

Curso Online de Cosmética Natural

por Nuria Iribarren



Kalimiel



Curso online de Cosmética Natural

Autora: Nuria Iribarren, Naturópata y Cosmetóloga. Kalimiel

Dirección de Arte, Edición y fotografía: Rosario Janza

Ilustraciones: Mercedes Paula Barron

Segunda edición, mayo 2021

Propiedad intelectual de Nuria Iribarren, Kalimiel



Bienvenida

Hola! Me llamo Nuria Iribarren, soy la fundadora y directora de la Escuela Kalimiel, y deseo darte una calurosa bienvenida a este Curso Online de Cosmética Natural!

Me gustaría contarte, antes de que te zambullas en el magia de hacer tus propios cosméticos, que soy Naturópata especializada en aromaterapia y cosmética natural, y que seré tu guía a lo largo del curso.

Por favor, no dudes en contactarme a través del e-mail espaciokalimiel@gmail.com en el caso de que tengas dudas, preguntas o sugerencias. Recordá también que desde que se te habilita el acceso al Aula Virtual tenés un año para recorrer este curso con tranquilidad y a tu ritmo.

El material escrito lo encontrarás en cada capítulo y podrás descargarlo a tu computadora o dispositivo elegido. Los videos podrás verlos las veces que quieras dentro del plazo correspondiente de tiempo, y dentro de la plataforma (no se descargan).

Finalizado el estudio (y antes de que concluyan los 12 meses de uso de la web) podrás entregar un Trabajo Práctico Final en el que se evaluará detalladamente tu comprensión del material recorrido y tu habilidad como formulador. En el caso de que apruebes el Trabajo Práctico recibirás un certificado que notifique que has recorrido satisfactoriamente el curso!

Este curso, como todos los cursos que encontrarás en mi web, son el resultado de años de estudio, investigación y pruebas. Por favor, tené en cuenta que es material protegido por la Ley de Propiedad Intelectual y que no es posible que lo distribuyas o vendas.

Dicho todo esto, espero de corazón que disfrutes el material! Ojalá te resulte útil e inspirador y que logres incorporar estas herramientas en tu vida.

Buen viaje! :)

Indice

1

Bienvenida

La importancia de la autogestión

Breve historia de los cosméticos

La piel: Estructura, Funciones, Cuidados

PH de la piel y de nuestros cosméticos-

Reguladores del PH y pasos para regular el pH

La salud de nuestra Piel

Una piel sana

Tipos de piel: Biotipos

Rutinas de belleza y cuidado facial: pasos, beneficios y formas de uso de los productos

Bonus track: Listado de proveedores mundial

Bonus track: Glosario

2

Cosméticos, ¿Qué son?

Certificaciones cosméticas

Formulando cosméticos, clasificaciones

Manos a la obra: Buenas prácticas de formulación

Fórmulas cosméticas y escalas

Herramientas y utensilios útiles para elaborar nuestros cosméticos en casa

3

Ingredientes

Inci: ¿Qué es y por qué necesitas conocerlo ?

Investigación de ingredientes cosméticos

Tipos de ingredientes, clasificaciones

Materia prima más usada, que son y cómo se usan

Conservantes naturales, conócelos a fondo y aprende cómo elegirlos

Bonus track: Lista de compras para empezar

Bonus track: Alérgenos



4

Formulando aceites faciales y corporales

Como se usan

Cuanto duran

Fórmulas base

Cómo hacerlos específicos para cada tipo de piel

Preguntas y problemas comunes en su elaboración

Recetario:

- Aceite corporal nutritivo
- Aceite corporal anticelulítico
- Aceite corporal relajante para masaje
- Aceite corporal afrodisíaco
- Aceite corporal tonificante (para levantar el ánimo)
- Aceite corporal para tomar color bronceado
- Aceite facial para pieles sensibles
- Aceite facial para pieles secas
- Aceite facial base para masaje antioxidante
- Aceite facial (serum) regenerante y despigmentante
- Aceite reparador de uñas



5

Formulando cremas sin agua, ungüentos y bálsamos

¿Qué son las cremas anhidricas?

Formatos

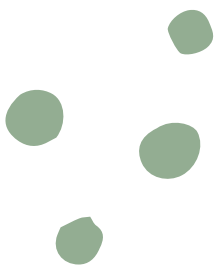
Como se usan

Cuanto duran

Fórmula base

Problemas más comunes y cómo solucionarlos

Recetario:

- Ungüento calmante de caléndula (ideal para bebés) Bálsamo antimosquitos corporal
 - Ungüento medicinal para aliviar la tos y síntomas de resfrío (tipo “Vick Vaporub”)
 - Bálsamo hiper-nutritivo para pies y manos agrietados
 - Crema tipo mousse corporal floral
 - Manteca herbal medicinal
 - Ungüento para dolores musculares
 - Ungüento para cicatrices
 - Bálsamo facial antiage
 - Bálsamo corporal sólido afrodisíaco
 - Bálsamo de labios protector
 - Bálsamo de labios de cacao y miel
 - Bálsamo de labios refrescante con menta (vegano)
- 



6

Introducción a la Perfumería

El Arte de combinar los aceites esenciales

Notas aromáticas y la pirámide olfativa

Combinaciones y sinergias de aromas

Tipos de cosméticos aromáticos: perfumes, colonias, aguas perfumadas, perfumes sólidos

Cómo se usan

Cuánto duran

Fórmulas base

Preguntas y Problemas comunes en su elaboración

Recetario:

- Perfume líquido
- Agua de Colonia
- Body Splash
- Perfume en aceite
- Receta de perfume sólido



7

Formulando Desodorantes naturales

Qué es un desodorante

Los peligros de los antitranspirantes y desodorantes convencionales

Usar bicarbonato o no usar bicarbonato? Opciones de reemplazo

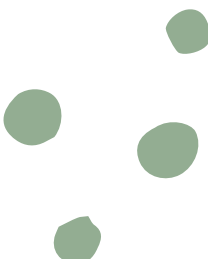
Como se usan y cuánto duran

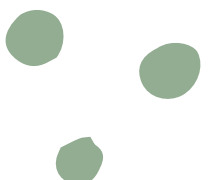
Formatos

Fórmula base

Algunos problemas comunes y sus soluciones

Recetario:

- Desodorante líquido floral
 - Desodorante líquido para pieles sensibles
 - Desodorante cremoso ligero con bicarbonato
 - Desodorante cremoso más denso sin bicarbonato
 - Desodorante cremoso para pieles sensibles
- 



8

Formulando dentífricos naturales

Algunos ingredientes peligrosos que puedes encontrar en las pastas convencionales

Ingredientes que sí usaremos

Carbón activado: blanqueante o abrasivo?

Espuma

Formatos

Cuanto duran

Como se usan

Fórmulas base

Algunos problemas comunes y sus soluciones

Reemplazo de ingredientes

Recetario:

- Dentífrico en polvo
- Pasta de dientes cremosa
- Pasta de dientes con carbón activado

9

Formulando sales de baño

Cómo funcionan

Cuánto duran

Fórmula base

Reemplazo de ingredientes

Recetario:

- Sales de baño relajantes
- Sales de baño afrodisíacas
- Sales de baño antiálgicas
- Sales de baño rejuvenecedoras

10

Formulando tónicos faciales

Cuánto duran

Cómo se usan

Fórmula base

Reemplazo de ingredientes

Algunos problemas comunes y soluciones

Recetario:

- Tónico para piel grasa (purificante)
 - Tónico para piel seca
 - Tónico para piel sensible
 - Tónico para piel envejecida
- 

11

Formulando geles naturales

¿Qué es un gel y cómo prepararlo?

