



GUÍA BÁSICA DE COSMÉTICA NATURAL

CREMA DE DÍA – FÓRMULA TIPO

Textura ligera, hidratante y apta para uso diario.

✓ **Fórmula tipo básica (emulsión ligera)**

- **Fase acuosa (59%)**
 - Hidrolato (rosas, manzanilla o agua mineral): 55%
 - Glicerina vegetal: 4%
- **Fase oleosa (40%)**
 - Aceite vegetal ligero (jojoba, argán o almendras...): 35%
 - Emulsionante natural (Olivem 1000, protelan ENS): 5%
- **Activos y conservante (1%)**
 - Conservante natural (Cosgard / Leucidal / Rokonsal): 1%
 - Aceites esenciales (opcional): 0.5%

Cómo se hace:

1. Calienta fase acuosa y fase oleosa a 70°C por separado.
2. Vierte la fase acuosa sobre la oleosa y bate (batidora pequeña o mini mixer).
3. Mezcla hasta que espese.
4. Cuando esté tibia, añade conservante, AE.

✿ Variantes según necesidades

Para piel muy seca

- Cambia el aceite vegetal por **aceite de aguacate, argán o borraja**.
- Aceites esenciales: **lavanda + geranio**.

Para piel grasa / mixta

- Usa **aceite de jojoba** (regulador del sebo).
- mejor **hidrolato de hamamelis**.
- AE: **árbol del té + litsea Cubeba**.

Para piel madura

- Aceite de **argán o rosa mosqueta**.
- Añade **ácido hialurónico 1%**.
- AE: **incienso + rosa**.

Para piel sensible

- Aceite de **almendras o caléndula macerada**.
- Sin aceites esenciales o solo **manzanilla**.
- Hidrolato de **azahar o manzanilla**.

DESODORANTE NATURAL – FÓRMULA TIPO

(En crema, súper fácil, sin aluminio)

✓ FÓRMULA TIPO (textura gel-crema)

- **Gel de semillas de lino:** 95%
- **Bicarbonato muy fino:** 5%
- **Aceites esenciales**

Cómo preparar el gel de lino

1. Pon **2 cucharadas de semillas de lino** en **150 ml de agua**.
2. Cocina a fuego medio 6–8 minutos hasta que se forme un gel.
3. Cuela mientras está caliente (pasarlo por una media o colador fino).
4. Guarda en nevera hasta usar.

Preparación del desodorante

1. Coloca el gel de lino en un bol.
2. Incorpora el bicarbonato muy poco a poco para que no queden grumos.
3. Añade aceites esenciales.
4. Mezcla bien y envasa en frasco tipo crema o roll-on.

JABÓN DE GLICERINA – FÓRMULA TIPO

Ideal para empezar — no hay sosa, solo derretir y verter.

✓ **Fórmula tipo básica**

- Base de jabón de glicerina natural: 100%
- Opcionales:
 - Aceites esenciales: 0.5–1%
 - Colorantes vegetales: al gusto
 - Hierbas secas, pétalos o exfoliantes suaves: pizca

Preparación:

1. Corta la base en cubos y derrite a baño María o en microondas.
2. Añade aceites, AE y aditivos.
3. Vierte en moldes y deja enfriar.

✿ **Variantes según necesidades**

Jabón hidratante para piel seca

- Añade 1% aceite de **almendras** o **macadamia**.
- AE: **lavanda + vainilla**.

Jabón purificante para piel grasa o acné

- Añade **arcilla verde** (1 cucharadita por 100 g).
- AE: **árbol del té + eucalipto**.

Jabón exfoliante suave

- Añade **semillas de amapola**, avena molida o azúcar moreno.
- AE: **naranja dulce + canela**.

Jabón relajante

- Base transparente + pétalos de lavanda.
- AE: **lavanda + sándalo**.

AMBIENTADOR CASERO NATURAL (EN SPRAY)

✓ FÓRMULA TIPO (base universal)

- **Agua destilada o filtrada:** 70%
- **Alcohol 96° o vodka** (ayuda a dispersar los aceites y conservar): 25%
- **Aceites esenciales:** 5% (entre 40 y 60 gotas por 100 ml)

Preparación

1. Mezcla el alcohol con los aceites esenciales en un frasco limpio.
2. Añade el agua y agita bien.
3. Deja reposar 12–24 h para que los aromas se integren.
4. Usa un frasco con spray.

✨ *Agita siempre antes de cada uso.*

✨ Opciones según intención o ambiente

🧑 1. Relajante – para dormitorios y espacios de calma

- Lavanda
- Incienso
- Mandarina
- Manzanilla

🧼 2. Purificante – para limpiar energéticamente espacios

- Eucalipto
- Romero
- Limón
- Árbol del té

☀️ 3. Antiestrés y armonía emocional

- Bergamota FCF
- Ylang-Ylang
- Geranio
- Naranja dulce

🌸 4. Hogar acogedor – aroma cálido y dulce

- Vainilla natural
- Canela
- Naranja dulce

🌿 6. Ambientador herbal-fresco – estilo spa

- Menta
- Eucalipto
- Salvia
- Limón