

Belleza natural (segunda parte)

Ojos y labios

La piel del contorno de los ojos es muy sensible, y es lo primero en el rostro que muestra las señales del estrés y el cansancio. Los labios también son muy propensos a la resequedad porque no son más que una delgada capa de piel expuesta constantemente a los elementos.

Remedio de manzanilla y leche

La manzanilla contiene azuleno, un compuesto antiinflamatorio que reduce el enrojecimiento y la irritación, mientras que las grasas lácteas calman la piel irritada. La leche muy fría constriñe los vasos sanguíneos, disminuyendo la hinchazón.

2 bolsitas de té de manzanilla
¼ taza (60 ml) de leche helada

- 1 Sumerja las bolsas de té en la leche 5 minutos. Escorra el exceso de líquido.
- 2 Coloque las bolsitas sobre los ojos; deje reposar 10 minutos.

Compresas de eufrasia

Esta receta refresca los ojos cansados e irritados por el polvo, las alergias o el uso de la computadora. Los taninos de las hierbas tensan los tejidos y estimulan el drenaje linfático alrededor de los ojos.

1 cda. de eufrasia seca
1 cda. de semillas de hinojo trituradas
1 cda. de saúco seco
1 taza (250 ml) de agua hirviendo

- 1 Ponga las hierbas en un tazón y cubra con agua hirviendo. Tape y refrigere.
- 2 Cuele con muselina o filtros de café.
- 3 Remoje una tela limpia en el líquido y coloque en los ojos. Deje 10 minutos.

Utilice el aceite de almendra como un limpiador ligero para el área delicada de los ojos.

Regalo de los Reyes Magos

El incienso es una resina aromática que se obtiene de los árboles del género *Boswellia*, en especial del *B. sacra*. La corteza del árbol se orada y un líquido lechoso y resinoso rezuma y se endurece, formando gotas o "lágrimas". El incienso ha sido utilizado por muchas culturas, como la griega, la asiria, la romana, la egipcia y la babilonia, y resulta familiar a muchos occidentales por el relato bíblico de los Reyes Magos, que regalaron oro, incienso y mirra al niño Jesús. El nombre hace referencia a sus propiedades aromáticas, que siguen siendo uno de sus usos principales. En China, el *fanhuniang*, como se le conoce, se considera una hierba para vitalizar la sangre, y se usa para aliviar hinchazones doloro-



Los tres Reyes Magos le regalaron oro, mirra e incienso al Niño Dios.

sas y otros padecimientos. Las destilaciones de la resina seca producen un aceite esencial muypreciado en la aromaterapia moderna para tratar y curar heridas, cicatrices, acné e infecciones provocadas por bacterias o por hongos. El aceite también se utiliza en cosméticos, jabones y perfumes.

Aceite herbal para los ojos

Este aceite para los ojos de textura fina utiliza la vitamina E para hidratar las pestañas, y la jojoba, para reducir la aparición de las líneas de expresión. Como un beneficio adicional, la vitamina E desacelera el proceso de envejecimiento.

1½ cdas. de aceite de jojoba
3 gotas de aceite esencial de rosas
2 gotas de aceite esencial de incienso
1 cápsula de vitamina E de 500 UI

- 1 Mezcle el aceite de jojoba, los aceites esenciales y el contenido de la cápsula en una botella de vidrio oscuro.
- 2 Para usar, aplique una pequeña cantidad de aceite alrededor de los ojos.

Bálsamo de miel para los labios

Los bálsamos para labios suelen tener derivados de petrolato, fragancias artificiales y carcinógenos potenciales: es mejor evitarlos. Pruebe este ungüento herbal.

1 cda. de cera de abeja rallada
2 cdas. de aceite de almendra
2 cdas. de aceite de castor
1 cda. de manteca de cacao
1 cdta. de miel
1 cápsula de vitamina E de 500 UI
10 gotas de aceite esencial de rosas

- 1 Caliente la cera, los aceites de almendra y de castor, la manteca y la miel a baño María hasta que se derritan. Revuelva constantemente.
- 2 Quite del fuego. Añada el contenido de la cápsula y del aceite de rosas. Coloque la olla en un baño helado y revuelva hasta que la mezcla se torne cremosa.
- 3 Vacíe la mezcla en tarros chicos. Guarde en un lugar fresco hasta por 6 meses.

Dientes y encías

Utilizar pastas dentales y enjuagues bucales de hierbas alivia las encías, refresca el aliento y blanquea los dientes. Evite los dentífricos que contengan químicos como el sulfato de lauril sódico (un detergente agresivo), así como alcohol (demasiado absorbente) y colorantes y saborizantes artificiales.

Polvo de canela dental

Esta receta económica pule y blanquea los dientes, además de limpiar profundamente la boca. La canela tiene propiedades antibacterianas, mientras que el clavo es antiséptico y curativo.

- 2 cdas. de bicarbonato de sodio
- 1 cdta. de sal de mar fina
- 1/2 cdta. de canela en polvo
- 5 gotas de aceite esencial de clavo
- 3 gotas de aceite esencial de menta

- 1 Tamice el bicarbonato, la sal y la canela para que no queden grumos. Agregue los aceites y tamice otra vez. Guarde el polvo en un contenedor hermético.
- 2 Para usar, moje el cepillo de dientes y agregue polvo.



Refrescantes de hierbas para el aliento

Pruebe estas alternativas naturales en lugar de las mentas con colorantes y saborizantes artificiales.

- **Masque** 1/2 cucharadita de semillas de hinojo o anís, que le brindarán un aliento a regaliz.
- **Mordisque** perejil fresco. Combate las bacterias y el sarro.
- **Haga gárgaras** con una solución de clorofila y agua para combatir las bacterias que provocan el mal aliento. Diluya 1 cucharadita de clorofila en un vasito de agua.

Enjuague bucal de doble menta

La hierbabuena y la menta verde eliminan el mal olor y dejan en la boca un sabor dulce y fresco. El aceite esencial de árbol del té combate la enfermedad de las encías y la sábila alivia el tejido oral.

- 1 cda. de menta verde seca
- 1 cda. de hierbabuena seca
- 3/4 taza (180 ml) de agua hirviendo
- 1 cda. de jugo de sábila
- 5 gotas de aceite esencial de árbol del té
- 3 gotas de aceite esencial de menta

- 1 Coloque las hierbas en un tazón y cubra con agua hirviendo. Tape y deje reposar 30 minutos. Cuele.
- 2 Añada la sábila y los aceites esenciales. Mezcle bien. Guarde en un contenedor de vidrio oscuro.
- 3 Agite bien y haga buches con 1 o 2 cucharadas. No trague. Guarde en un lugar fresco (máximo, una semana).

Enjuague bucal para las encías

El té negro y el hamamelis contienen taninos que tienen un efecto astringente. El té verde es antioxidante, y la hidrastis es un antibiótico natural. La mirra tiene propiedades antisépticas y astringentes.

- 1 cda. de té negro
- 1 cda. de té verde
- 3/4 taza (180 ml) de agua hirviendo
- 1 cda. de hamamelis
- 1/2 taza de hidrastis en polvo (de cápsulas)
- 5 gotas de tintura de mirra
- 3 gotas de aceite esencial de limón

- 1 Coloque el té verde y negro en un tazón y cubra con agua hirviendo. Tape y deje remojar media hora. Cuele.
- 2 Añada el resto de los ingredientes. Agite. Guarde el enjuague en una botella de vidrio oscuro.
- 3 Para usar, agite y haga buches con 1 o 2 cucharadas. No lo trague. Guarde en un lugar fresco, máximo, una semana.

Blanqueador de dientes de fresa

Para obtener un blanqueador que le dará a sus dientes una sensación sedosa, triture una fresa madura y úsela como pasta dental. Enjuague bien, ya que las fresas son muy ácidas. Úselo cada 30 o 60 días.

Manos y uñas

Las manos trabajan arduamente: las sumergimos en detergentes y las exponemos al sol y al viento, al calor y al frío. Las manos revelan nuestra salud y carácter, y dejan ver nuestra edad. Contienen pocas glándulas sebáceas, por lo que tienden a resecaarse. Con un manicure semanal podrá prevenir problemas como las uñas quebradizas y la piel agrietada.

Gel de menta para manos

Esta aromática fórmula tiene un efecto restaurador en las manos secas, ásperas y maltratadas.

- 1 cda. de miel
- 2 cdas. de glicerina
- 2 cdas. de arrurruz en polvo
- 1/4 taza (60 ml) de té de menta frío y colado
- 5 gotas de aceite esencial de menta
- 5 gotas de aceite esencial de incienso

1 Vierta la miel y la glicerina en una olla pequeña a fuego lento; revuelva constantemente. Agregue el polvo de arrurruz y mezcle. Retire de la flama y añada el té y los aceites.

2 Deje enfriar la mezcla y vierta en un frasco de vidrio que no tenga tapa de aluminio. Aplique con un pequeño masaje en las manos.

Mascarilla antienvjecimiento

Las mascarillas no sólo son para la cara. Esta receta suavizante e hidratante iguala el tono de la piel y desvanece las manchas de la edad.

- 1 cda. de miel
- 3 cdas. de gel de sábila (vea abajo)
- 1 cda. de jugo de limón
- 10 gotas de aceite esencial de limón
- Almendra en polvo, la suficiente para formar una pasta

1 Derrita la miel a fuego lento. En un tazón pequeño mezcle el gel de sábila con la miel y el jugo de limón. Añada los aceites esenciales y revuelva.

2 Agregue la almendra en polvo hasta formar una pasta suave y moldeable pero no demasiado blanda. Aplique la mascarilla en las manos limpias; ponga especial atención en el dorso y los nudillos. Deje reposar 20 minutos. Enjuague con agua tibia y aplique un hidratante.



Recolectar gel de sábila

Las hojas de sábila contienen en el centro un gel espeso e incoloro. Este gel curativo es útil para aliviar las quemaduras y la piel seca. Úselo fresco, recién recolectado, porque es inestable y pierde muy rápido su consistencia. Nunca use un gel que tenga un tono verdusco. El gel se consigue en las tiendas de productos naturales.

- 1 Corte una hoja grande y saludable cerca de la base.
- 2 Rebane con cuidado toda la hoja por el centro. Pele ambos bordes. Saque el gel del centro de la hoja con un cuchillo de punta plana y colóquelo en un tazón.



Aceite para la cutícula

Los aceites esenciales de esta mezcla de textura fina ayudan a las cutículas rajadas e irregulares. Los aceites esenciales de caléndula y de mirra tienen propiedades antisépticas que previenen infecciones en las uñas, mientras que la lavanda es antiinflamatoria y curativa.

