

A hand with a pink and white striped sleeve holds a white jar with a ribbed lid. The jar is surrounded by a lush arrangement of green and yellow leaves, pink and white flowers, and various beauty-related icons like a comb, a tube of cream, a bottle, and a jar. The background is a textured teal color.

# BELLEZA ORGÁNICA

MANUAL ILUSTRADO  
DE COSMÉTICA NATURAL

TEXTOS E ILUSTRACIONES

MARU  
godas



Diseño y diseño de cubierta: Maru Godas

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

La Editorial no se pronuncia ni expresa ni implícitamente respecto a la exactitud de la información contenida en este libro, razón por la cual no puede asumir ningún tipo de responsabilidad en caso de error u omisión.

© Maru Godas, 2019

© de la edición castellana:

Editorial Gustavo Gili, SL, Barcelona, 2019

*Printed in Slovenia*

ISBN: 978-84-252-3079-0

Depósito legal: B. 5702-2019

Editorial Gustavo Gili, SL

Via Laietana, 47 2º, 08003 Barcelona, España. Tel. (+34) 93 3228161

Valle de Bravo 21, 53050 Naucalpan, México. Tel. (+52) 5555606011



# BELLEZA ORGÁNICA

MANUAL ILUSTRADO  
DE COSMÉTICA NATURAL

TEXTO E ILUSTRACIONES

MARU  
godas

GGDIY

# CONTENIDOS



Dibujado con amor y pasión	6
La belleza de dentro afuera	8
Amando a nuestro cuerpo	10
¿Por qué cosmética natural?	12
¿Qué lleva mi crema?	13
Las plantas	14
El herbario ilustrado	16
Recolección y conservación	24
Preparados con plantas	26
Aceites y grasas vegetales	30
Aceites vegetales en cosmética	32
Mantecas y ceras vegetales	38
Aceites esenciales	40
Aceites esenciales de flores	42
Aceites esenciales de cítricos	44
Aceites esenciales de plantas aromáticas	46
Aceites esenciales de árboles	48
Precauciones y usos de los aceites esenciales	50
Aceites esenciales y emociones	52
Frutas, verduras y productos frescos	54
Del huerto a tu piel: frutas y verduras	56
Los cosméticos de tu cocina	58
¡Manos a la obra! Las recetas	60
Antes de empezar	62
Tablas orientativas	63
Utensilios	64
Materias primas	65
Mascarillas frescas	66
Quince minutos de amor	68
Queridas arcillas	69
Exfoliantes	70
Exfoliantes faciales	72
Exfoliantes corporales	74

Baños	76
Baños corporales	78
Bombas de baño efervescentes	80
Baños para pies	81
Discos de aromas para la ducha	81
Aceites, sérums y oleatos	82
Limpieza facial con aceites vegetales	84
Aceites faciales	86
Aceites macerados	87
Aceites corporales	88
Bálsamos y mantecas	90
Bálsamos paso a paso	92
Bálsamos labiales	93
Bálsamos con aceites infundidos	95
Hidratantes sólidas	96
Mantecas corporales	97
Hidrolatos y aguas florales	98
Infusiones y aguas	100
Hidrolatos y tipos de piel	101
Cremas y lociones	102
Emulsión básica	104
Cremas	106
Cabello y cuidados especiales	108
Tinte con henna paso a paso	110
Champús a la carta	112
Desodorantes y cuidado bucal	114
Desodorantes	116
Cuidado bucal	117
Jabones	118
Jabón de Castilla	120
Extras	122





## DIBUJADO CON MUCHO AMOR Y PASIÓN. POR FAVOR, ¡USA ESTE LIBRO CON ALEGRÍA!

*Soy ilustradora y diseñadora. También he sido florista.*

*Tuve una tienda de flores y plantas como una necesidad vital sin saber exactamente por qué. Esas cosas se entienden con el tiempo.*


*Llevo años aprendiendo y practicando con aceites, infusiones y mascarillas de frutas, algo que me fascina y que me hace feliz por un montón de razones. En este libro intento mezclar todas mis pasiones: el dibujo, el amor por la naturaleza y el entusiasmo de elaborar mis propios cosméticos. Doy gracias a mis editoras por darme la oportunidad de escribir y dibujar el libro que siempre quise.*