Cuánto duran

Cómo se usan

Fórmula base

Reemplazo de ingredientes

Problemas comunes y sus soluciones

Recetas:

- Gel limpiador facial para pieles grasas
- Gel neutro de limpieza para todo tipo de pieles
- Gel contorno de ojos descongestivo
- Serum antiage
- Serum para pieles mixtas
- Gel para acné
- Gel para piernas cansadas VIDEO
- Gel anticelulítico
- Gel íntimo
- Gel post solar VIDEO
- Gel para cejas VIDEO
- Gel desinfectante para manos

12

Formulando jabón líquido

¿Qué es un jabón líquido y cómo prepararlo?

Cuánto duran

Cómo se usan

Fórmula base

Reemplazo de ingredientes

Algunos problemas comunes y sus soluciones

Recetas:

- Jabón líquido desinfectante para manos
- Jabón corporal cítrico
- Jabón corporal para pieles sensibles
- Jabón cremoso de ducha hidratante
- Baño de burbujas relajante
- Baño de burbujas afrodisíaco
- Baño de burbujas para niños
- Espuma limpiadora facial (pieles grasas)
- Gel espumoso facial (todo tipo de pieles)
- Agua micelar (para pieles secas)

13

Formulando emulsiones desde cero
¿Qué es una emulsión? Tipos de emulsiones
Cuánto duran
Cómo se usan
Técnica One Pot, que es y cómo funciona
Fórmula base
Reemplazo de ingredientes
Algunos problemas comunes y sus soluciones

Recetas:

- Crema facial para pieles grasas
- Desmaquillante facial suave y antiarrugas (O/W) + Video paso a paso
- Crema corporal post solar
- Crema corporal anticelulítica (O/W)
- Leche corporal liviana para pieles sensibles
- Crema de manos nutritiva
- Crema facial para pieles secas VIDEO
- Crema facial para pieles normales
- Crema facial para pieles envejecidas
- Leche limpiadora facial
- Crema contorno de ojos antiage
- Crema corporal antimosquitos

14

Formulando Exfoliantes naturales
¿Qué son los exfoliantes y para qué sirven?
Cuánto duran
Cómo se aplican
Fórmula base
Reemplazo de ingredientes
Problemas comunes y soluciones

Recetario:

- Crema exfoliante
- Exfoliante seco
- Exfoliante de labios efecto fresco
- Gel facial exfoliante
- Crema exfoliante facial

15

Formulando Mascarillas
Cómo se usan
Cuánto duran
Fórmula base
Mascarillas con comida, precauciones y tips
Reemplazo de ingredientes
Algunos problemas comunes y soluciones

Recetario:

- Mascarilla depurativa para pieles grasas
- Mascarilla calmante para pieles sensibles
- Mascarilla antioxidante para pieles envejecidas
- Mascarilla con chocolate antiage
- Mascarillas para pieles muy secas
- Mascarilla para reducir ojeras
- Mascarilla aclarante
- Mascarilla detox con carbón activado
- Mascarillas para pieles muy secas cremosa
- Mascarilla gel para quemaduras solares



16

Marketing y branding

- Los valores de tu marca

- Cliente ideal

- Branding

- Propuesta de valor

- Ejercicios prácticos

Abc de la comunicación para emprendedores

- Ejes de comunicación

- Comunicación en redes sociales

- Ejemplo práctico

- Acciones en redes

Fotografía de producto



17

Requisitos legales para comercializar cosméticos

Parámetros y requisitos en la unión europea

Documentación de lotes

Inci y etiquetado

¿La producción artesanal en casa es legal?

Comercializando cosméticos en argentina

Test de estabilidad y microbiológico

Alta en el sistema

Cosmetovigilancia

Bonus track: Lista de laboratorios

Bibliografía

Trabajo práctico final





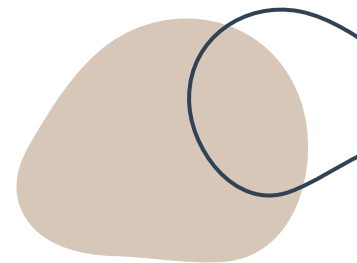
1

Capítulo

INTRODUCCIÓN



La importancia de la auto-gestión de nuestros cosméticos



La cosmética natural es ya una tendencia mundial.

Según datos aportados por Freshly Cosmetics (una de las marcas líderes de venta online de cosméticos naturales en España), en 2016 la cosmética convencional creció un 3,25% mientras que la natural un 9,5%. ¡Casi tres veces más! Sólo en España, la venta online de cosmética natural genera unos €100.000.000 anuales y según sus previsiones podría aumentar hasta 600 o 700 millones.

A nivel mundial las cifras varían bastante, pero es innegable el auge y el crecimiento agigantado de este sector.

Francia, Alemania y Austria fueron los pioneros en la elaboración y comercialización de los productos cosméticos orgánicos, pero el país más expansivo en cuanto a masificación de esta moda fue EE. UU. Hoy la tendencia llega a Sudamérica y poco a poco impregna el mercado de nuevos productos, más amigables con el medio ambiente y con nuestro cuerpo.

Sin embargo, este auge trajo consigo un macabro giro en la estrategia de venta de las marcas no naturales o también llamadas convencionales. Lo que surgió fue el “Greenwashing”. Este término es usado para describir la práctica de ciertas compañías, al darle un giro a la presentación de sus productos para hacerlos ver como respetuosos del medio ambiente y “naturales”, cuando en realidad no lo son.

Por ejemplo, cuando te venden un producto lleno de conservantes derivados del petróleo y perfumes artificiales como “Natural” o “Puro”, o cuando usan ciertos colores (sobre todo el verde) o la imagen de bellas flores y plantas para que creamos que es un producto natural, cuando quizás solo contiene una fracción de gota de ese ingrediente natural.

En la actualidad podemos decir que somos la primera sociedad en la historia de la humanidad que elige a conciencia lo comercial y marketinero antes de lo saludable. Nuestra falta de interés en nuestra salud y en la de nuestro planeta, demostrado por el avance y crecimiento de tantas industrias que nos intoxican (entre ellas la industria cosmética), y la aparente complicidad de los gobiernos y las entidades públicas que deberían dedicarse a protegernos, tienen una tremenda importancia histórica y genética para nuestra especie. Hemos creado una “Generación Conejillo de Indias”, donde permitimos que prueben en nosotros en beneficio de un experimento comercial donde el resultado es más que evidente: aumento de ganancias comerciales en detrimento de nuestra salud pública.

¡No olvides que el que te está exponiendo los beneficios y seguridad de su producto es el mismo que recibirá ganancias si lo compras (hablo tanto de empresas cosméticas como gobiernos)! El incentivo por mentir suele ser proporcional al incentivo a vender, lo único que rompe esta regla es la ética, que suele faltar en las grandes compañías y multinacionales.

La realidad es que hoy en día estamos rodeados de toxinas y sustancias muy dañinas para nuestra salud, lo que convierte una vida 100% limpia en una utopía. Lo que sí es posible es intentar exponer a nuestro cuerpo a la mínima cantidad de sustancias tóxicas que podamos, y esto lo logramos eligiendo con consciencia los productos que consumimos y/o creamos, y la vida que llevamos.

Recuerda que los grandes cambios sociales suceden primero dentro de cada uno. Exigí mejores productos y las grandes compañías no tendrán más opción que elevar su calidad.