- 1 cda. de aceite de jojoba
- 1 cda. de aceite de aguacate
- 5 gotas de aceite esencial de mirra
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda
- 10 gotas de aceite esencial de caléndula

- 1 Vierta los aceites de jojoba y de aguacate en una pequeña botella de vidrio opaco, que ayudará a conservarlos.
- 2 Agregue los aceites esenciales, tape bien y agite para que se mezclen
- 3 Antes de usar, agite bien la botella y aplique algunas gotas con un pequeño masaje en las uñas y las cutículas; cuide que no salpique.

Uñas saludables

- Fortalezca la salud de las uñas con productos herbales. El aceite de árbol de té, por ejemplo, erradica las infecciones de hongos de las uñas, mientras que una aplicación diaria de aceite de hígado de bacalao, rico en vitamina A, en las uñas y las cutículas las fortalece.
- Siga una dieta saludable y variada rica en alimentos enteros y ácidos grasos esenciales, y asegúrese de hidratarse adecuadamente, lo que dará mejores resultados para la salud de las uñas que el uso de productos comerciales que dicen estimular su crecimiento y fortalecerlas.
- Use guantes de hule para protegerse las manos cuando lave los platos o entre en contacto con productos de limpieza.

Bálsamo de miel y almendra

Para hidratar las uñas, frote con pequeños movimientos circulares un poco de aceite esencial de escarabajo. Después dele un masaje a las manos con este bálsamo, ideal para sanar las manos maltratadas y para curar pequeñas heridas y abrasiones.

- 2 cápsulas de lecitina de 1000 mg
- 1 cda. de agua de rosas
- 1 cda. de miel
- 1/3 taza (90 ml) de aceite de almendra
- 1 cda. de manteca de cacao
- 2 cdtas. de gránulos de cera de abeja
- 10 gotas de aceite esencial de lavanda
- 10 gotas de aceite esencial de rosas

- 1 Haga un orificio en las cápsulas de lecitina y mezcle el contenido con el agua de rosas. Mezcle el aceite de almendras, la manteca de cacao y los gránulos de cera y caliente a baño María con agua hirviendo.
- 2 Caliente y bata hasta que la cera se derrita. Agregue la mezcla de lecitina y agua de rosas y retire del fuego. Añada los aceites esenciales.
- 3 Deje enfriar un poco antes de vaciar en una jarra de vidrio sin tapa de aluminio. Para usar, aplique una pequeña cantidad con un masaje en las uñas y las cutículas cada noche antes de acostarse. Guarde en un lugar fresco y oscuro un máximo de 6 meses.

Si no tiene cacerolas especiales para baño María, use una cacerola encima de otra. El agua de la cacerola de abajo no debe alcanzar a la de arriba.



Hace años, las mujeres japonesas que rociaban su rostro con el agua con que se lavaba el arroz eran llamadas "las bellezas del arroz".

Cuidado de los pies

Dese un pedicure y cuide sus pies con productos naturales curativos. Permita que respiren y se ejerciten naturalmente caminando descalzo cada vez que pueda. Poner atención en el cuidado de los pies ayuda a prevenir problemas como la formación de callos, además de que sus pies se sentirán suaves y tersos.

Pies frescos

Los pies tienen más glándulas sudoríparas que cualquier otra parte del cuerpo, pero suelen estar atrapados en los zapatos la mayor parte del día. Para evitar que huelan mal:

- **Lave** los pies a diario con jabón antiséptico de árbol del té. Su aceite es excelente para inhibir las bacterias y el mal olor. Séquelos con cuidado.
- **Aplique** un *spray* herbal astringente para pies. Prepare té de salvia fuerte remojando 2 cdas. de salvia seca en 100 ml de agua hirviendo; deje enfriar. Agregue 50 ml de hamamelis y 10 gotas de aceite esencial de lavanda. Vierta en una botella con atomizador. Refrigere. Agite bien antes de usar. No guardar más de 10 días.
- **Use** calcetines de algodón, que absorben la humedad mejor que los sintéticos, y cambie de zapatos. Ponga bicarbonato de sodio a los zapatos.



Exfoliante de menta para pies

La menta refresca la piel y el azúcar remueve las células de piel muertas. Sus pies se sentirán suaves y frescos con este exfoliante efectivo.

- 1 cda. de avena molida (gruesa)
- 1 cda. de polenta (harina de maíz)
- 1 cda. de azúcar
- 2 cdas. de hojas de menta secas
- 1 cda. de yogur natural
- 1 limón (su jugo)
- 5 gotas de aceite esencial de menta

- 1 Mezcle la avena, la polenta, el azúcar y la menta en un tazón.
- 2 Agregue yogur, jugo de limón y aceite; mezcle hasta formar una pasta arenosa.
- 3 Para usar, siéntese en el borde de la tina y aplique la mezcla con un masaje en los pies; preste especial atención a los talones y plantas. Enjuague, seque y aplique un hidratante, como bálsamo de rosa geranio para pies (vea abajo).

Bálsamo de rosa geranio

Este bálsamo aromático es ideal para suavizar los pies curtidos o secos. Para obtener mejores resultados, déjese toda la noche, con calcetines para que la humedad no salga y proteger las sábanas.

- 2 cdas. de manteca de cacao
- 2 cdas. de aceite de semilla de chabacano
- 1 cda. de gránulos de cera de abeja
- 1 cda. de glicerina vegetal
- 1 cda. de miel
- 10 gotas de aceite esencial de rosa geranio
- 10 gotas de aceite esencial de limón

- 1 Caliente a baño María la manteca de cacao, el aceite de semilla de chabacano y la cera; revuelva hasta que se mezclen.
- 2 Retire del fuego y agregue la glicerina y la miel. Añada los aceites esenciales y revuelva.
- 3 Vierta en un frasco de vidrio y enfríe antes de cerrar. La fórmula final debe tener una consistencia cerosa que se suaviza al aplicarla a la piel.

Las tabletas de cola de caballo contienen sílice, que estimulan la queratina y fortalecen las uñas.

Remojo fragante para pies

Las hierbas y los aceites esenciales de esta mezcla aromática son astringentes y antibacterianos, ayudan a reducir la sudoración y el mal olor y dejan los pies frescos y limpios. El romero y el jengibre son hierbas cálidas que favorecen la circulación de la sangre, mientras que sus estimulantes aromas levantan el estado de ánimo.

- 2 cdas. de romero fresco
- 2 cdas. de salvia fresca
- 1 cda. de raíz de jengibre fresca, rallada finamente
- 4 tazas (1 litro) de agua
- 1 cda. de bicarbonato de sodio
- 1 cda. de sales de Epsom
- 10 gotas de aceite de eucalipto
- 10 gotas de aceite esencial de lavanda
- Agua extra
- Cubitos de hielo o hielo frappé

- 1 Coloque el romero, la salvia y la raíz de jengibre en una cacerola grande con agua. (Si no tiene hierbas frescas a mano, use 1 cucharada de cada hierba seca). Hierva. Retire del fuego, cubra y deje remojar 10 minutos. Cuele.
- 2 Agregue el bicarbonato de sodio, las sales de Epsom y los aceites esenciales. Mezcle muy bien. Vierta en un spa de pies o en un recipiente profundo en el que quepan los dos pies. Añada agua y hielo.
- 3 Sumerja 15 minutos los pies; seque. Aplique un poco de talco de flor de naranja.

Talco suavizante

La harina de maíz y el arrurruz aportan una textura sedosa, mientras que la arcilla absorbe la humedad más de 200 veces su peso. Además, los aceites esenciales eliminan las bacterias que causan el mal olor. A fin de incrementar el efecto del talco para detener la sudoración, agregue 1 cucharadita de polvo de óxido de zinc.

1/2 taza (60 g) de bicarbonato de sodio

1/2 taza (60 g) de harina de maíz

2 cdas. de arrurruz en polvo

2 cdas. de arcilla blanca

15 gotas de aceite esencial de limón

15 gotas de aceite esencial de neroli

10 gotas de aceite esencial de hierba limón

- 1 Cierna juntos el bicarbonato de sodio, la harina de maíz y el arrurruz para remover los grumos. Añada la arcilla y mezcla. Agregue los aceites y revuelva de nueva cuenta.
- 2 Almacene el polvo en un envase hermético en un lugar fresco y oscuro.
- 3 Para usar, agregue un poco de la mezcla a una borla para ponerse polvo o decante la mezcla en un salero y aplique después del baño.

Pruebe el poder floral

Los dolorosos juanetes son un bulto que sobresale al lado de la articulación del dedo gordo o chiquito, usualmente por usar zapatos de tacón alto o muy apretados. Los zapatos ortopédicos a la medida fortalecen el arco. Una cirugía puede realinear los dedos, pero ¿por qué mejor no probar las caléndulas? Un estudio de la *Revista de Farmacia y Farmacología* halló que aplicar una pasta de alcohol y caléndulas trituradas y cubrirla con una almohadilla puede reducir el tamaño y las molestias de los juanetes. Los investigadores concluyeron que los flavonoides de las caléndulas reducen las inflamaciones de la articulación.

Consienta sus pies

Este pedicure casero, terapéutico y relajante, evita los barnices tóxicos y las peligrosas infecciones de hongos asociadas con los salones de manicure.

- 1 Remueva el barniz anterior con un producto libre de acetona. Quite las manchas frotando las uñas con unas gotas de aceite esencial de limón. Llene una palangana grande con agua tibia y agregue 1 taza (250 ml) de vinagre de manzana y 1 taza (250 ml) de té de lavanda cargado (remoje 4 cdas. de lavanda seca en una taza o 250 ml de agua hirviendo durante 10 minutos; cuele). El ácido ascético del vinagre suaviza la piel; la lavanda cura las infecciones menores.
- 2 Cuando la piel está aún húmeda, dé un masaje con exfoliante de menta para pies (página opuesta), o elabore un exfoliante simple con partes iguales de sal de mar y jabón de Castilla (se consigue en tiendas de productos naturales). Talle los talones y las plantas con piedra pómez



o con una esponja vegetal. Enjuague los residuos y seque. Corte y lime las uñas; recuerde siempre limar en la misma dirección. Empuje las cutículas con cuidado con palillos para cutícula. Nunca corte las cutículas pues protegen las uñas contra las bacterias.

- 3 Dé un masaje a los pies con el bálsamo de rosa geranio para pies (página opuesta). Aplique un quitaesmalte sin acetona y pinte las uñas con un esmalte sin tolueno.



Cabello normal

El cabello se maltrata cuando se seca con pistola, se alisa, se enchina y se lava con champús agresivos. También lo afectan otros factores, como una dieta pobre, una enfermedad, las fluctuaciones hormonales, el alcohol y el tabaco, así como la falta de sueño y de ejercicio. Fortalezca la salud del cabello con productos que contengan muchos nutrientes, basados en hierbas y aceites esenciales específicos para cada clase de cabello.