*Recuerdo que de pequeña iba con mi madre a comprar los preparados para las infusiones 'a la de las hierbas'. Era una tienda pequeña y angosta, llena de racimos secos de plantas colgando del techo. La mujer mezclaba de memoria los preparados para la digestión, el insomnio o cualquier otra dolencia en un papel de estraza sobre una báscula romana. Para mí era una bruja buena, olía a regaliz y eucalipto. Me encantaba ir allí y verla en acción.*

*En casa, usar ingredientes de la cocina para mejorar el aspecto físico era una práctica habitual: limón para las manos o los granos, vinagre para suavizar el pelo, bicarbonato para baños de pies... Somos muchas las que hemos recibido estos conocimientos de otras mujeres, de nuestras abuelas y madres, de las vecinas, tenderas y amigas, que por nuestra naturaleza femenina lo han ido transmitiendo de forma instintiva.*







Este libro habla de sentir. Sentir aromas y texturas, mezclar ingredientes y hacernos dueñas de lo que realmente ponemos en nuestra piel. Quiero despertar tu interés por elaborar tus propios cosméticos y aprender cosas bonitas.

Me gustaría transmitir a través de mis dibujos y sencillas recetas una nueva forma de entender el cuidado personal, consciente y sostenible, a través de pequeños rituales de autoestima que te acercarán a la naturaleza estés donde estés. Solo te pido que seas libre para elegir cómo quieres cuidarte y feliz al disfrutarlo. También te pido que nunca olvides que eres preciosa.

Escribir y dibujar este libro es un sueño hecho realidad que justo ahora estoy cumpliendo. Gracias por tenerlo entre tus manos.

Maru



# LA BELLEZA VA DE DENTRO AFUERA

La belleza va de dentro hacia afuera, así es la naturaleza.

Todas sabemos que “el espejo del alma” refleja lo que ocurre en nuestro interior. Nos miramos al espejo y buscamos rápidamente un maquillaje o colorete que ayude a disimular ese aspecto cansado y triste, pero no reflexionamos sobre lo que pensamos ni lo que sentimos.

Emociones como el enfado o la tristeza se reflejan directamente en nuestro rostro a través de arrugas de expresión, bolsas u ojeras. Nuestra piel “siente” y se manifiesta con la ayuda de miles de terminaciones nerviosas, respondiendo en algunas ocasiones con enfermedades asociadas al estrés como la psoriasis, el eccema o algunas dermatitis. En cambio, cuando nuestra piel es acariciada, abrazada y besada, estamos radiantes y nos brilla la mirada.

Además de la mala alimentación, la vida sedentaria y la falta de sueño, las emociones negativas amanecen en nuestro rostro por encima del maquillaje. Ante esto, mi propuesta es empezar por dentro: revisar nuestra belleza emocional, nuestra dieta y nuestro descanso como factores decisivos para sentirnos guapas.

Una rutina diaria de yoga o estiramientos, una ducha energizante, un paseo por el parque, un litro de agua, un buen libro, una comida sana en buena compañía, reír con amigos..., todo eso nos embellece y se refleja en nuestro rostro como un sérum de felicidad.