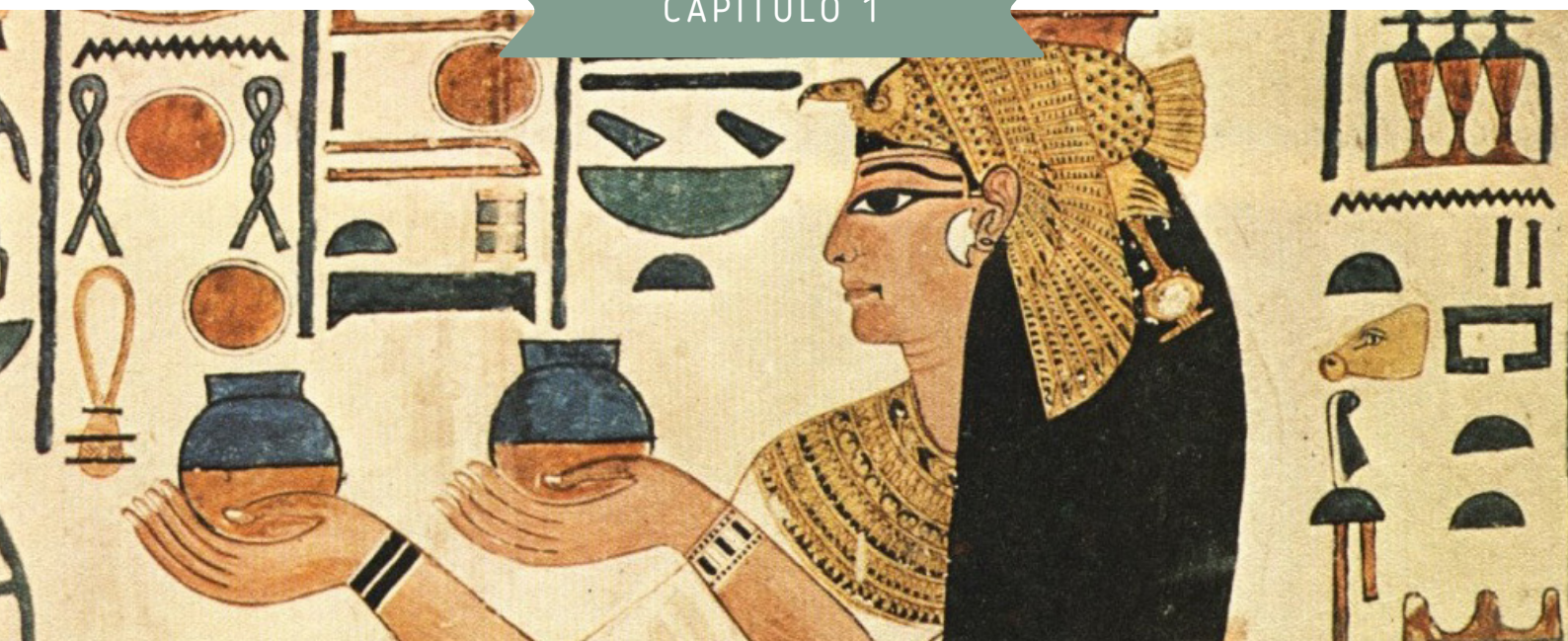
¡Y si eso no es suficiente para vos, como seguramente sea el caso ya que tienes este Curso Online de Cosmética Natural en tus manos, puedes elaborar tus propios cosméticos en casa!

¡Esto te dará el control absoluto de los ingredientes, del proceso de elaboración y de los materiales de almacenamiento que uses!

Te aseguro que, además, tu economía te lo agradecerá, ya que cuando realizamos nuestros cosméticos en casa los costos son mucho menores que cuando compramos un cosmético en una tienda (¡piensa en todos los costos de mano de obra, de transporte y, sobre todo, de marketing que te estarás ahorrando!).

¡Además, como si todos esos motivos no fueran ya suficientes, te aseguro que te vas a divertir como nunca!

¡BIENVENID@ A TU CURSO INICIAL
DE COSMÉTICA NATURAL!



Las precursoras

Es difícil (por no decir imposible) definir el momento exacto en el que nació la cosmética, pero probablemente no sería errado suponer que surgió de la mano del nacimiento de la humanidad misma.

Hay registros muy antiguos de civilizaciones como la Mesopotámica, donde se puede comprobar científicamente gracias al trabajo de arqueólogos y antropólogos, el uso habitual de ciertas hierbas para uso higiénico y embellecedor. De hecho, fue dentro de esta maravillosa y enigmática civilización que vivió la primera química-perfumista de la historia (aunque algunos registros históricos la omitan). Esta mujer llamada Tapputi es la primera persona en el mundo de quien se tiene registro que haya utilizado mezclas de hierbas para realizar fragancias y medicinas naturales. Poco más se sabe de ella, pero los rastros de su existencia son un tesoro invaluable para quienes amamos las plantas y sus usos fitocosméticos.

Mucho del conocimiento antiguo se perdió en catástrofes como la quema de la Biblioteca de Alejandría y los posteriores saqueos de los archivos romanos y griegos, pero se sabe que tanto los sumerios, asirios y babilonios manejaban magistralmente los usos medicinales y cosméticos de las plantas (se sabe del uso del aceite de ricino, anís, belladona, canela, cardamomo, mirra, entre otros).

Una de las más importantes civilizaciones de la antigüedad, la egipcia, fue famosa por su uso más que abundante de plantas y sus derivados para mantener la salud y sobre todo la belleza de la piel y el cabello. De hecho, se les daba a las plantas un carácter sagrado y de un nivel tal de purificación y cercanía con los Dioses que se utilizaban para preparar, momificar y acompañar al Más Allá los Nobles muertos. Entre los más usados para este fin encontramos el aceite de cedro y aceite de sésamo, así como también el uso del aceite de oliva, de ricino y moringa. Los egipcios también fueron grandes maestros perfumistas, utilizando sobre todo el incienso y la mirra (también usadas para rituales religiosos).

Sobre la cara se aplicaban una mezcla de polvo de incienso, cera de abejas, aceite de oliva virgen, resina de ciprés y leche; para teñirse el cabello usaban hojas de henna, y se maquillaban los ojos con polvo de piedras preciosas como lapislázuli o malaquita.

Por supuesto que toda esa sabiduría (o al menos una parte) pasó a la antigua Grecia y de ahí a Roma, donde se adoró por sobre todas las cosas a la Rosa.

En Oriente, tanto el cercano como el lejano, también existió y aún existe una milenaria cultura cosmética y de belleza. Por ejemplo, podemos nombrar las milenarias propiedades medicinales del barro del Mar Muerto en la zona de Israel, los infinitos usos que la cultura china le dio al arroz tanto para higienizarse como para maquillarse, la obsesión de los indios por el Jazmín o la abundancia de fragancias y productos purificantes y de higiene que utilizan los islámicos, en todos los países en donde se asentaron (por nombrar un par de ejemplos).

Con el transcurrir de los siglos, y con la llegada de la Edad Media, las ciencias y sabidurías (entre ellas las fitocosméticas) fueron recluidas a los monasterios. El cristianismo se encargó de desvalorizar el uso de productos de higiene y embellecimiento, nombrándolos como pecaminosos, pero ensalzó el uso y desarrollo de ciertas plantas medicinales y “espirituales”.

Durante todos los siglos que duró esta Era de Oscuridad (como muchos la llaman) una historia llama mucho la atención, la misteriosa historia de Trótula de Salerno. Esta mujer, médica, investigadora y escritora, vivió en un tiempo de grandísima represión no solo a la mujer sino también al saber en general. La Iglesia manejaba toda la información y era muy difícil salir de su círculo y mantenerse a flote.

