. Este ingrediente no aparece en la etiqueta e incluso la FDA (el ente regulador de ingredientes en drogas y comidas de EEUU) públicamente anunció que eso es mentira, pero la realidad es que otras organizaciones hicieron sus pruebas también y los resultados fueron alarmantes. De momento no hay certezas claras de ninguna de las dos partes, pero te recomiendo que siempre confies mas de ONG o entes reguladores no relacionados con la política, ya que tienden a ser menos corruptos.

## INCI: ¿QUÉ ES Y POR QUÉ NECESITÁS CONOCERLO ?

El INCI (por las siglas en inglés “International nomenclature of cosmetic industry) o NOMENCLATURA INTERNACIONAL DE INGREDIENTES DE USO COSMÉTICO es un sistema de nombres para ceras, aceites, pigmentos, químicos, y otros ingredientes de preparados cosméticos basados en nombres científicos y en otras lenguas, como el latín e Inglés.

Aunque no es obligatoria en todo el mundo, es fundamental que la manejes no sólo para que puedas generar correctamente tus etiquetas, sino también para poder comprender las etiquetas de productos que compres y que quizás te interese imitar.

El inglés es el idioma utilizado, para nombrar a la mayoría de los ingredientes cosméticos, en la nomenclatura INCI. Este nombre universal debe aparecer en los rótulos de los productos cosméticos en la mayoría de los países. El idioma utilizado es el inglés, ya que proviene inicialmente de los nombres CTFA (USA)

Los nombres INCI de los ingredientes botánicos son los nombres latinos binominales de género y especie, en USA además se coloca entre paréntesis el nombre común conocido por los consumidores de ese país.

Algunos ejemplos:

Agua = Aqua

Aceite esencial de Lavanda = Lavandula officinalis essential oil

Geogard ETC = Benzyl Alcohol, Salicylic Acid, Glycerin, Sorbic Acid

## ¿CÓMO DEBEREMOS LISTAR NUESTROS INGREDIENTES EN LA ETIQUETA?

- El listado de ingredientes debe estar precedido por la palabra INGREDIENTES.
- Deben figurar TODOS los ingredientes ordenados de mayor a menor según la cantidad usada en su elaboración, de tal manera que aquellos ingredientes que se encuentran en gran porcentaje en nuestra crema irán en primer lugar en el listado INCI, y por el contrario aquellos ingredientes que se encuentren en muy pequeña proporción figuran al final del listado.
- Deben ir escritos con su nombre en latín los ingredientes procedentes de las plantas o que no han sufrido alteración química. El resto de compuestos químicos deberán ir escritos con su nombre científico.
- Los ingredientes de fragancia alergénicos son de declaración obligatoria en el rotulado del producto cuando su concentración sea superior al 0.001%, en el caso de productos que no deben enjuagarse, o al 0.01 % cuando se trate de productos que se enjuagan. Aquí encontrarás un listado de estas sustancias: [http://www.anmat.gov.ar/cosmeticos/Ingredientes\\_de\\_fragancia\\_alergenicos.pdf](http://www.anmat.gov.ar/cosmeticos/Ingredientes_de_fragancia_alergenicos.pdf)

Cada preparado cosmético tiene además ciertas especificaciones en su etiquetado, por ejemplo, no es lo mismo lo que por ley debés escribir en tu etiqueta en el caso de un protector solar que un dentífrico.

## ¿QUÉ OTRA INFORMACIÓN DEBERÍA ESTAR EN LA ETIQUETA?

Además del listado de ingredientes completo la etiqueta de cada uno de tus productos debería contener la siguiente información:

### - DETALLES DE CONTACTO

Siempre tendrás que poner una dirección real, no es válido una dirección de internet (aunque te recomiendo que eso también lo pongas)

### - PERSONA RESPONSABLE

No es obligatorio en todos los países, aunque si lo es en UE. Será la persona responsable legalmente por ese producto frente a los clientes.

### - DURACIÓN

Todos los cosméticos deberían tener una fecha de expiración o recomendación de uso antes de cierta fecha. Si el producto dura más de 30 meses (lo cual no es muy común en cosmética natural) se suele usar la información de "usar durante "x" cantidad de tiempo una vez abierto".

### - PESO DEL PRODUCTO

Esto se refiere al peso total del producto en el momento de ser envasado. Puede estar en medidas de peso o de volumen.

### - FUNCIÓN DEL PRODUCTO

Deberás poner en la etiqueta para que sirve el producto y como se usa.

### - PRECAUCIONES DE USO

Es esencial que esto también esté en la etiqueta. Por ejemplo si es producto debe ser agitado antes de usar, si es inflamable, si es peligroso para niños, etc.

### - CÓDIGO DEL LOTE

Todas las unidades de un lote deberán tener su código de lote identificatorio.



## BUENAS PRÁCTICAS DE FABRICACIÓN:

Las buenas prácticas de fabricación son un conjunto de factores a los cuales deberás prestar especial atención en el momento de hacer un cosmético. Son todo lo relacionado a la seguridad e higiene del diseño, la formulación, el embalaje, el almacenado y el envío de tus productos.

### Requerimientos generales:

- Todos los ingredientes se medirán en su grado de precisión apropiado
- Se usará un sistema que registre cada cantidad de ingrediente usado, por ejemplo, una receta.
- Se respetarán las cantidades máximas permitidas de cada ingrediente en el país que se elabore el producto.
- El proceso de elaboración del preparado será realizado por personal cualificado y experimentado

### Buenas prácticas en el área de trabajo:

- El área de trabajo debe mantenerse limpia y despejada todo el tiempo.
- No se fumará ni comerá en el área de trabajo
- Se propiciará ventilación adecuada al área
- Los equipos se chequearán antes y después del uso.
- Los equipos usados para elaborar cosméticos se mantendrán por separado de los usados para procesar comida.
- Los equipos se limpiarán y guardarán enseguida luego de su uso.

### Higiene, Salud y Seguridad del Personal:

- Se requerirá que el personal mantenga higiene personal adecuada.
- Se usará la indumentaria adecuada (por ejemplo zapatos cerrados para proteger los pies)
- Evitar elaborar cosméticos en el caso de tener heridas abiertas, cortes, quemaduras o cualquier otro tipo de herida que pueda exponer el preparado cosmético a contaminación. .
- Evitar elaborar cosméticos en caso de padecer algún tipo de infección o enfermedad contagiosa.
- Las manos deberán higienizarse apropiadamente antes de iniciar con el proceso de elaboración.
- Mantener una buena posición en el momento de levantar equipos o materia prima muy pesada. De ser necesario usar una faja.
- Limpiar derrames enseguida y maneja la basura adecuadamente y según las normativas de tu país.

### Almacenamiento de los productos:

- Los ingredientes se mantendrán almacenados en los recipientes originales de tus proveedores, con etiquetas originales y números de lote.
- Todos los ingredientes se guardaran en cajas de plástico con tapa bien sellada. Todos los ingredientes se guardan a temperatura ambiente, y en caso de países muy calurosos deberán ponerse en lugar fresco, sin humedad y bien ventilado.
- Todos los frascos y botellas deberán estar correctamente etiquetados.
- Las fechas de uso y lotes de los ingredientes deberán ser chequeados con regularidad.