Nutrientes para un cabello saludable

Cuide la ingesta de los siguientes nutrientes y verá los resultados en semanas.

Las proteínas fortalecen el cabello y estimulan su crecimiento. Fuentes: frijoles, lácteos, huevos, pescado, carne y pollo.

El hierro oxigena la sangre y estimula la circulación en el cuero cabelludo. Fuentes: frutos secos, yema de huevo, legumbres, carne, hojas verdes y granos enteros.

Los ácidos grasos esenciales omega-3 previenen la sequedad y aportan humedad. Fuentes: semillas de linaza, sardinas, frijoles de soya, nueces y salmón.

El sílice fortalece la cutícula capilar, estimulando la elasticidad del cabello. Fuentes: col, apio y avena.

La vitamina A mantiene la salud del cuero cabelludo. Fuentes: verduras de hojas verdes, calabazas dulces, zanahorias, chiles y camote.

Masaje para la cabeza

Dar un masaje regularmente al cuero cabelludo estimula el flujo de la sangre a esta área y asegura la nutrición de los folículos capilares. Incline la cabeza y con pequeños movimientos circulares masajee con las yemas de 3 a 5 minutos. Preste especial atención a la región media y la línea del pelo. Si el cabello está muy seco, unte unas gotas de aceite caliente de romero en los dedos antes del masaje.

La biotina (vitamina B₇) estimula el crecimiento del cabello y contrarresta su caída. Fuentes: huevos, carnes orgánicas, frutos secos y melazas.

El zinc es esencial para la salud dermatológica y capilar, y la regulación hormonal. Fuentes: carne, huevo, pollo, cangrejo, os-
tiones, nuez de Brasil y frijoles de soya.

Pasos hacia el éxito

- Lave delicadamente el cabello con un champú suave. Frotar muy fuerte daña el pelo y provoca que las glándulas sebáceas produzcan demasiada grasa.
- A menos que use mucho *spray*, una sola aplicación con poco champú es

suficiente; exagerar puede afectar el sebo protector del cuero cabelludo.

- Para estimular la circulación y dar más brillo, enjuáguese el champú y el acondicionador con agua fría.
- Si usa pistola de secado, no use los niveles calientes. Idealmente el cabello debe secarse naturalmente.
- Lleve un sombrero para proteger el pelo del sol, que lo seca y decolora (sobre todo si está teñido). Siempre use una gorra al nadar en piscinas con cloro.
- Un ánimo deprimido o estresado puede provocar que el pelo luzca apagado, e incluso que se caiga. Medite, practique yoga u otro camino hacia la calma.



Champú de lavanda

Este champú suave de fragancia ligera es perfecto para todo tipo de cabello. La lavanda calma y tonifica el cuero cabelludo y el romero aporta brillo.

- 2 cdas. de lavanda seca
- 1 cda. de romero seco
- 1 cda. de cáscara de naranja
- 1 taza (250 ml) de agua
- ½ taza (125 ml) de champú de Castilla
- 20 gotas de aceite esencial de lavanda
- 10 gotas de aceite esencial de naranja

- 1 Ponga las hierbas secas, la cáscara de naranja y el agua en una cacerola. Hierva, baje la flama y caliente hasta reducir el líquido a ¼ de taza (60 ml).
- 2 Mezcle el líquido herbal y el champú. Agregue los aceites. Vierta en una botella de plástico con atomizador.
- 3 Para usar, agite y aplique con un masaje en el cuero cabelludo. Deje reposar de 2 a 3 minutos antes de enjuagar.

Spray aromático desenredador

Este *spray* desenredador mantiene el cabello brillante y manejable en climas fríos y secos o con mucha humedad. Los aceites estimulan la circulación al cuero cabelludo y nivelan la producción de sebo.

- 10 gotas de aceite esencial de romero
- 10 gotas de aceite esencial de canela
- 10 gotas de aceite esencial de ylang ylang
- 1 cda. de aceite de jojoba
- ½ taza (125 ml) de agua

Salven a las ballenas

La jojoba es un arbusto que crece en California, Arizona y México. Tras la prohibición de importar aceite de ballena en EUA (década 1970), el aceite de jojoba (un líquido ceroso extraído de las semillas de la planta) se usó como un sustituto. Gracias a su textura ultrafina y a sus nutrientes dermatológicos, su aportación a los productos para el cuidado del cabello y de la piel se consideró superior que el aceite de ballena.



Mantenga el equilibrio

Si su cabello es normal, querrá conservarlo así. Use un champú suave, sin sulfato de lauril sódico, que es el jabón de muchos champús y líquidos lavaplatos y puede irritar el cuero cabelludo. Reduzca la electricidad con un enjuague de hierbas aromáticas y mantenga el cabello manejable y sano con un *spray* aromático desenredador (abajo).



- 1 Agregue los aceites al agua y vierta en una botella con atomizador. Guarde en un lugar fresco y oscuro.
- 2 Para usar, agite y rocíe el cabello 2 o 3 veces; después dele forma con los dedos o con un peine.

Enjuague de pelo fragante

La ortiga es restauradora, la cola de caballo contiene sílice y el sándalo y la salvia aportan un aroma prolongado. El vinagre de manzana restaura el nivel adecuado de pH del cuero cabelludo.

- 1 cda. de bardana seca
- 1 cda. de ortiga seca
- 1 cda. de cola de caballo seca
- 10 gotas de aceite esencial de sándalo
- 5 gotas de aceite esencial de salvia clara
- 1½ tazas (375 ml) de agua hirviendo
- ½ taza (125 ml) de vinagre de manzana

- 1 Coloque las hierbas, los aceites y el agua en un tazón. Cubra y deje enfriar. Cuele. Agregue el vinagre.
- 2 Para usar, aplique en el cabello como un enjuague final tras el champú.

Reafirmante de color

Los enjuagues herbales para el cabello acentúan su color natural y dan brillo a los rayitos. Si su cabello tiene permanente, está teñido o muy seco, antes que nada, haga una prueba con una muestra de pelo.

Para cabello rubio

- 1 taza (250 ml) de agua
- 4 cdas. de manzanilla seca
- 1 cda. de cáscara de limón
- 2 cdas. de jugo de limón

Para cabello pelirrojo

- 1 taza (250 ml) de agua
- 3 cdas. de caléndula seca
- 1 cda. de hibisco seco
- 2 cdas. de vino tinto

Para cabello oscuro

- 1 taza (250 ml) de agua
- 3 cdas. de salvia seca
- 1 cda. de romero seco
- 2 cdas. de vinagre de manzana

- 1 Ponga el agua y las hierbas secas en una olla. Hierva y retire del fuego. Cubra y deje reposar 1 hora. Cuele. Agregue el jugo, el vino o el vinagre. Vierta en una botella de plástico.
- 2 Para usar, rocíe en el cabello después haberlo lavado con champú. Peine, retire el exceso, pero no enjuague.

Cabello graso

Lave el cabello graso con un champú de hierbas, y utilice aceites esenciales para estimular el flujo sanguíneo al cuero cabelludo. Los enjuagues de vinagre reducirán la grasa, sobre todo si se combinan con hierbas astringentes.

Champú limpiador de arcilla

La arcilla limpia a fondo el cuero cabelludo: absorbe el exceso de grasa y retira la piel muerta. La menta da frescura y cosquilleo; los aceites y la cáscara de limón controlan la grasa y estimulan la circulación.

- 1 cda. de bálsamo de limón seco
- 1 cda. de menta seca
- 1 cda. de cáscara de limón
- 1 taza de agua
- ½ taza (125 ml) de champú de Castilla
- 3 cdtas. de arcilla verde
- 10 gotas de aceite esencial de limón
- 10 gotas de aceite esencial de naranja
- 10 gotas de aceite esencial de menta

- 1 Ponga las hierbas, la cáscara de limón y el agua en una olla. Hierva, baje la flama y caliente así hasta que el líquido se reduzca a ¼ de taza (60 ml). Cuele.
- 2 Mezcle el líquido y el champú. Agregue arcilla y aceites. Guarde en una botella de plástico con *spray* en el refrigerador.
- 3 Para usar, agite y aplique generosamente en el cuero cabelludo. Deje reposar de 2 a 3 minutos antes de enjuagar.

Dé lustre al cabello y reduzca la grasa añadiendo unas gotas de aceite esencial de romero a su cepillo antes de usarlo.



El negocio de las abejas

Melissa, el nombre científico del bálsamo de limón, viene del término griego para designar a la miel de abeja. El bálsamo de limón alguna vez se plantó alrededor de las colmenas para ayudar a las abejas a regresar a casa, tal como lo dejó plasmado en un texto Plinio, un escritor romano de historia natural.

Champú aromático seco

Acabe con la apariencia grasosa en segundos. El nim y el sándalo tienen un efecto tonificante en los folículos capilares, mientras que la raíz de lirio absorbe la grasa y las impurezas y deja un leve aroma floral.

- 1½ cdtas. de raíz de lirio en polvo
- 1 cda. de semolina
- 10 gotas de aceite esencial de lavanda
- 10 gotas de aceite esencial de sándalo
- 5 gotas de aceite de nim

- 1 Coloque la raíz de lirio y la semolina en un tazón y mezcle; deshaga los gránulos. Agregue los aceites y revuelva.
- 2 Para usar, incline la cabeza hacia delante y aplique un poco de la mezcla con un ligero masaje en el cuero cabelludo y el cabello, partiendo del cuello. Eche la cabeza hacia atrás y cepille para distribuir la mezcla.

Enjuague de festival

Este enjuague refrescante tonifica el cuero cabelludo grasoso y estimula el crecimiento del cabello. Las cuatro hierbas que contiene son ideales para nivelar el pH del cabello y del cuero cabelludo, y dan brillo.

- 1 cda. de perejil fresco
- 1 cda. de salvia fresca
- 1 cda. de romero fresco
- 1 cda. de tomillo fresco
- 1½ tazas (375 ml) de agua hirviendo
- 1 limón (su jugo)

- 1 Coloque las hierbas en un tazón y vierta agua hirviendo. Cubra y deje macerar hasta que se enfríe. Cuele. Agregue jugo de limón.
- 2 Para usar, aplique en el cabello como un enjuague final tras el champú.



Cabello seco

Muchos agentes conspiran para dañar su cabello y dejarlo como paja: el sol, el agua de mar, el cloro, el exceso de fijadores e incluso el aire acondicionado. Para repararlo y restaurar su brillo pruebe estas recetas.

Aceite caliente de romero

La estructura molecular de las semillas de chabacano es tan pequeña que puede penetrar los folículos, de forma que nutre, fortalece, protege y repara el pelo, y aporta brillo al cabello apagado o maltratado.