Esta mujer no solo logró estudiar medicina en “The Schola Medica Salernitana” en Italia (la cual se cree que fue la primer Universidad de Europa y que heroicamente incluía a las mujeres en sus aulas), sino que además la enseñó, y escribió varios libros muy interesantes, sobre todo relacionados a la mujer y a la ginecología. Uno de sus tratados fue “De Ornatu Mulierum”, un libro enteramente dedicado (y primero en su especie) a los cosméticos. En él enseña a las mujeres como cuidar y embellecer su piel y como curar trastornos cutáneos con ciertos ajustes higiénicos y tratamientos naturales.

También enseñó sobre maquillaje, productos antiage, productos descongestivos, depilación, cómo quitar manchas y arrugas, como limpiarse los dientes y evitar el mal aliento, entre otras muchísimas cosas. **Parece casi increíble, ¿verdad?**

Mientras tanto en zonas del planeta donde el hombre occidental aún no había llegado, los indios usaban ya hace siglos tanto las plantas como los minerales para cuidarse la piel y pintarse el rostro y los cuerpos para denotar algún tipo de estatus, situación sexual, o por cuestiones bélicas para amedrentar al enemigo. O, al menos, eso es lo que los historiadores nos cuentan.

Con el Renacimiento y el resurgimiento de la belleza y el placer, renació por supuesto la cosmética y la perfumería (solo hace falta recordar alguna película de época que hemos visto, donde hombres y mujeres tienen la costumbre de embadurnarse de cremas, maquillajes y perfumes).

Gracias al descubrimiento de América, la invención de la imprenta y la aparición en escena de personajes ilustres como Paracelso, la cosmética dio un salto cuántico y se hizo mucho más popular y accesible a las masas.

A finales del siglo XVIII se inventa la fabricación industrial del jabón, lo que supuso una verdadera revolución que contribuyó a la higiene y cosmética de millones de personas.

Surge en este tiempo el Agua de Colonia o Eau de Toilette, en una Francia dividida entre los excesos de los ricos y el hambre y enfermedad del pueblo (si recuerdan, esto termina muy mal con la decapitación de la Reina María Antonieta y su esposo).

El uso masivo de los cosméticos puede ubicarse recién a finales de la II Guerra Mundial, luego de la revolución industrial.

En esta época se comienza a utilizar derivados del petróleo para abaratar costos y poder cumplir con toda la creciente demanda. Se abren locales de belleza, los productos se almacenan en estanterías, deben usarse conservantes más fuertes.

Dejan de usarse derivados de plantas, muy caros y poco estables. Y poco a poco llegamos a la situación actual de la cosmética mundial (o al menos la de hace una década) donde predomina ampliamente la industria de la cosmética vacía de activos vegetales, completamente tomada por el marketing y la moda de turno, en la cual se prueban constantemente nuevas sustancias creadas en el laboratorio (muchas sin un exhaustivo testado de seguridad previo). La vorágine del consumismo al que estamos acostumbrados nos llevó a desconectarnos completamente del origen y el fin último de estos preparados.



Sucedió entonces que resurgió la moda de lo natural y lo verde, un retorno a nuestras raíces (perdidas no hace tanto tiempo), y la primera reacción de las grandes multinacionales de la industria cosmética fue el “**Greenwashing**”.

O sea, a través del marketing, hacerle creer al consumidor que está comprando productos naturales o con activos vegetales, cuando en realidad no lo son. Es el caso de las marcas que usan imágenes de flores en sus etiquetas, y que se jactan de usar por ejemplo esencia de ciertas plantas, cuando en realidad utilizan solo perfumes artificiales de estas mismas. O, en el mejor de los casos, sí utilizan sustancias naturales, pero en cantidades tan pequeñas que son casi insignificantes.

Como lo comentábamos en la introducción, el auge de la cosmética natural hoy en día es indiscutible. Las empresas de cosmética natural crecen, el consumo de estos productos aumenta exponencialmente comparado con los de cosmética convencional.

Nuestro más sincero deseo es que esta corriente no sea sencillamente una moda pasajera y que, con el tiempo, retomemos la conexión perdida con la Naturaleza volviendo al uso de cosméticos vivos, que resaltan nuestra belleza natural y que cuidan amorosamente a este cuerpo que nos acompañará en toda nuestra encarnación.



La piel

Estructura de la Piel

La piel está constituida por tres capas superpuestas de células:

- Epidermis
- Dermis
- Hipodermis

En estas capas se encuentran los llamados **“ANEXOS CUTÁNEOS”**:

- Pelos y glándulas sebáceas
- Glándulas sudoríparas ecrinas
- Glándulas apocrinas
- Uñas

La epidermis

Está formada predominantemente por células llamadas queratinocitos. Éstas se renuevan constantemente, en un ciclo de vida y muerte de 28 días (curiosamente, la misma cantidad de días que dura un ciclo lunar y nuestro ciclo menstrual).

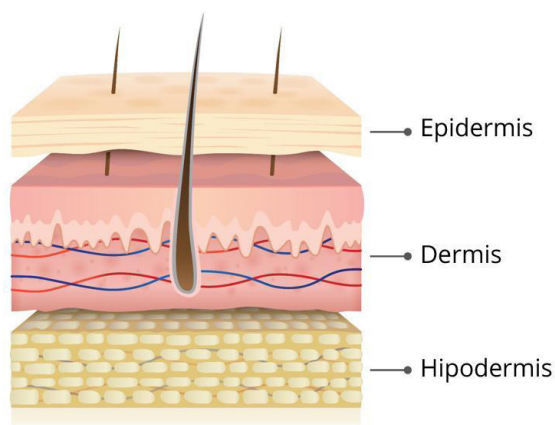
Nacen en la parte más profunda (llamada capa basal) de esta capa de la piel y, al nacer otras por debajo, son corridas hacia la superficie de la piel hasta que, una vez ya casi desprendidas del cuerpo, son eliminadas a través de un proceso llamado descamación.

Cuando la piel no se limpia correctamente o el proceso de regeneración no sucede correctamente, las células “muertas” (de hecho estas células mueren casi al instante que nacen, ya que una vez que son creadas por división celular, o sea mitosis, ya no reciben irrigación sanguínea y van deshidratándose y perdiendo sus organelas hasta que quedan completamente chatas y sin vida) se acumulan en la superficie de la piel, dándole un aspecto opaco y poco sano (como veremos más adelante, las exfoliaciones periódicas ayudan mucho a corregir este aspecto).

Es realmente curioso pensar que en realidad lo que vemos de nosotros mismos cuando nos observamos en el espejo, o lo que vemos a simple vista del otro, es en realidad tejido muerto, que pronto se desprenderá de ese ser, para volver a la Tierra, de donde proviene.

También es sorprendente entender que todos nuestros esfuerzos de embellecimiento (tanto si usamos cremas u otros productos cosméticos, como si nos maquillamos) colapsan sobre esta minúscula capa de células que, como dijimos, ya no forma siquiera parte de nosotros.

Finalmente, te acerco la siguiente reflexión:



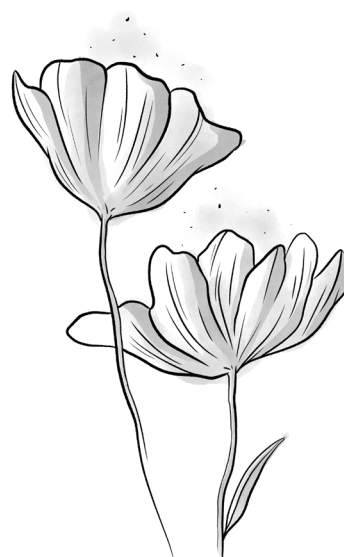
¿Sabías que esta capa de la piel está estructuralmente preparada para proteger las otras capas más profundas de todo aquello que pueda venir del exterior? Por lo tanto, mucho (casi todo) lo que aplicamos en nuestra piel de forma cosmética, no logrará penetrar más allá de esta capa tan fina.