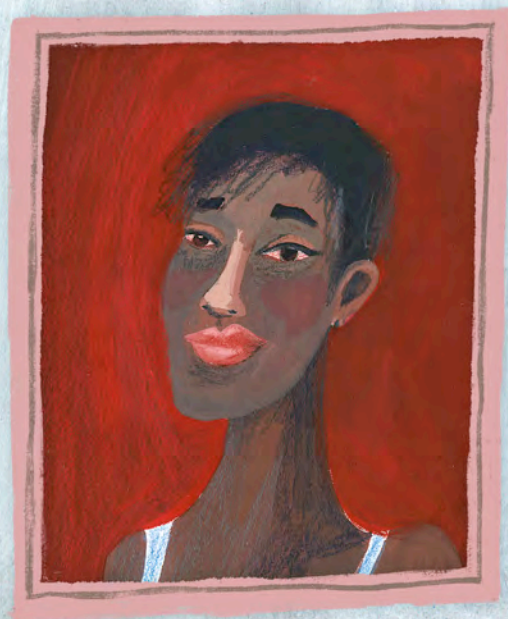
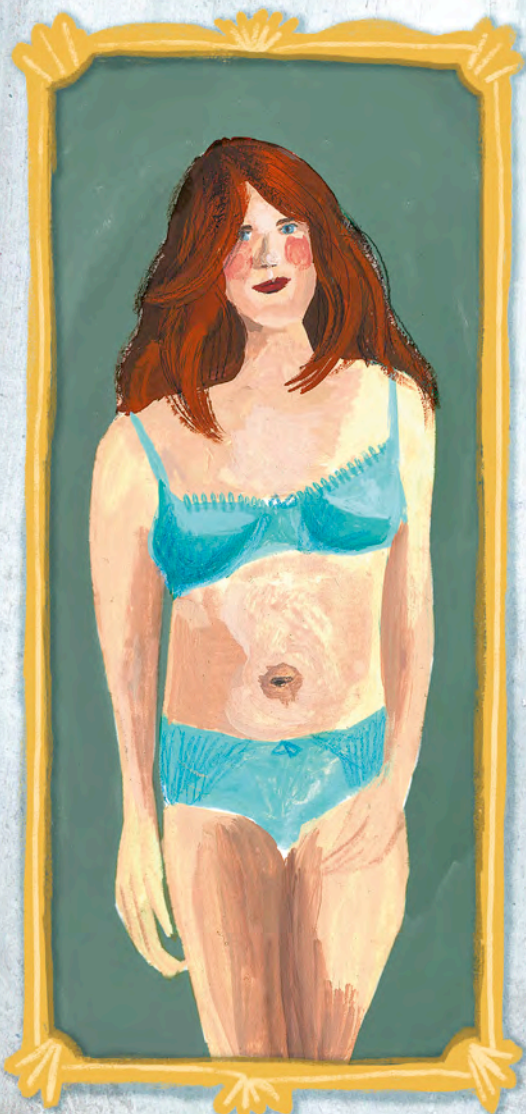
Antes de empezar con las recetas y trucos de belleza quiero dedicar este espacio para pedirte que respetes el orden de los factores y que no sacrifiques tu cuidado emocional por otros que, aunque necesarios, no son los fundamentales.

Estar bien por dentro es lo primero.













## AMANDO A NUESTRO CUERPO

Todas nos queremos sentir bellas.

Ese concepto poético ha sido y sigue siendo una esclavitud para muchas de nosotras. Parece que interesa que las mujeres nos mantengamos bajo la presión de unos cánones imposibles de alcanzar y neguemos nuestro cuerpo.

A diario estamos expuestas a un bombardeo de mensajes para que consumamos productos de belleza. Sabemos que existen empresas cuyos únicos objetivos son económicos y que no siempre respetan los límites éticos, ni tienen en cuenta los efectos secundarios de sus productos en nuestra salud y en nuestro entorno. Te pido una reflexión sobre eso.

Cuidar nuestro aspecto y nuestro cuerpo debería ser un acto de amor hacia nosotras reivindicado desde la identidad femenina: grandes, bajas, escuálidas, con o sin pecho... Sea cual sea nuestra edad, color de piel, estilo de vida u orientación sexual, todas somos hermosas si nos sentimos libres y felices.

Por suerte, parece que vamos ganando la batalla a los estereotipos empoderándonos y reivindicando la "belleza imperfecta" y aquellas características que sabemos que nos hacen únicas.

Mi propuesta es que te cuides y te mimes desde el placer, que disfrutes con tus pequeños rituales, que los compartas con la gente que quieres y que uses productos limpios de químicos innecesarios.

Un primer paso para amar a nuestro cuerpo es cuidarlo desde lo más cercano a nuestra esencia, la naturaleza.