½ taza (125 ml) de aceite de semillas de chabacano

20 gotas de aceite esencial de romero

- 1 Combine los aceites y mezcle. Ate una toalla alrededor de sus hombros.
- 2 Aplique el aceite dándose un masaje en el cabello y el cuero cabelludo; comience por las puntas hasta cubrir cabello y cuero por completo. Póngase una gorra de baño. Caliente una toalla y envuélvala sobre la gorra. Deje enfriar.
- 3 Enjuague con un poco de champú. Finalice añadiendo ½ taza (125 ml) de vinagre de manzana a un lavado con agua tibia y remoje el pelo en ella. Deje que el cabello se seque naturalmente.

Acondicionador permanente

Este tratamiento cubre y protege el cabello incluso tras el secado con pistola y el peinado. También sella la cutícula capilar, por lo que aporta brillo. Este acondicionador es una magnífica cera modeladora, sobre todo para el cabello rizado o rebelde.

1 cda. de cera de abeja

2 cdas. de manteca de cacao

1 cda. de aceite de almendra

1 cda. de aceite de germen de trigo

1 cda. de miel

2 cdas. de agua de rosas

10 gotas de aceite esencial de lima

10 gotas de aceite esencial de lavanda

- 1 Mezcle la cera de abeja, la manteca de cacao, el aceite de almendra y de germen de trigo y caliente a baño María hasta que se derrita. Retire del fuego.
- 2 Caliente el agua de rosas; cuando ésta y los aceites estén tibios, mézclelos. Agregue los aceites esenciales y agite con una batidora en el nivel más bajo hasta obtener una consistencia cremosa. Guarde en un frasco de boca ancha y coloque en un sitio fresco y oscuro.
- 3 Para usar, caliente un poco del acondicionador con las palmas y aplique en el pelo seco o recién lavado.

¿Demasiado sol?

A diferencia de la piel, que se renueva constantemente, el cabello dañado por los rayos UV no se repara de forma inmediata. Demasiada exposición al sol debilita la queratina del pelo (una proteína) y lo decolora, a esto se le conoce como oxidación de melanina, que también causa sequedad. Porte un sombrero amplio o unte una pomada nutritiva para el pelo como el acondicionador permanente (vea izq.) para protegerlo.



Mascarilla tropical para el pelo

Los huevos tienen un alto contenido proteico que aportan resistencia y brillo al cabello. El plátano es hidratante y el aguacate es una fuente de grasas naturales que suavizan y acondicionan el cabello.

1 yema de huevo

1 plátano pequeño

1 aguacate grande, sin piel y sin hueso

1 cda. de mayonesa

1 cda. de ron

- 1 Mezcle los ingredientes en un tazón; triture y forme una pasta cremosa.
- 2 Aplique la mezcla con un masaje en el pelo seco y envuelva con una toalla húmeda y caliente. Deje 10 minutos. Enjuague y use el champú como siempre.



Caspa

La caspa aparece por una dieta pobre, estrés, micosis o productos capilares demasiado alcalinos. Un champú herbal suave y tratamientos para el cuero cabelludo aliviarán comezón y caspa y devolverán al cabello su nivel de pH.

Champú anticaspa

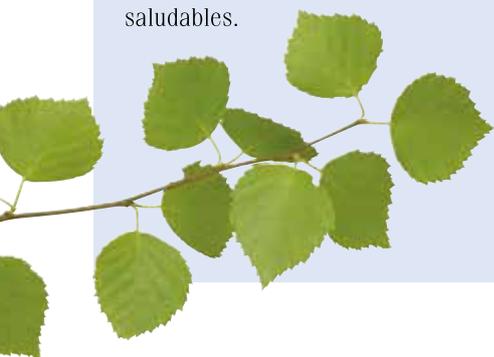
A diferencia de los champús convencionales, el jabón de Castilla no contiene sulfato de lauril sódico, potencialmente irritante, por lo que mantendrá su cabello limpio y suave, además de que es completamente biodegradable. El aceite esencial de árbol del té es antifúngico y antiséptico.

3/4 taza (180 ml) de jabón de Castilla líquido
25 gotas de aceite esencial de árbol del té
20 gotas de aceite esencial de romero
15 gotas de aceite esencial de cedro

- 1 Coloque todos los ingredientes en un tazón y mezcle. Vierta en una botella de plástico con atomizador.
- 2 Para usar, aplique el champú con un masaje en el cabello mojado; enjuague varias veces y aplique el enjuague herbal de vinagre (vea la siguiente receta).

El abedul

Los romanos lo usaban para afecciones capilares. Las hojas de abedul contienen salicilato, que se usa en tratamientos comunes anticaspa para eliminar las células de piel muertas, estimular el crecimiento de nuevas y mantener los folículos capilares saludables.



El botiquín de medicina natural

- **Mejore su dieta** limitando la ingesta de azúcares y carbohidratos refinados. Evite los alimentos fritos, el exceso de alcohol, las carnes rojas y el chocolate. Consuma más frutas y verduras frescas. Beba 8 vasos de agua diarios.
- **Elimine alérgenos** si sospecha que los lácteos y el trigo lo afectan. Pruebe eliminarlos un mes y vea si la caspa cede.
- **Tome un seguro nutricional:** las vitaminas del grupo B, la vitamina A, el zinc y el selenio son importantes para la salud capilar y el cuero cabelludo.
- **Tome poco sol.** Una exposición controlada a los rayos solares es benéfica para curar las afecciones del cuero cabelludo. Salga al exterior media hora diaria.

Enjuague herbal de vinagre

El vinagre de manzana nivela el pH del cuero cabelludo, además de que lo tonifica. También remueve los residuos de champú y de grasa del cabello. La ortiga es un tónico para el cabello tradicional con un efecto estimulante en el cuero cabelludo. También tiene propiedades antialérgicas, por lo que es ideal para el picor del cuero cabelludo.

4 cdas. de ortiga seca
1 cda. de romero seco
1 cda. de salvia seca
1 taza (250 ml) de agua hirviendo
1/4 taza (60 ml) de vinagre de sidra de manzana
5 gotas de aceite de eucalipto

- 1 Ponga las hierbas en una olla con agua y vinagre; hierva. Retire de la flama, cubra y deje reposar toda la noche.
- 2 Cuele y añada los aceites; revuelva. Para usar, aplique en el cabello con agua fría. No enjuague.

Tratamiento de aceite caliente

Con un ligero aroma medicinal, este tratamiento alivia el cuero cabelludo escamoso, irritado o seco.

También da cuerpo y brillo al cabello. Calentar el aceite incrementa su absorción y estimula la circulación al cuero cabelludo.

4 cdas. de aceite de jojoba
10 gotas de aceite esencial de romero
10 gotas de aceite esencial de abedul
5 gotas de aceite esencial de cedro
5 gotas de aceite esencial de árbol del té

- 1 Coloque los ingredientes en una olla y caliente a fuego lento.
- 2 Aplique la mezcla con un masaje en el cabello limpio y humedecido, prestando especial atención al cuero cabelludo y las raíces. Cubra con una gorra de baño y envuelva su cabeza con una toalla caliente. Espere una hora.
- 3 Enjuague y después aplique el champú. Termine con un enjuague herbal de vinagre (vea izq.).



Caída de cabello

Perder unos 100 cabellos al día es normal. Si pierde más, consulte a su médico. La caída de cabello no asociada con males hereditarios responde a un desequilibrio hormonal, a la ingesta de anticonceptivos u otros fármacos, al estrés, a enfermedades o a una mala nutrición.

Aceite estimulante del cuero cabelludo

El aceite de romero incrementa la circulación periférica y lleva nutrientes y oxígeno a los diminutos vasos sanguíneos donde se localizan los folículos capilares.

- 1 1/2 cdas. de aceite de ajonjolí
- 15 gotas de aceite esencial de romero
- 10 gotas de aceite esencial de cedro
- 5 gotas de aceite esencial de salvia clara

- 1 Mezcle todos los ingredientes en una botella pequeña. Guárdela en un lugar fresco y oscuro.
- 2 Para usar, vierta una cucharadita en su palma y frótese las manos antes de dar un masaje con movimientos circulares al cuero cabelludo. Este tratamiento es más efectivo si se hace antes de dormir, ya que el cabello crece principalmente mientras duerme. Lave con champú en la mañana.



¡Emergencia en la cabeza!

Con la caída del cabello uno suele entrar en pánico, pero hay que conservar la calma y tomar algunas medidas.

- **Alimente los folículos.** El cabello quebradizo o apagado puede requerir nutrientes. Por ejemplo, la falta de vitamina A seca el cabello y las B lo fortalecen y ayudan a controlar el estrés, que puede provocar o intensificar la caída del pelo. El zinc se requiere para que el cabello crezca normalmente, mientras que la falta de hierro provoca su caída. El cabello también requiere proteínas de buena calidad para crecer. Algunas buenas fuentes son los pescados de agua fría, huevos y pollo orgánicos y alimentos de soya, como el tofu.
- **Ingiera semillas de linaza:** aportan ácido alfa lipoico, un ácido graso omega-3 que fortalece el pelo y le da brillo. Tome 1 cucharadita diaria.



- **Coma sushi.** Si la carencia de yodo es la causa de la caída del pelo, ingiera algas como la Kemp y la dulce, que contienen mucho yodo.
- **Recurra a las hierbas.** Los antioxidantes del extracto de semillas de uva favorecen el crecimiento del cabello. La cola de caballo, la alfalfa y la avena son ricas en sílice, que ayuda a detener su caída. El ginkgo, la cayena (de la pimienta) y el jengibre estimulan la microcirculación.

Tónico aromático para el cabello

El aceite de nim se usa en el ayurveda para tratar la caída del cabello y los problemas del cuero cabelludo. La sábila alivia la sequedad y es antifúngico. También es útil para las afecciones del cuero cabelludo que requieren astringencia y relajación.

- 1/4 taza (60 ml) de hamamelis
- 1 cda. de gel de sábila
- 1 cda. de vodka
- 1 cda. de agua de flor de naranja
- 30 gotas de aceite de nim
- 15 gotas de aceite esencial de romero
- 15 gotas de aceite esencial de hierba limón

- 1 Mezcle todo en una botella pequeña. Guarde en un lugar fresco y oscuro.
- 2 Aplique con un masaje intenso en el cuero cabelludo una vez al día.

Las hierbas regulan las hormonas en la mujer y previenen la alopecia.

La fuerza de gravedad

Una forma sencilla de aumentar el flujo sanguíneo al cuero cabelludo (que favorece el crecimiento del cabello) es acostarse a lo ancho en la cama y dejar que la cabeza cuelgue por 10 minutos, todos los días. Algunas posiciones de yoga, como el parado de manos, también benefician la salud capilar.