Parece mucho esfuerzo para algo tan vano, ¿no?

¡Pero a no desesperar! Aunque sí es cierto que la salud de la piel depende más de nuestra alimentación y nuestros hábitos, es realmente mucho lo que se puede hacer con un producto cosmético fitomedicinalmente activo (como el que aprenderás a hacer en este curso), utilizándolo con constancia y con conciencia.

Volviendo al tema que estábamos desarrollando, además de los queratinocitos, la epidermis contiene tres tipos de células más:

- Melanocitos
- Células de Merkel
- Células de Langerhans



MELANOCITOS

Son las células encargadas de producir melanina, responsables del color o pigmento de la piel. Esta sustancia protege a las células de los rayos ultravioletas y quemaduras, produciendo más de esta sustancia cuando nos exponemos al sol, y provocando de esta manera que se oscurezca nuestra piel.

Cada persona produce una cierta cantidad y ciertos tipos de este pigmento, generando lo que llamamos los diferentes tonos de piel. El término correcto para estas diferencias es: FOTOTIPO. Cuanto más claro el fototipo (tipo 1 y 2 sobre todo), menos cantidad de pigmentos, más expuesta está la piel a los rayos ultravioletas del sol, por lo que este tipo de pieles son más propensas a enrojecerse y a sufrir quemaduras solares. No se broncean, o se broncean muy poco. Los fototipos intermedios (tipo 3 y 4) tienen producen más melanina, y su protección contra el sol es mayor. Suelen broncearse aunque pueden también quemarse si no se cuidan. Finalmente, los fototipos más oscuros (tipo 5 y 6) rara vez se queman, aunque recordá que esto no los protege de las patologías asociadas a la excesiva exposición solar.

CÉLULAS DE MERKEL

Son células asociadas a los nervios que contribuyen a la sensibilidad táctil y al desarrollo de la piel. Estas células se encuentran en todas las capas de la piel.

CÉLULAS DE LANGERHANS

Son parte del sistema inmunológico de la piel, encargados de proteger a este órgano de ataques externos. Curiosamente, estas células tienen la capacidad de migrar y moverse fuera de esta capa de la piel, con el fin de llevar antígenos o patógenos a las zonas donde son recibidos, procesados y eliminados.



La dermis

La dermis es la capa de la piel que se encuentra debajo de la epidermis. Y le sirve de sostén. Es fibrosa, resistente y deformable, ya que la constituyen fibras de colágeno, elastina y reticulina.

Contiene vasos sanguíneos, vasos linfáticos, estructuras nerviosas, glándulas sebáceas y musculatura lisa.

Como comenté antes, es importante saber que rara vez los activos de nuestros cosméticos llegan a esta capa cutánea. En general actúan sobre la epidermis, salvo excepciones, como, por ejemplo, los aceites esenciales, que a veces logran penetrar incluso al torrente sanguíneo. Los aceites vegetales y mantecas, por ejemplo, jamás logran atravesar la epidermis.

Funciones

- Protectora: representa la segunda línea de defensa contra los traumatismos (su grosor es entre 20 y 30 veces mayor que el de la epidermis)
- Nutre a la epidermis a través de los capilares sanguíneos (que la epidermis no posee)
- Función termorreguladora: la irrigación de la dermis puede contraerse por vasoconstricción si hace frío y expandirse por vasodilatación si hace calor. También el sudor se inicia en las glándulas sudoríparas que contiene.
- Función estructural de sostén y elasticidad debido a su contenido en fibras de colágeno y elastina
- Tiene también la función sensitiva, ya que en esta capa se encuentran las células y estructuras nerviosas encargadas de sentir: presión, calor, frío, suavidad, dolor, cosquillas.

La hipodermis

Es el tejido subcutáneo, que está formado por células adiposas, además de vasos sanguíneos y nervios.

Esta capa actúa como depósito de grasas que puede transformarse en energía, como aislante para la conservación del calor corporal y como amortiguador frente a los traumatismos.

Las uñas

Las uñas son estructuras epidérmicas especializadas de protección.

Tienen forma de placas convexas y translúcidas, perfectamente ajustadas en las superficies dorsales de los dedos de las manos y los pies.

Crece a un ritmo de 1 cm cada 3 meses.

El color rosado que poseen se debe al lecho vascular subyacente.

Contiene vasos sanguíneos, vasos linfáticos, estructuras nerviosas, glándulas sebáceas y musculatura lisa.

Glándulas Sebáceas

Estas glándulas producen una cera natural llamado “sebo”. Esta sustancia, pasa a la superficie de la piel por medio de los folículos del pelo.

Algunas de las tareas de esta sustancia natural es lubricar la piel, protegerla de rayos ultravioletas, conservar su elasticidad, y también mantener la humedad de las células más externas (evitan que la piel se deshidrate rápidamente).

Esta producción de sebo varía mucho de persona en persona. Una superproducción de sebo dará como resultado una piel grasa y una infraproducción de esta sustancia generará una piel seca, ya que tenderá a deshidratarse muy fácilmente.

Un lavado excesivo del cutis con sustancias abrasivas logrará arrastrar con todo nuestro sebo natural y la dejará también seca, quebradiza y opaca. O, por el contrario, puede generar una hiperactividad de las células sebáceas, que intentando restablecer el equilibrio generarán mucho más sebo, lo cual resulta en una piel grasosa o mixta.

El excesivo lavado, además, arrastra también las bacterias benéficas que viven en la superficie de nuestra piel y que son fundamentales para su salud.

Como ves, la limpieza suave y respetuosa de nuestra piel es fundamental para restablecer el equilibrio de estas glándulas, indispensables para la salud de nuestro cutis. Sin embargo, aunque el funcionamiento de estas glándulas puede variar a lo largo de la vida por diferentes circunstancias, su nivel y calidad de producción dependen en gran parte de factores hereditarios

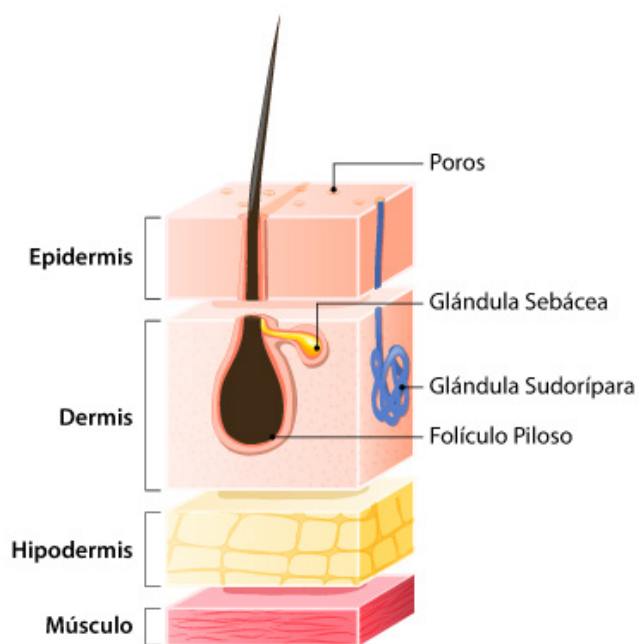
Glándulas Sudoríparas

Producen un líquido acuoso que comúnmente llamamos sudor, que emana desde los poros de todo el cuerpo.

Estas glándulas eliminan a través de esta sustancia los residuos y toxinas, mientras regulan también la temperatura corporal.

También son las responsables de la liberación de agua con olor que se activa con la actividad sexual, que da como resultado el aroma natural de una persona.