# ¿POR QUÉ COSMÉTICA NATURAL?

- Porque queremos cuidarnos de otra manera, eligiendo libremente otro tipo de cosmética que promueva una actitud responsable hacia nosotras y hacia el planeta.
- Porque nos interesa tener información sobre los ingredientes y productos naturales que benefician a nuestra piel, y son libres de tóxicos, conservantes y derivados del petróleo.
- Porque es un acto de amor hacia nosotras, y nos gusta cocinar para nuestra piel, disfrutamos haciéndolo y eso también se transmite en el producto.
- Porque queremos conocer mejor nuestro cuerpo y nuestra piel, y elaborar cosméticos en función de nuestros gustos o necesidades.
- Porque entendemos una cosmética más transversal, donde no son necesarios productos para tratamientos específicos, sino materias primas de alta calidad mucho más versátiles, como los aceites esenciales, las plantas medicinales o las grasas vegetales.
- Porque son económicos, teniendo en cuenta la calidad de sus materias primas.
- Porque nos apetece otro tipo de texturas y aromas más auténticos y naturales.
- Porque no queremos pagar por embalajes innecesarios, que encarecen el producto y enbrutecen el planeta.
- Porque muchas mujeres sufren intolerancias o alergias derivadas de compuestos químicos sintéticos.
- Porque no queremos que se experimente con animales.
- Porque nos gusta compartir lo que hacemos con nuestros amigos y familiares y les hacemos regalos maravillosos.



LA COSMÉTICA NATURAL NO IMPLICA NI RADICALIZARSE NI TENER QUE ADQUIRIR MUCHOS PRODUCTOS. SI TE INTERESA LA CALIDAD Y EL ORIGEN DE LO QUE TE APLICAS EN LA PIEL, YA ES UN PASO: PUEDES EMPEZAR CON MASCARILLAS DE FRUTAS O ARCILLAS, EXFOLIANTES CON MIEL, ACEITES VEGETALES COMBINADOS CON ALGÚN ACEITE ESENCIAL... POCO A POCO.



# ¿QUÉ LLEVA MI CREMA?

Mi propuesta es que optes por marcas que respeten los ingredientes y los procesos de fabricación de sus productos. A continuación te doy algunas orientaciones para que puedas reconocerlas.

INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) es la nomenclatura internacional por la que se debe definir la composición de los productos en su etiquetado. Te resumo los puntos básicos para que puedas interpretar las etiquetas y verificar que el producto o marca sigue la legislación:

- Los ingredientes cosméticos deben figurar ordenados de mayor a menor en función de la cantidad. Los que aparecen en primer lugar son los ingredientes predominantes en el producto.
- Los ingredientes con una concentración inferior al 1 % podrán mencionarse sin orden después de los predominantes. Algunas marcas “desordenan” a propósito para no dejar en último lugar ingredientes preciados.
- Deben ir escritos en latín aquellos ingredientes procedentes de plantas que no han sufrido ninguna alteración química. El resto de compuestos se nombran con su apelativo científico. Cuidado, no todos los compuestos químicos son tóxicos.

Por otro lado, existen sellos de garantía para la cosmética natural y ecológica, que avalan la calidad y procedencia de los productos. Estos distintivos aparecen impresos en el envase de forma visible con su logotipo. Algunos de ellos son:

COSMOS, Natrue, Ecocert, Cosmebio, Demeter, IMO, Soil Association, USDA Organic y Natural Products Association. Son distintos en cuanto a la cantidad de materias primas de origen natural y ecológico.

Finalmente, el distintivo Leaping Bunny o “conejo saltarín” (gestionado por Coalition for Consumer Information on Cosmetics) certifica que no se han realizado pruebas con animales en ninguna fase de la fabricación del producto.



## LISTA THE DIRTY DOZEN

LOS DOCE INGREDIENTES  
A EVITAR EN COSMÉTICA

1 BUTILAHIDROXIANISOL (BHA)  
Y BUTILAHIDROXITOLUENO (BHT)

2 LAURIL SULFATO DE SODIO

3 TRICLOSÁN

4 FORMALDEHÍDOS

5 PARABENOS

6 COMPUESTOS DE  
POLIETILENGLICOL (PEG)

7 P-FENILENDIAMINA

8 MEA (MONOETANOLAMINA)  
DEA (DIETANOLAMINA)  
Y TEA (TRIE TANOLAMINA)

9 FTALATO DE DIBUTILO

10 SILOXANO, DIMETICONA  
Y CICLOMETICONA

11 PERFUMES (FRAGRANCE)

12 DERIVADOS DEL PETRÓLEO  
(PARAFINA, VASELINA  
SINTÉTICA  
O PETROLATUM)

(FUENTE: DAVID SUZUKI FOUNDATION)