Baños con hierbas y aromaterapia

Dependiendo de qué hierbas o aceites esenciales use, un baño calma los nervios, alivia la picazón en las extremidades, suaviza la piel, mejora el sueño o lo llena de energía. Elija uno de estos baños en su propio hogar.

Baño de té verde refrescante

La avena alivia la piel irritada, y la grasa de la leche entera en polvo hidrata, en tanto que el ácido lácteo exfolia ligeramente. El té verde reconforta la piel, y la menta y la hierbabuena aportan un aroma refrescante y relajan el cuerpo.

- 1/2 taza (70 g) de avena molida fina
- 1/2 taza (50 g) de leche entera en polvo
- 6 cdtas. de té verde seco
- 6 cdtas. de hierbabuena seca
- 20 gotas de aceite esencial de menta
- 6 paños de muselina o de tela de algodón (15 cm por lado)

- 1 Ponga la avena, la leche en polvo y las hierbas secas en un tazón; mezcle bien. Agregue el aceite esencial, varias gotas a la vez, y revuelva bien.
- 2 Ponga de 1 a 2 cdtas. de la mezcla en el centro de un paño, levante las puntas y átelas con un listón o un cordel. Guarde las bolsas en un envase hermético.

- 3 Para usar, llene la tina y deposite una bolsa en el agua. Permita que se impregne de 5 a 10 minutos antes de meterse a la tina. Utilice la bolsa como una compresa para la piel, estrujándola para que libere la esencia de avena lechosa. Remoje durante 15 minutos.

Baños estimulantes de jengibre

El jengibre levanta el ánimo. La mezcla cáhlida de especias de esta bolsa para baños desaparece el aletargamiento, tranquiliza los nervios y alivia los dolores musculares.

- 1/2 taza (60 g) de semillas de girasol
- 1/2 taza (70 g) de sales de Epsom
- 6 cdtas. de romero seco
- 6 cdtas. de cáscara de naranja picada
- 1 cda. de jengibre seco en polvo
- 10 gotas de aceite esencial de sándalo
- 10 gotas de aceite esencial de naranja
- 6 paños de muselina o de tela de algodón (15 cm por lado)

- 1 Muela las semillas de girasol en un procesador de alimentos. Coloque las sales de Epsom, el polvo de semillas de girasol, el romero, la cáscara de naranja y el jengibre en polvo en un tazón; mezcle. Agregue los aceites esenciales, varias gotas a la vez, y revuelva.
- 2 Coloque de 1 a 2 cucharadas de la mezcla en el centro de un paño de muselina, levante las puntas y átelas con un listón o cordel. Guarde las bolsas en un envase hermético. Úselas igual que las bolsas de pétalos de rosas (vea abajo).

Baños de pétalos de rosas

Esta mezcla sensual convierte un baño ordinario en un placer. La raíz de malvavisco y la manzanilla suavizan la piel, mientras que las fragancias delicadas de la lavanda y de la rosa equilibran las emociones y relajan la mente.

- 1 taza (150 g) de avena finamente molida
- 4 cdtas. de manzanilla seca
- 4 cdtas. de pétalos de rosa secos
- 4 cdtas. de lavanda seca
- 1 cda. de raíz de malvavisco seca en polvo
- 10 gotas de aceite esencial de rosas
- 5 gotas de aceite esencial de incienso
- 5 gotas de aceite esencial de ylang ylang
- 6 paños de muselina o de tela de algodón (15 cm por lado)

- 1 Coloque la avena, las hierbas secas y el malvavisco en polvo en un tazón; mezcle bien. Agregue los aceites esenciales, varias gotas a la vez, y revuelva.
- 2 Disponga de 1 a 2 cucharadas de la mezcla en el centro de un paño de muselina y ate las puntas con un listón o un cordel. Guarde las bolsas en un envase hermético.
- 3 Para usar, cuelgue la bolsa de la llave del agua caliente de forma que ésta pase a través de ella mientras se llena la tina. Desate la bolsa y déjela flotando. Remoje durante 15 minutos.

Convierta su ducha en un spa

Este tratamiento fortalecerá su sistema inmunológico y linfático.

- Vierta algunas gotas de aceite esencial de lavanda y de romero en las cerdas de un cepillo para cuerpo de mango largo. Cepille el cuerpo con movimientos firmes y circulares, empezando por las plantas de los pies y yendo hacia arriba.
- Agregue unas gotas más de cada aceite al piso de la ducha y deje correr el agua a la temperatura más alta que soporte durante 2 minutos.



- Enfríe el agua y déjela correr por su cuerpo durante algunos segundos; cerrará los poros de la piel, estimulará la circulación y suavizará los folículos capilares. El resultado será una piel brillante y resplandeciente.

Baño de hierbas

Para elaborar una bolsa para baño que sea un poco más especial que un manojo de hierbas envueltas en muselina, adorne una bolsa de tela de organza ya confeccionada.

¿Qué necesita?

Esta bolsa mide 15 cm de alto:

- adquiera una bolsa de organza para regalo de 15 cm en una tienda de manualidades.
 - un lápiz de punta fina
 - hilos del color de la hierba que contengan las bolsitas (romero, lavanda, manzanilla). A modo orientativo, utilice hilos de la marca Anchor de los siguientes números: romero: 855 (tabaco claro), 858 (verde helecho claro), 861 (verde aguacate oscuro), 939; lavanda: 101 (violeta muy oscuro), 1030 (azul violeta oscuro), 860 (verde helecho); manzanilla: 291 (limón oscuro) y 1 (blanco). Esto de ningún modo significa que no pueda utilizar hilos de otra marca, como DMC, y de otras tonalidades a las mencionadas. Los números cambian con el tiempo, y de un país a otro, así que verifique que los hilos que adquiera sean del color o tono que busca.
 - agujas para bordar crewel
 - 4 botones amarillos pequeños (para la bolsa de manzanilla)
 - hierbas y especias para el relleno (la bolsa de lavanda contiene una mezcla de lavanda, hojuelas de avena, cáscara de naranja seca y hojas de laurel; la de manzanilla lleva manzanilla seca, hojas de laurel y pétalos de rosa; la de romero contiene romero seco, lavanda, salvia y laurel).
- 1 Dibuje el diseño de su elección (vea el motivo de romero a la derecha). Para la lavanda y el romero sólo necesita dibujar las posiciones del tallo.
 - 2 Calque el diseño en la bolsa de organza con trazos leves, usando el lápiz de punta fina.
 - 3 Para bordar el romero, enhebre 3 hilos en la aguja (puede usar un solo tono de verde o tres), y borde los hilos con va-

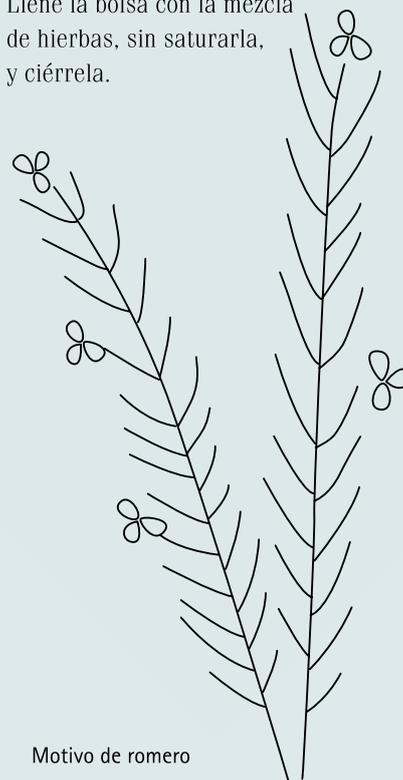


rios puntos derechos a lo largo de la línea trazada para cada tallo. Para bordar las hojas, enhebre la aguja con 6 hilos y borde una serie de puntos rectos hacia abajo de cada lado de los tallos. No deje mucho hilo, pues la parte de atrás es visible desde el frente. Con dos hilos, borde pequeñas flores entre las hojas, con 3 puntos rectos por flor.

- 4 Para bordar la lavanda, utilice dos hilos violeta. Borde los tallos con 2 o 3 puntos largos por la línea trazada para cada tallo, dando un pequeño punto atrás por cada punto largo. Enhebre 6 hilos violeta (de un mismo tono o de una combinación de tonos violeta) y diseñe las flores con pequeños puntos rectos de cada lado de los tallos, usando su diagrama como guía.
- 5 Para la bolsa de manzanilla, disponga los botones al frente de la bolsa en un arreglo agradable y marque su respectiva posición con el lápiz. Con dos hilos blancos, borde florecillas alrededor de

las marcas, dejando espacio para que en el centro cosa los botones.

- 6 Cosa los botones con 3 hilos amarillos.
- 7 Llene la bolsa con la mezcla de hierbas, sin saturarla, y ciérrela.



Motivo de romero

Sales y aceites para el baño

A las aguas de los manantiales y del mar siempre se les ha atribuido poderes curativos sorprendentes. Las sales minerales y los oligoelementos que contienen estimulan el proceso natural de desintoxicación del cuerpo, relajan los músculos y suavizan la piel. Agregar a un baño sales, aceites humectantes y otros ingredientes naturales activos como leche, vinagre o algas restaurará el pH, mejorará la circulación y combatirá un buen número de padecimientos, desde los resfriados hasta la artritis.

Sales de lavanda para el baño

Las sales de Epsom contienen magnesio, que alivia los dolores y la tensión muscular. El bórax y el bicarbonato de sodio dejan la piel tersa, mientras que el aroma relajante de la lavanda lo adormecerá.

- 1 taza (140 g) de sales de Epsom
- ¼ taza (30 g) de bicarbonato de sodio
- ¼ taza (30 g) de bórax
- 20 gotas de aceite esencial de lavanda
- 10 gotas de aceite esencial de salvia bca.
- 10 gotas de aceite esencial de manzanilla

- 1 Ponga los ingredientes secos en un tazón; mezcle. Agregue los aceites esenciales, varias gotas a la vez, y revuelva.
- 2 Guarde la mezcla en un envase hermético en un lugar fresco y oscuro.
- 3 Para usar, espolvoree 2 o 3 cdas. en la tina con agua caliente. Revuelva con las manos. Remoje de 10 a 15 minutos.

Baño de sirenas

La sal de mar y las algas sanan afecciones dermatológicas como la psoriasis, mientras que el kelp, rico en yodo, es un tónico y antiséptico natural. El aceite de caléndula es un excelente remedio que calma las pieles irritadas. No use esta preparación si tiene la piel agrietada o inflamada.