Estas glándulas trabajan en conjunto con las glándulas sebáceas para aportar y/o mantener la hidratación de la piel.





PH de la piel y Reguladores del pH

El pH (potencial hidrógeno) es una medida que determina el grado de acidez o alcalinidad de una sustancia acuosa (necesita tener agua preparado para que midamos el pH).

Se mide en una escala del 0 al 14, siendo el 7 el valor neutro, menor de 7 ácido y mayor de 7 alcalino.

La piel humana tiene un pH ligeramente ácido que varía entre 4,5 y 6. Siendo el pH de la piel sana alrededor de 5,5.

El cuero cabelludo sano suele estar en un rango entre 4,5 y 5,5, y la zona genital femenina en 4,5 a 5.

Nuestros cosméticos deberán respetar esos rangos de pH para no alterar este frágil equilibrio ya que, de lo contrario, puede irritarse y enfermarse.

Cuando trabajamos con formulaciones sencillas (como la de los primeros capítulos de este curso) como por ejemplo bálsamos o aceites, es muy difícil que el pH sea incorrecto, ya que en general los insumos usados para hacerlos tienen un pH muy similar a nuestra piel.

En cambio, como veremos hoy, si complejizamos nuestros cosméticos, la probabilidad de que el pH varíe aumenta.

También es importante que el pH sea óptimo, ya que los microorganismos prefieren un pH mayor a 6 (pero existen los que viven en pH de hasta 3,5 para arriba), por lo tanto, si mantenemos el pH de nuestros preparados en el rango correcto, evitaremos también la proliferación de estos durante más tiempo. Si deseamos medir el pH de una solución que contiene agua, sencillamente deberemos posar una cinta reactiva (o directamente nuestro peachímetro digital) en la solución, dejaremos reposar durante un min y luego corroboramos el pH comparando el color de nuestra tira con los valores de la caja. Si deseamos medir el pH de un preparado que no contiene agua, podemos hacer una solución con agua, mezclamos bien y medimos el pH como en el caso de las soluciones con agua. Usa la menor cantidad de agua que puedas, ya que cuanto más agua uses en esta solución, más se altera el pH que midas.

Esto se debe a que el pH del agua es neutro (pH 7), por lo tanto, cuanto más agua tenga la solución que quieras medir, más va a tender a ese valor.

Si el pH de tu preparación no es el deseado, puedes ajustar ciertos ingredientes de la fórmula en sí, por ejemplo bajar la cantidad de algún ingrediente que sabes que es muy alcalino (por ejemplo un tensioactivo).

Y en el caso de que no quieras variar nada de tu fórmula, puedes agregarle algunas gotas de las siguientes soluciones antes de terminar tu preparación y eso ayudará a equilibrar el pH hacia el valor que mejor consideres.

Sustancias que podés usar para bajar el pH de tu preparación (acidificarla):

- Ácido cítrico (INCI : CITRIC ACID): es fácil de conseguir y bastante económico. Lo encontrarás en polvo o en pequeños cristales. Es apto para veganos
- Ácido láctico (INCI : LACTIC ACID): Es un poco más caro que el ácido cítrico, suele venir en soluciones al 80% pero te sugiero que lo consultes con tu proveedor. También tiene propiedades hidratantes para la piel y el cabello. Es apto para veganos.

Sustancias que podés usar para subir el pH de tus preparaciones (alcalinizarlas):

- Bicarbonato de sodio: es el más comúnmente usado por formuladores caseros, es barato y seguro de usar. Se encuentra incluso en farmacias. Apto para veganos
- L-arginina: es un aminoácido esencial con un pH cercano al 11. Podés encontrarlo de origen animal o vegetal, preguntale a tu proveedor.

Cómo crear una solución para variar el pH de tus preparados:

Es siempre recomendable usar sustancias que ajusten el pH en un formato líquido, y siempre los usaremos rebajados, o sea, no puros.

En el caso de que compres una de las anteriormente mencionadas sustancias en polvo, lo que tendrás que hacer es una solución de ese activo al 10%. Por ejemplo:

Solución para acidificar una preparación:

90% de agua destilada

10% de ácido cítrico

Mezclaremos bien los dos ingredientes y lo envasamos en una botella de color ámbar con gotero bien etiquetado (INCI de los ingredientes, % y fecha de elaboración). La preparación te durará en perfecto estado alrededor de 3 meses, así que podés hacer una cantidad superior a la que necesitás y guardarla para otras recetas o hacer cantidad suficiente como para ese único uso.

En el caso de que encuentres una de las sustancias antes descritas diluido ya en agua podés usarlos directamente en tus preparaciones. Dependiendo de la dilución (podés encontrar soluciones desde al 10% hasta al 90%) quizás te convenga rebajarlo un poco (poco hicimos en el ejemplo anterior) para usarlo más tranquilamente. Pensá que cuanto más concentrado esté (más cercano al 100%) más potente será su acción y por lo tanto necesitarás usar menos gotas.

Cómo usar un ajustador de pH

1. Medí el pH de tu preparación y anótalo en tu cuadernillo de apuntes
2. Decidí si es oportuno variarle el pH o si no es necesario
3. Prepará la solución acidificante o alcalinizante que te acabo de enseñar a hacer
4. Pon tu preparación sobre una balanza de precisión y pon en cero el medidor (así podrás pesar exactamente cuantos gr de la solución estás agregando a tu receta)
5. Agrega de 2 y vuelve a medir el pH
6. Si el pH ya es el correcto anota cuántos gr te indica la balanza que le agregaste a tu preparación
7. Si aún no es el pH que deseas sigue agregando gotas de a dos hasta que estés satisfecho con el pH alcanzado.
8. Anota la cantidad exacta de gr final que añadiste a tu preparación
9. Reescribe tu fórmula teniendo en cuenta los gr que anotaste de la solución agregada

Cómo calcular tu fórmula teniendo en cuenta la solución de ajuste de PH

Una vez que hayas ajustado tu receta querrás rehacer tu fórmula para que en el futuro siempre te de el pH exacto que deseas y que no tengas que cada vez ajustar el pH al final. Esto es especialmente útil en los cosméticos sólidos, ya que, como vimos, a estos cosméticos no podrás variar el pH una vez que está seco y listo para usar.

Tendrás que hacer una regla de tres simple una vez más!

Por ejemplo, si preparaste una solución de ácido cítrico al 10% (más arriba tienes la fórmula y la forma de elaboración) y pesaste un total de 0,3gr de solución agregada en una fórmula de 100gr, sencillamente tendrás que calcular cuánto es el 10% de 0,3

La fórmula se vería así: $0,3 \text{ gr} \times 10 / 100 = 0,03 \text{ gr}$

Agrega esta cantidad del activo puro (en este caso ácido cítrico puro) a tu fórmula. Siempre lo agregarás en la fase final de elaboración de tu preparado, cuando ya se haya entibiado. Quitá ese mismo % de alguno de los demás ingredientes para que la fórmula siempre sume 100% (te sugiero que quites % al ingrediente que más abunda en tu receta, puede ser un aceite, una manteca, un tensioactivo, etc).

Sé que al principio puede sonar todo un poco confuso, pero te aseguro que con el tiempo manejarás estos cálculos muy bien! Encontrarás un video tutorial en este capítulo para ayudarte a aclarar dudas y consultas.



La salud de nuestra Piel

Una piel sana

Como decíamos, la piel es nuestro órgano más grande, cumple un sinnúmero de funciones y es realmente física y químicamente muy complejo. Es además nuestra última barrera entre lo que somos y el exterior, es nuestra máscara y es nuestro puente hacia lo que nos rodea.

Es ciertamente el órgano más visible que poseemos, lo que lo hace el más vulnerable a nuestra baja autoestima y a la moda de turno, y por supuesto también al ataque de patógenos y traumatismos varios.

Nuestros hábitos alimenticios y de higiene personal tienden a desbalancear su natural capacidad de autoajuste y cuando eso ocurre, en vez de ir a la raíz del problema y variar nuestros hábitos, la llenamos de productos sintéticos que, en el mejor de los casos, enmascaran el problema.

Por eso, creo que no está de más decir, que los productos cosméticos de cuidado facial que aprenderás a elaborar en este curso no tienen como fin ser una medicina ante un desajuste corporal/facial. Más bien son una invitación a

observarnos con detenimiento y a detener el impulso instintivo de querer tapar los supuestos defectos que vemos en nuestra piel.

Con los productos de cuidado facial que realizaremos, le permitiremos a la piel respirar (quizás por primera vez en mucho tiempo) nuevamente y a retomar sus funciones de autorregulación que le son propias.

Por favor, ten en cuenta que las formulaciones de este curso están pensadas para pieles sanas, sin patologías de fondo. Si sufres de alguna patología cutánea como acné, rosácea, etc, consulta primero con tu dermatólogo antes de usar un producto casero. En estos casos, siempre es fundamental sumar los productos a tu rutina con cuidado y despacio evaluando cómo reacciona tu piel. Si ves que aparecen síntomas exacerbados, deja de usar el producto y consulta con tu dermatolog@.

¿Tu que haces para tener una piel saludable?

Tipos de piel - BIOTIPOS

Es muy importante que a la hora de elegir qué productos hacer y usar, puedas identificar qué tipo de piel tienes (qué Biotipo). Ya que eso determinará que necesidades tiene tu piel.

Ten en cuenta que los biotipos pueden variar a lo largo de la vida, y, sobre todo en las mujeres, puede exacerbarse en algunos momentos hormonales concretos (ciclo menstrual, embarazo, lactancia, etc).



A continuación te cuento cuales son los biotipos principales, como identificarlos y cuales son sus características y necesidades principales.

Piel eudérmica:

Se llama así a la piel lisa, fina, flexible y humedecida equilibradamente por sus propias secreciones glandulares. Tiene un brillo natural, es suave al tacto, turgente y elástica. Es comúnmente encontrada en niños. No necesito de ningún cosmético.

Una vez que atravesamos la adolescencia nuestra piel empieza a sufrir una serie de transformaciones y adaptaciones, debido a los cambios hormonales. De ahí en más, dependiendo del funcionamiento de las glándulas sebáceas, nuestra piel tenderá a un BIOTIPO más bien graso o a uno seco. Además, dependiendo del funcionamiento de las glándulas sudoríparas, podremos encontrarnos con pieles deshidratadas.

Piel grasa:

En este Biotipo, las glándulas sebáceas funcionan en exceso, produciendo demasiado sebo, lo que produce no solamente el típico brillo excesivo de esta piel (grasa y aceitoso al tacto) sino también la dilatación del ostium folicular (el orificio por donde sale el sebo). El resultado de esto, es la tendencia a generar comedones tanto abiertos (puntos negros) como cerrados, y pústulas (granitos).

Generalmente es una piel con tendencia a ser gruesa. Este Biotipo puede presentarse además deshidratado. Podrás detectar esto observando las arrugas y arruguillas de la piel.

Si el biotipo es graso **oleoso** observarás los “poros” dilatados y probablemente la persona tenga puntos negros y algún granito.

Si el biotipo es graso **deshidratado**, presenta las características anteriores, y además podrás observar arrugas prematuras o arrugillas al pellizcar ligeramente la piel.

Necesidades cosméticas:

La piel GRASA OLEOSA: cosméticos astringentes, sobre todo limpiadores más intensos que eviten la acumulación de sebo en el ostium folicular. Evitar los productos oleosos, como cremas untuosas y aceites. Es preferible el uso de productos ligeros como geles y texturas tipo serum.

La piel GRASA DESHIDRATADA: necesitará productos similares a los de la oleosa. Es esencial la ingesta adecuada de agua para prevenir la deshidratación excesiva.

** A veces, en el afán de retirar el exceso de grasitud en este tipo de pieles, usando por ejemplo limpiadores muy fuertes, generamos el efecto inverso al deseado. La piel reacciona a esta constante remoción de sebo generando más sebo. Es preferible usar productos suaves pero eficaces a exponer nuestra piel a jabones fuertes y demasiado astringentes.*

Piel seca:

En este Biotipo las glándulas sebáceas producen menos sebo, dando como resultado una piel apagada, y quebradiza (suelen verse escamas) con textura rugosa y con tendencia a generar arrugas prematuras. Suele sentirse muy tirante (sobre todo luego de lavarla) y puede picar. Suele ser una piel muy fina y los poros no son visibles. Identificamos esta piel por los “poros” que no son visibles, puede haber escamas de piel seca en la piel y por su textura rugosa al tacto.

Necesidades cosméticas:

Este tipo de pieles necesitan cosméticos más oleosos para reponer la falta de sebo, como cremas. La limpieza será suave, por ejemplo con geles.

Piel grasa:

En este tipo de pieles, se observa una parte del rostro con características de pieles secas y otra parte con características de pieles grasas. Es muy común la grasitud excesiva en la zona T y observar descamaciones o piel rugosa en el resto del rostro.

Necesidades cosméticas:

Dependiendo del Biotipo predomine (cual toma más partes del rostro, o cuál está más exacerbada) podemos usar productos específicos de uno de los biotipos, o usaremos productos suaves y reguladores en general.

Piel sensible:

Este tipo de piel se enrojece muy fácilmente, reaccionando a estímulos externos de manera desproporcionada. Suele inflamarse e irritarse. Es propensa a alergias y urticarias. Le afectan diferentes estímulos: clima, cosméticos, jabones, maquillaje, picaduras de animales, etc. Ten en cuenta, que si la reacción de tu piel es desproporcionada e ilógica (no detectarás un factor desencadenante concreto), deberías ver a un dermatólogo para descartar alguna patología.

Necesidades cosméticas:

Este tipo de pieles precisarán de cosméticos muy suaves, desinflamantes y calmantes.

Deberán evitar productos fuertes, jabón común, alcohol y productos que lo contengan. Para este tipo de pieles siempre usaremos la mitad del porcentaje recomendado de activos (no más de un 0,5% de AE, y no más de 1% de extractos)

Piel envejecida o involutiva:

Este tipo de pieles se da en personas mayores (la edad depende un poco de la genética de la persona, su biotipo y cuanto se haya cuidado la piel hasta el momento), ya que con el paso del tiempo las células van perdiendo ciertos compuestos que la ayudan a ser elástica y flexible. Se nota la piel opaca y apagada, ya que los procesos de regeneración celular se ralentiza y no hay tanto recambio de células nuevas. Podemos observar manchas y arrugas profundas. Las células viejas se acumulan en la superficie en ciertas zonas donde las líneas de expresión son más profundas, generando surcos que se convertirán en arrugas. La falta de estrógenos característica de la mujer en la menopausia ayuda a que la piel se reseque más rápidamente.

Necesidades cosméticas:

Esta piel necesitará de cosméticos con propiedades regenerantes, nutritivas y revitalizantes. Dependiendo del biotipo de base usaremos productos más ligeros o untuosos.



Rutinas de belleza y cuidado

Limpieza facial

Como vimos, una de las claves para una piel sana es su correcta limpieza. Evitando los limpiadores demasiado fuertes, lavamos a diario la cara con un limpiador apto para cada tipo de piel.

Las pieles más grasas preferirán un limpiador en formato tipo gel o espuma, mientras que el resto de las pieles se beneficiarán más de una emulsión limpiadora o aceites limpiadores.