- 1 taza (130 g) de sal de mar
- ½ taza (60 g) de bicarbonato de sodio
- 20 gotas de aceite esencial de caléndula
- 10 gotas de aceite esencial de pino
- 1 cda. de kelp en polvo
- 2 o 3 tiras de wakame (algas secas comestibles)

- 1 Coloque la sal de mar y el bicarbonato de sodio en un tazón; mezcle bien. Añada los aceites esenciales, varias gotas a la vez. Revuelva muy bien.
- 2 Guarde la mezcla en un envase hermético en un lugar oscuro y fresco.
- 3 Para usar, espolvoree de 2 a 3 cucharadas de la mezcla y una cucharada del polvo de kelp (se consigue en tiendas de productos naturales) en la tina llena con agua caliente; revuelva con las manos para que se esparza de manera uniforme. Deposite las tiras de wakame (se consiguen en tienda de productos naturales y en las tiendas de comestibles asiáticos) en el agua y revuelva. Repose 15 minutos.

Aceite de vainilla para el baño

Este aceite para baño es una suntuosa mezcla con un aroma cálido y sensual que perdura en la piel; también es ideal para masajes. Los aceites de nuez prensado en frío y de semillas contienen ácidos grasos esenciales que nutren e hidratan la piel. Tenga cuidado al entrar y salir de la tina, pues los aceites la harán resbalosa.

- 4 vainas de vainilla
- 1 cda. de aceite de jojoba
- ½ taza (125 ml) de aceite de almendra
- ¼ taza (60 ml) de aceite de nuez de macadamia
- ¼ taza (60 ml) de aceite de aguacate
- 15 gotas de aceite esencial de rosa
- 5 gotas de aceite esencial de ylan ylang
- 5 gotas de aceite esencial de sándalo
- 2 cápsulas de vitamina E de 500 UI



Los tratamientos de belleza hechos en casa son económicos y sencillos de elaborar.

- 1 Corte las vainas a lo largo y raspe la pasta. Rebane las vainas. Colóquelas con la pasta en un tarro o botella de vidrio y agregue todos los aceites y el contenido de las cápsulas. Selle. Guarde en un lugar fresco y oscuro por 1 mes.
- 2 Pase el aceite por un colador fino; cuele otra vez con un filtro de café para remover los residuos. Vacíe a una botella de vidrio.
- 3 Para usar, vierta 1 o 2 cucharadas en el agua de la tina; remueva. Remoje de 10 a 15 minutos.

El aceite esencial de manzanilla es antiespasmódico y reduce los dolores musculares.

Baño de vinagre y hierbas

Si el nivel natural de pH de su cuerpo se ha alterado, quizá por el uso de jabones desodorantes agresivos, es probable que tenga la piel seca e irritada. El vinagre de sidra de manzana ayuda a restaurar la proporción ácido/alcalina correcta. También ayuda a aliviar las quemaduras de sol.

- 2 tazas (500 ml) de vinagre de sidra de manzana
- ½ taza (50 g) de flores de manzanilla secas
- ¼ taza (30 g) de raíz de consuelda seca
- ¼ taza (60 ml) de jugo de sábila

- 1 Caliente el vinagre y la manzanilla en una cacerola que no sea de aluminio a fuego medio. Cuando la mezcla hierva, retire del fuego. Cubra y deje reposar 3 horas o toda la noche.
- 2 Cuele. Añada el polvo y el jugo al vinagre, revolviendo. Vierta en una botella de vidrio con una tapa no metálica y guarde en un lugar fresco y oscuro.
- 3 Para usar, agite y vierta ½ taza (125 ml) a la tina mientras se llena. Remoje de 10 a 15 minutos.

Qué funciona y por qué

Todas las sales minerales tienen ciertas propiedades medicinales, que usted puede aprovechar en muchos tratamientos de belleza naturales.

- El **sulfuro** estimula las membranas mucosas y ayuda a aliviar los síntomas de los resfriados y de otros males respiratorios, así como el acné y el eccema.
- El **calcio** y el **potasio** pueden mejorar los síntomas de la artritis, así como de ciertos desórdenes del sistema nervioso central.
- El **magnesio** es básico para unos huesos fuertes y un corazón sano. También estimula el funcionamiento de los nervios y músculos.

Bombas de limón

Estas bombas para el baño tienen un aroma estimulante y vivificante que refresca los sentidos y despeja la mente. El neroli y el limón crean una atmósfera energizante, mientras que la toronja tiene un efecto desintoxicante. Para evitar que la esencia desaparezca muy rápido, guarde las bombas de limón en un envase hermético en un lugar seco y oscuro, no más de 6 meses.

- 1 taza (125 g) de bicarbonato de sodio
- ½ taza (60 g) de ácido cítrico
- ½ taza (60 g) de harina de maíz
- 2½ cdas. de aceite de almendra
- 1 cda. de agua
- 10 gotas de aceite esencial de neroli
- 10 gotas de aceite esencial de limón
- 10 gotas de aceite esencial de toronja
- 1 cda. de bórax
- Un atomizador lleno con hamamelis

- 1 Ponga el bicarbonato de sodio, el ácido cítrico y la harina de maíz en un platón; revuelva. En otro platón, mezcle el aceite de almendra, el agua, los aceites esenciales y el bórax. Con una mano, salpique los ingredientes líquidos a los sólidos, mientras los mezcla con la otra.
- 2 Deposite con firmeza en moldes flexibles de jabón, de hielo o de galletas; deje reposar toda la noche.
- 3 Remueva y coloque las bombas sobre papel para hornear. Con cuidado rocíe las bombas con hamamelis para formar una costra que evite que se desbaraten.

Tras el baño, el aceite de almendra deja una fina capa en la piel que ayuda a sellar la humedad.



Jabones y geles de aromaterapia

Todos los jabones lo dejan limpio, pero añadir ingredientes naturales y puros, como extractos de hierbas y aceites esenciales, dejará su piel más tersa. Sin embargo, hasta el jabón más suave es muy alcalino, lo que significa que temporalmente trastoca el delicado equilibrio de pH de la piel y de las grasas naturales. Para prevenir la sequedad e irritación, use los jabones con moderación y báñese con agua tibia, no caliente.

Jabón de menta para la ducha

Un limpiador aromático y revitalizante para el cuerpo entero, éste contiene aceite esencial de caléndula para suavizar la piel, menta para darle un toque refrescante y consuelda para aliviar las afecciones cutáneas. La glicerina es un excelente hidratante adecuada para pieles sensibles.

- 1/4 de taza (60 ml) de agua hirviendo
- 2 cdas. de raíz de consuelda seca picada
- 1/2 taza (125 ml) de jabón de Castilla líq.
- 1 cda. de glicerina vegetal
- 15 gotas de aceite esencial de menta
- 10 gotas de aceite esencial de caléndula
- 10 gotas de aceite esencial de bálsamo de limón

- 1 Vierta agua hirviendo sobre la raíz de consuelda. Deje reposar 15 minutos. Cuele con un paño de muselina.

- 2 Añada 1/4 de taza (60 ml) de la mezcla de consuelda al jabón. Agregue la glicerina y los aceites esenciales. Revuelva hasta mezclar bien.
- 3 Vierta en un envase plástico de jabón líquido. Para usar, aplique 1 o 2 cucharaditas y forme un poco de espuma. Enjuague. Seque con un toalla suave y aplique una loción o aceite corporal.

Jabón de toronja y arcilla blanca

Perfecto para lavar la piel grasa, este jabón exfolia y extrae la mugre superficial de los poros gracias a la arcilla blanca y la cáscara de naranja. El aceite esencial de toronja rosa es refrescante, mientras que el de naranja es tonificante y revitalizador. La avena molida finamente incrementa el poder exfoliante del jabón y ayuda a aliviar y suavizar la piel.

La hierba del jabón

Los antiguos egipcios fueron los primeros en elaborar jabón con hierba mora. Esta hierba se distingue por hacer espuma en agua. Aún se usa como base para algunos de los jabones vegetales más costosos.



- 150 g de jabón de glicerina vegetal
- 1 cda. de avena finamente molida
- 1 cda. de arcilla blanca cosmética
- 1 cda. de aceite de almendra
- 1 cda. de cáscara de naranja rallada
- 10 gotas de aceite esencial de toronja rosa
- 10 gotas de aceite esencial de naranja

- 1 Engrase ligeramente los moldes para jabón, como para las bolas de jabón de escaramujo (vea pág. opuesta). Pique o ralle el jabón y caliéntelo a baño María con agua hirviendo. Mueva hasta que se derrita.
- 2 Retire el jabón líquido del fuego y agregue la avena, la arcilla, el aceite de almendra, la cáscara de naranja y los aceites esenciales. Mezcle bien.
- 3 Vierta la mezcla de jabón en los moldes y guarde en un lugar fresco y oscuro una semana para que se endurezca.
- 4 Remueva los jabones del molde con la ayuda de un cuchillo. Envuélvalos en un pañuelo de papel.



Las espumas

Todos los jabones se obtienen de dos ingredientes: un ácido graso (animal o vegetal) y un álcali (casi siempre hidróxido de sodio o lejía). Se combinan ambos en un proceso llamado saponificación, que crea una molécula que atrae tanto al agua como a la mugre y las grasas en la superficie de la piel. Algunos jabones convencionales se elaboran con sebo (grasa animal), mientras que otros son básicamente de glicerina, un subproducto de la producción de jabón que ayuda a hidratar.

El jabón de Castilla

- Se cree que el jabón de Castilla surgió en la región española de ese nombre. Originalmente elaborado con aceite de oliva, hoy en día se hace con aceites de oliva, de cáñamo, de coco y de palma.
- A diferencia del jabón común, a base de sebo (de grasa de res) o glicerina (subproducto de la producción de jabón) y una pequeña proporción de aceite de coco o de palma, el de Castilla no deja la piel sin sus grasas naturales.
- Según los parámetros oficiales, el jabón de Castilla orgánico debe elaborarse con métodos sostenibles y ecológicos que no afecten la salud de los trabajadores.
- El de Castilla es el único jabón que las autoridades permiten usar en reservas naturales, pues no afecta el medio ambiente.



Jabón antiséptico de árbol del té

Este jabón vigorizante para el cuerpo, ideal para piel grasa, es también útil como jabón antibacteriano para las manos.

- 1/2 taza (125 ml) de jabón de Castilla sin esencias
- 1 cda. de aceite de jojoba
- 10 gotas de aceite esencial de árbol del té
- 10 gotas de aceite esencial de lavanda
- 10 gotas de aceite esencial de salvia

- 1 Coloque todos los ingredientes en un tazón y revuelva.
- 2 Vierta en un envase para jabón líquido. Para usar, aplique 1 o 2 cucharaditas y forme espuma. Enjuague.

Ampliamente valorado por sus propiedades antisépticas, el aceite de árbol del té es benéfico para las infecciones dermatológicas menores y para las picaduras.