La limpieza debe ser diaria por la mañana para eliminar las toxinas eliminadas a través de la piel por la noche, y también antes de acostarnos, para remover la suciedad de la calle y maquillaje. Su forma de aplicación dependerá del formato del limpiador.

Beneficios de un limpiador facial:

- *Eliminará suciedad, impurezas, maquillaje y toxinas eliminadas a través de la piel
- *Preparará la piel para recibir los principios activos del tónico y la crema hidratante
- *Aportará principios activos beneficiosos para cada tipo de piel

Tipos de limpiadores:

GEL: ideal para todo tipo de pieles, es suave y podemos enriquecerlo con activos específicos para cada piel

ESPUMA: es más fuerte, ya que contiene tensioactivos. Ideal para pieles muy grasas.

LECHE O EMULSIÓN: ideal para pieles secas, al contener un poco de aceite limpia muy bien.

ACEITE: limpiar el rostro con aceites es una nueva tendencia mundial. No son recomendables para pieles muy grasas o con acné, pero en caso de pieles mixtas, secas, sensibles y envejecidas son muy interesantes.



*Una correcta
limpieza es la
clave para una
piel radiante*

Tónicos faciales

Un tónico facial es un preparado cosmético sin aceite, elaborado puramente con hidrolatos/agua/infusiones, más activos (aceites esenciales, extractos, etc.). Se cree que es útil sobre todo para pieles grasas, pero en realidad todos los tipos de pieles pueden beneficiarse de sus propiedades.

Se aplica luego de la limpieza diaria, generalmente con un spray directo en la cara, dejando que se absorba. Si no contamos con un envase tipo spray lo aplicaremos directamente con un algodón en la cara.

Beneficios de un tónico:

*Terminar de limpiar la cara, removiendo restos de suciedad, maquillaje, productos limpiadores, etc.

*Cerrar los poros y refrescar el rostro

Aportar activos interesantes para cada tipo de piel, penetrara

*Ayuda a restablecer el PH de la piel luego de la limpieza

Cremas

Una crema de uso diario es una emulsión realizada con ingredientes aptos para cada tipo de piel. Ayudará a restaurar y mantener los niveles hidrolipídicos (de agua y sebo) adecuados, aportando además nutrientes y principios activos adecuados para cada tipo de piel.

Deberá usarse una crema cada vez que nos lavemos la cara, ya que al hacerlo arrastramos el agua y el sebo natural de la piel, dejándola expuesta y deshidratada (efecto tirante luego del lavado). Se aplica en todo el rostro con un suave masaje ascendente, evitando la zona cercana a los ojos.

Beneficios de una crema hidratante:

- * Contrarresta la pérdida no natural de la humedad
- * Mantiene la proporción adecuada entre el contenido de agua y aceite de la piel
- * Protege las aperturas de los poros de suciedad y restos de maquillaje que pueden llegar a obstruirlos e infectarlos.

Tipos de cremas:

LIGERAS: son las más adecuadas para las pieles grasas. Contienen muy poco aceite y mucha agua.

UNTUOSIDAD MEDIA: Son cremas con proporciones ideales de aceite para pieles que necesitan un poco más de oleosidad. Por ejemplo las pieles

Es necesaria para todo tipo de piel, salvo la eudérmica. Incluso las pieles muy grasas precisan una crema, la cual en este caso deberá ser ligera y reguladora.

secas, pero que aun no presentan escamas.

MUY UNTUOSAS: son cremas pesadas con mucho contenido graso, ideales para pieles muy secas.

Exfoliante facial

Un exfoliante es un producto cosmético de uso semanal. No se suele usar más de dos veces por semana ya que puede llegar a irritar la piel, pero si es un producto suave puede usarse con cuidado más veces por semana, incluso cada día (por ejemplo, en sustitución a un limpiador diario).

Su finalidad es remover, mediante mecanismo físicos y/o químicos, las células cutáneas muertas que se acumulan en la superficie de la piel. Se suelen utilizar materias primas de partículas más grandes de lo habitual, lo cual ayuda a remover y arrastrar las células y la suciedad.

También pueden utilizarse ciertos ingredientes

que tengan contenido ácido (como el ácido glicólico, láctico o cítrico), lo cual quemará las células más superficiales y de esta manera se logrará una limpieza mucho más profunda. Este tipo de exfoliaciones llamadas “químicas” son más abrasivas y suelen provocar más irritaciones, por lo cual no son recomendables en pieles sensibles y no podrán utilizarse más de 2 veces por semana. La concentración de ácido en el producto dará como resultado un producto limpiador y humectante o uno exfoliante con efecto peeling. Ten en cuenta que no veremos este tipo de exfoliantes químicos en el curso, ya que su manipulación se reserva a personas con título habilitante.

De la misma manera que luego de la aplicación de un limpiador debemos rehidratar la piel, luego de una exfoliación es fundamental hacerlo también. Debemos también tener en cuenta que la aplicación de este tipo de productos no solo remueve las células muertas de la superficie, sino que también se llevan consigo la capa de sebo que protege nuestra piel. Por esto, si luego de una exfoliación nos exponremos al sol, es indispensable utilizar un protector solar.

Su forma de uso dependerá del tipo de exfoliante, pero en general se aplica una buena cantidad en el rostro masajeando suavemente durante un par de minutos y luego se aclara con abundante agua fría. Si es necesario puedes usar un plimiador facial para remover los restos que pueden llegar a quedar en el rostro.

Los exfoliantes corporales pueden usarse más seguido y suelen estar hechos de partículas más grandes o de acción exfoliante más fuerte, como por ejemplo la sal marina, que no es apta para el rostro debido a que sus cristales son demasiado filosos y pueden lastimar la piel facial.

Beneficios de un exfoliante facial:

- * Elimina las células muertas, ayudando a limpiar y tonificar la piel.
- * Ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro de la piel e incluso ayuda a disminuir las arrugas, ya que activa la circulación y oxigenación de las células cutáneas.
- * Mejora notablemente el aspecto de la piel, disminuyendo arrugas, manchas, imperfecciones y dejándola con un tono brillante y un color homogéneo, y muy suave al tacto.
- * Muy útil para evitar que el vello corporal se encarne o se enquisté al crecer luego de la depilación.
- * Prepara la piel para los posteriores productos, dejándola receptiva para aplicarle luego un tónico, una crema hidratante y/o un serum.

Tipos de limpiadores:

GEL: son muy comunes los exfoliantes con base de gel, son aptos para todo tipo de pieles.

EMULSION: Son mas usados para pieles secas, la base es cremosa

SIN AGUA: este tipo de exfoliantes son muy comunes entre los naturales, podemos encontrar los que son a base de bálsamo o mas tipo aceitoso.

Mascarilla

Las mascarillas faciales son un producto cosmético maravilloso que deberíamos introducir en nuestras rutinas semanales de cuidado facial. Vienen en distintos formatos, dependiendo del tipo de piel, y sus propiedades se adaptarán también a las necesidades de cada piel.

Se utilizan 1-2 veces por semana aplicándose en todo el rostro limpio, dejándolo actuar unos 10-20 min y retirando con abundante agua tibia. Luego aplicar tónico y crema hidratante

Beneficios de una mascarilla facial:

- * Limpia, nutre, restaura y regula profundamente
- * Pueden ser exfoliantes
- * Protegen e hidratan la piel en capas muy profundas
- * Son grandes purificantes y desintoxicantes

Tipos de mascarillas:

La base de estos preparados suele ser la arcilla, aunque podemos hacer mascarillas puramente con frutas o verduras, o usar una emulsión hidratante como base.