Bolas de jabón de escaramujo

La espuma del jabón de aceite de oliva alivia la piel irritada, mientras que el aceite de escaramujo aporta una sutil esencia dulce. La sábila y la miel hidratan, y el sándalo y la vitamina E tienen propiedades antienvjecimiento. Adquiera jabón de aceite de oliva y gel de sábila en una tienda de productos naturales o por Internet.

- 150 g de jabón suave de aceite de oliva
- 1 cda. de gel de sábila
- 1 cda. de miel
- 1 cda. de aceite de escaramujo
- 10 gotas de aceite esencial de sándalo
- 10 gotas de aceite esencial de pachuli
- 1 cápsula de vitamina E de 500 UI

- 1 Engrase ligeramente los moldes de silicona para jabón con aceite de canola o de cacahuete. Pique o ralle el jabón y caliéntelo a baño María con

agua hirviendo. Revuelva hasta que se derrita.

- 2 Retire el jabón líquido del fuego y agregue y revuelva el gel de sábila, la miel, el aceite de escaramujo, los aceites esenciales y el contenido de la cápsula de vitamina E. Mezcle. Vierta la mezcla de jabón en los moldes (se pueden conseguir moldes decorativos en las tiendas de manualidades; utilice como opción moldes para galletas o hielos. No use moldes de metal (aluminio sí), pues será difícil sacar los jabones.
- 3 Deje endurecer una semana en un lugar fresco y oscuro.
- 4 Saque los jabones de los moldes con un cuchillo y envuélvalos en un pañuelo de papel. Esta clase de jabón es bastante suave.



Desodorantes

Con estos desodorantes naturales se sentirá seco y olerá bien. Las bacterias que causan el mal olor estarán bajo control, pero sin la adición de sustancias agresivas.

Talco de flor de naranja

Este polvo sedoso y fino es lo suficientemente suave para usarse en las partes más sensibles del cuerpo. Los tres aceites esenciales derivados de cítricos (el de neroli se extrae de la flor de naranja, el de Petit Grain se extrae de la hoja y el de naranja dulce, de la cáscara) son revitalizadores.

- 3 cdas. de arcilla blanca
- 1/4 de taza (30 g) de bicarbonato de sodio
- 1/4 de taza (30 g) de harina de maíz
- 20 gotas de aceite esencial de neroli
- 10 gotas de aceite esencial de Petit Grain
- 10 gotas de aceite esencial de naranja dulce

- 1 Cierna y remueva los gránulos. Coloque en un tazón. Agregue aceites esenciales y revuelva. Cierna de nueva cuenta.
- 2 Guarde en un frasco o bote hermético. Aplique con una borla o con los dedos.

Desodorante de lavanda fresco

Este *spray* desodorante ligeramente aromático contiene lavanda, pachuli y salvia para controlar el mal olor, y extracto de semilla de cítricos antibacteriano y sábila para aliviar la piel irritada por el rasurado.

- 3/4 de taza (180 ml) de hamamelis
- 1 cda. de vodka
- 2 cdtas. de jugo de sábila
- 15 gotas de aceite esencial de pachuli
- 15 gotas de extracto de semilla de cítricos
- 10 gotas de aceite esencial de lavanda
- 10 gotas de aceite esencial de salvia bca.
- 5 gotas de aceite esencial de bergamota

- 1 Coloque todo en una botella con *spray*. Guarde en un sitio fresco y oscuro.
- 2 Agite bien antes de usar.

Talco para el cuerpo de aromaterapia

El bicarbonato de sodio absorbente, la harina de maíz y el arrurruz protegen contra la humedad, mientras que la salvia blanca y el tomillo combaten las bacterias que provocan el mal olor. La lavanda es antiséptica y aporta un aroma fresco.

- 1/2 taza (60 g) de harina de maíz
- 2 cdas. de bicarbonato de sodio
- 2 cdas. de arrurruz
- 1 cda. de tomillo en polvo
- 1 cda. de salvia en polvo
- 20 gotas de aceite esencial de lavanda
- 10 gotas de aceite esencial de romero
- 10 gotas de aceite esencial de pachuli

- 1 Coloque los ingredientes secos en un tazón, mezcle y retire los gránulos.
- 2 Añada los aceites esenciales. Revuelva.
- 3 Guarde en frasco o bote hermético. Aplique con una borla o con los dedos.



Desodorante de romero y tomillo

Los aceites esenciales de cilantro y de semilla de cáñamo neutralizan a las bacterias que provocan el mal olor, mientras que los de salvia, romero y tomillo son muy ricos en clorofila y desprenden fragancias fuertes y agradables que contrarrestan el mal olor.

- 2 cdas. de romero seco
- 2 cdas. de tomillo seco
- 2 cdas. de salvia seca
- 3/4 taza (180 ml) de hamamelis
- 1/4 taza (60 ml) de vinagre de manzana
- 1 cda. de aceite esencial de cáñamo
- 15 gotas de aceite esencial de cilantro
- 15 gotas de extracto de semilla de cítricos
- 10 gotas de aceite esencial de lavanda

- 1 Coloque las hierbas en un frasco de vidrio; agregue el hamamelis y el vinagre. Selle y guarde en un lugar fresco y oscuro durante 2 semanas; agite a diario.
- 2 Cuele el líquido y vierta en una botella de vidrio con atomizador. Añada los aceites. Agite antes de usar.

A diferencia de los antitranspirantes, los desodorantes naturales absorben la sudoración, no la bloquean.

Cuidado masculino

Tenga cuidado con lo que se pone entre la piel y ese artefacto filoso. En promedio, un hombre se afeita 21,900 veces en la vida, así que encontrar una crema y una loción para afeitar adecuados es prioritario. Y para un rasurado más sencillo, hágalo durante o después de una ducha caliente, pues ésta remueve el exceso de grasa, abre los poros y suaviza la barba.

Crema para rasurar de ensueño

Esta formidable solución para afeitar suaviza la barba, previene las cortadas y mantiene la piel tersa. Los aceites de oliva, jojoba y semilla de uva son emolientes e hidratantes; la glicerina facilita el deslizamiento de la navaja; el hamamelis es ideal para la piel inflamada o sensible y la sábila hidrata y sana. Procure evitar los *aftershave* convencionales con alcohol, pues no sólo pueden quemar o secar la piel, sino también estimulan la producción de grasa y alteran el nivel de pH de la piel.

- 6 cdas. de aceite de coco
- 2 cdas. de hamamelis
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de aceite de jojoba
- 1 cda. de aceite de semilla de uva
- 2 cdas. de jugo de sábila
- 10 gotas de aceite esencial de sándalo
- 10 gotas de aceite esencial de lavanda

- 1 Caliente el aceite de coco a baño María a fuego lento hasta que se derrita.
- 2 Retire del fuego y agregue el hamamelis y los aceites de oliva, jojoba y semilla de uva.
- 3 Añada el jugo de sábila y los aceites esenciales. Con una batidora eléctrica, bata a velocidad baja de 2 a 3 minutos. Guarde en un frasco de boca ancha.
- 4 Para usar, tome una cucharada de la crema para afeitar, caliéntela con las palmas y aplíquela en la cara y cuello. Después de afeitar, remueva cualquier rastro de la crema con una toallita húmeda y tibia.

Bálsamo de hierbas

La consuelda es un excelente remedio natural que regenera la fina capa de piel que se daña al afeitarse. La manzanilla contiene azuleno, un antiinflamatorio efectivo, y la vitamina E suaviza y sana la piel.

- 2 cdas. de consuelda seca
- 2 cdas. de manzanilla seca
- 2 cdas. de caléndula seca
- $\frac{3}{4}$ taza (180 ml) de hamamelis
- 1 cda. de glicerina vegetal
- 1 cápsula de vitamina E de 1,000 UI

- 1 Coloque las hierbas secas en un frasco y añada el hamamelis. Selle. Guarde en un lugar seco durante 2 semanas; agite a diario.
- 2 Cuele el líquido y vacíelo a una botella. Agregue la glicerina y el contenido de la cápsula. Para usar, agite y aplique en la piel después del rasurado.

Cepillado

Frote su rostro con una brocha de afeitar, que desprende los vellos de la cara con mayor efectividad que los dedos. Pero no escatime comprando un modelo sintético. Una brocha de pelo de castor o de otra cerda natural es más suave y absorbe mejor el agua y la crema.

Aftershave de sándalo

El sándalo es antiséptico y aporta una fragancia masculina, terrosa y relajante. El árbol del té es antiinflamatorio, la hierbabuena, refrescante, y el romero estimula la circulación.

- $\frac{3}{4}$ taza (180 ml) de hamamelis
- 1 cda. de vinagre de sidra
- 10 gotas de aceite esencial de sándalo
- 5 gotas de aceite esencial de hierbabuena
- 3 gotas de aceite esencial de romero
- 2 gotas de aceite esencial de árbol de té

Coloque todos los ingredientes en una botella. Para usar, agite y aplique en la piel después del rasurado.



Cremas y humectantes corporales

Las cremas y lociones corporales refuerzan la función de la barrera cutánea al sellar la humedad y evitar la deshidratación. Para un mejor efecto, aplique el hidratante cuando la piel todavía esté un poco mojada por el baño, pues así ayudará a sellar la humedad. Aplique el producto generosamente y brinde un ligero masaje a brazos y piernas.

Aceite especiado para el cuerpo

Se trata de un aceite sedoso y con aromas exóticos que aporta una hidratación duradera y suntuosa. La vitamina E revitaliza la piel y combate los radicales libres, mientras que la miel de manuka ayuda a sanar las abrasiones menores de la piel. El sándalo y la naranja relajan los sentidos.

- 100 ml de aceite de semilla de uva
- 1 cda. de miel de manuka
- ¼ taza (60 ml) de aceite de jojoba
- 2 cápsulas de vitamina E de 500 UI
- 10 gotas de aceite esencial de sándalo
- 10 gotas de aceite esencial de naranja dulce
- 10 gotas de aceite esencial de incienso

- 1 Coloque los aceites de semilla de uva y de miel en una olla pequeña a fuego lento. Caliente hasta que la miel se derrita. Retire de la lumbre.
- 2 Agregue el aceite de jojoba y el contenido de las cápsulas de vitamina E. Añada los aceites esenciales, varias gotas a la vez, y revuelva. Vierta en una botella oscura. Para usar, aplique una pequeña cantidad en la piel y frote.

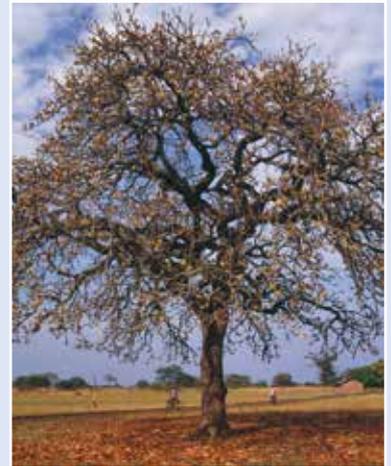
Crema de lujo para el cuerpo

Esta crema brindará alivio a la piel escamosa, agrietada por el frío. La rosa, la caléndula y la manzanilla son curativas; las grasas naturales del aceite de aguacate y la manteca de karité actúan muy rápido para mantener la piel suave y flexible.

- ¼ taza (60 g) de manteca de karité rallada
- 1 cda. de cera de abeja rallada
- ½ taza (125 ml) de aceite de aguacate
- 2 cdas. de aceite de coco
- 3 cdas. de glicerina vegetal
- 10 gotas de aceite esencial de rosas
- 10 gotas de aceite esencial de caléndula
- 10 gotas de aceite esencial de manzanilla

- 1 Caliente la manteca de karité, la cera de abeja y los aceites de aguacate y de coco a baño María con agua hirviendo hasta que los dos primeros se derritan. Retire de la flama y deje enfriar.
- 2 Agregue la glicerina y revuelva. Añada los aceites esenciales, varias gotas a la vez, y mezcle. Vierta en un frasco de vidrio de boca ancha y guarde en un lugar fresco y oscuro.

Atención con el karité



La manteca de karité se extrae de la fruta del árbol de karité (*Butyrospermum parkii*), originario de la región de África centro occidental. Está repleto de antioxidantes, como las vitaminas A y E, además de innumerables nutrientes que se mezclan para brindar a la piel una hidratación profunda. Se trata de un producto versátil que se ha usado por siglos con fines culinarios, medicinales y cosméticos. Tradicionalmente, las mujeres lo han considerado sagrado. En África, sólo las mujeres de la aldea pueden cosechar las nueces y extraer la manteca, y las ganancias del proceso se las devuelven. El karité es un recurso importante de África occidental, donde crecen de manera silvestre y sin pesticidas.

Aceite de rosas

La rosa es el símbolo mítico del amor y del romance, y se cree que su aceite esencial, elaborado a partir de los pétalos de las rosas de Damasco, es afrodisiaco. Se le suele incluir en los preparados de belleza por sus propiedades refrescantes y tónicas, y es especialmente adecuado para la piel sensible.



*El mundo es una rosa.
Huélelo y compártelo
con tus amigos.*

Proverbio persa

Crema de romero y menta

Una mezcla de textura blanda, esta crema es un hidratante efectivo que ayuda a sanar y nutrir la piel seca. Está aromatizada con una mezcla refrescante de aceites esenciales de romero y menta.

- 1 cda. de cera de abeja rallada
- 1/4 taza (60 ml) de aceite de almendra
- 1/4 taza (60 ml) de aceite de semilla de uva
- 1/4 taza (60 ml) de agua de rosas
- 1/4 taza (60 ml) de glicerina vegetal
- 1/2 cda. de bórax
- 10 gotas de aceite esencial de romero
- 10 gotas de aceite esencial de menta
- 10 gotas de aceite esencial de lavanda

- 1 Caliente la cera de abeja y los aceites de almendra y de semilla de uva con agua hirviendo hasta que la primera se derrita. Retire del fuego.
- 2 Mientras tanto, coloque el agua de rosas, la glicerina y el bórax en una olla pequeña y caliente a fuego bajo hasta que el bórax se disuelva. Cuando ambos líquidos estén tibios, vierta la mezcla de agua de rosas en la de aceites y revuelva hasta mezclar.
- 3 Agregue los aceites esenciales, varias gotas a la vez, y revuelva otra vez hasta enfriar, ya sea con la mano o con una batidora a baja velocidad. Vierta en una botella o en un tarro hermético. Agite bien antes de usar.

Crema corporal flor de naranja

Use esta crema en las áreas ásperas como los codos, rodillas y talones. Es muy efectiva para las pieles maduras. La manteca de cacao y el aceite de semilla de zanahoria son muy hidratantes, mientras que el neroli aporta una fragancia ligera a cítrico.

- 22 cdas. de manteca de cacao
- 1/4 taza (60 ml) de aceite de semilla de chabacano
- 1/4 taza (60 ml) de aceite de soya
- 1 cda. de glicerina vegetal
- 1 cda. de aceite de semilla de zanahoria
- 10 gotas de aceite esencial de neroli
- 10 gotas de aceite esencial de limón
- 10 gotas de aceite esencial de jazmín

- 1 Caliente la manteca de cacao y los aceites de semilla de chabacano y de soya a baño María con agua hirviendo hasta que el cacao se derrita. Retire del fuego.
- 2 Agregue la glicerina vegetal y el aceite de semilla de zanahoria; revuelva. Agregue los aceites esenciales, varias gotas a la vez, y revuelva. Vierta en un frasco hermético de boca ancha.

Sándalo, el salvador

- El sándalo (*Santalum album*) crece en la India, y el de mejor calidad se localiza en la provincia de Mysore. Su corteza oscura y su aceite esencial se han usado por siglos tanto en la medicina herbal tradicional del ayurveda como en la elaboración de perfumes e inciensos.
- El aceite esencial de sándalo, relajante y tonificante, es renombrado por sus efectos, sobre todo en la piel seca, madura o maltratada por el clima. Se usa para suavizar las arrugas, reponer la hidratación, calmar las inflamaciones y estimular el sistema linfático para acelerar el desecho de toxinas.
- Su aroma seductor y sensual es relajante y da armonía, además de ayudar a conciliar el sueño.



Exfoliantes y lociones corporales

Los exfoliantes funcionan de maravilla en pieles ásperas y deshidratadas. Al frotar en la piel, desprenden las células muertas y ésta luce radiante. También mejoran la absorción cutánea de otros productos, como aceites e hidratantes, así que los resultados son más notorios. Los ingredientes de muchos productos convencionales son artificiales y poco atractivos; por fortuna, las fórmulas naturales de las esencias herbales, nueces trituradas, azúcar e incluso granos de café funcionan igual de bien.

Suavidad y brillo

Todos los días la epidermis (la capa superficial de la piel) desprende millones de células muertas. La velocidad con la que el cuerpo renueva la piel decrece con el paso de los años, por lo que la exfoliación adquiere importancia para mantener la piel saludable y juvenil. La exfoliación también ayuda a aflojar los vellos encarnados, estimula la circulación y elimina la mugre y el sebo sin el uso de jabones agresivos. Aproveche al máximo su exfoliante de hierbas con los siguientes tres pasos.

- Limpie su cuerpo como siempre antes de exfoliar, pero no se afeite: los exfoliantes dañan la piel recién afeitada.
- Permanezca en la ducha o la tina para suavizar la piel antes de atacar las áreas rugosas con el exfoliante. Use más exfoliante en rodillas, talones y codos.
- Aplique el exfoliante en la piel humedecida con un masaje y con movimientos circulares, de los pies al corazón. Sátese los genitales y los pezones.
- Estas recetas de exfoliantes contienen aceites esenciales, cada uno con un determinado propósito y un aroma diferente: la manzanilla, por ejemplo, calma la piel sensible. Deje el exfoliante en la piel de 2 a 3 minutos para permitir que el aceite penetre.

Las lociones

Las lociones corporales son tónicos con esencias ligeras que hidratan la piel, nivelan el pH y remueven el exceso de grasa y de sudoración. Dependiendo de los aceites esenciales y hierbas que utilice, las lociones tienen la capacidad de curar la piel y de relajarlo o revitalizarlo. Para usar, rocíe por todo el cuerpo tras el baño y deje secar al natural. Guarde la loción en el refrigerador.

- Si tiene piel sensible o proclive al acné, tenga cuidado con los exfoliantes, pues pueden favorecer los granos e irritar la piel. Empiece con poca presión, no frote si tiene molestias, y exfolie sólo una vez a la semana.
- Estas recetas contienen aceite, por lo que pueden volver resbaloso el piso de la ducha o la bañera; mejor coloque un tapete de hule.



Exfoliante corporal de especias

Esta mezcla suavizante para la piel contiene café, conocido por sus propiedades tonificantes y estimulantes, y canela, con su aroma dulce y revitalizante. Los granos de café exfolian la piel, y los aceites de la crema de cacahuete la hidratan.

- 1 cda. de granos de café usados
- 3 cdas. de crema de cacahuete crujiente
- 1 cdta. de aceite de germen de trigo
- 1/2 cdta. de canela en polvo
- 1/4 cdta. de nuez moscada
- 1/4 cdta. de jengibre en polvo
- 5 gotas de aceite esencial de cedro

- 1 Coloque todos los ingredientes en un tazón. Mezcle hasta formar una pasta arenosa.
- 2 Para usar, aplique puños de pasta con una masaje en la piel humedecida, en la ducha. Enjuague y seque.

Exfoliante corporal de naranja

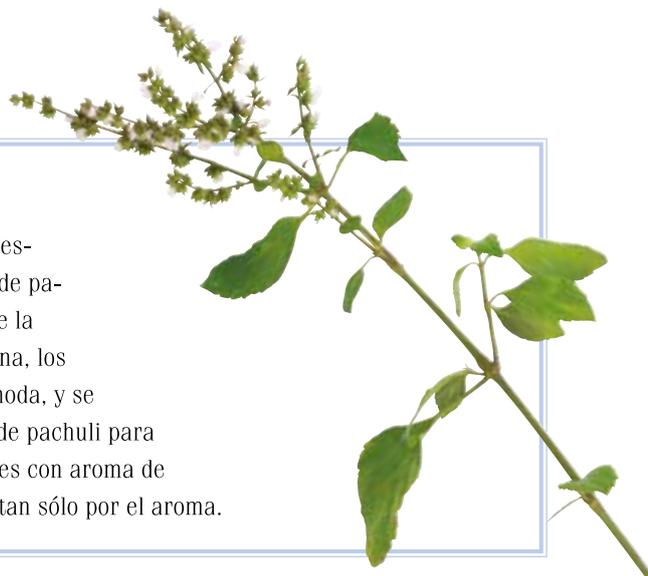
Los ácidos frutales del jugo de naranja y el ácido lácteo del yogur remueven las células muertas. Estos ácidos estimulan la producción de colágeno y de elastina (proteínas y fibras cutáneas que tienden a desaparecer con el tiempo). La sal de mar es curativa si se usa con cuidado, pues puede irritar y provocar comezón en la piel delicada, madura, muy blanca o quemada por el sol. Si cree que es su caso, sustituya la sal de mar por azúcar sin refinar.

- 1 naranja
- 2 cdas. de sal de mar fina
- 3 cdas. de yogur natural
- 1 cdta. de aceite de almendra
- 5 gotas de aceite esencial de limón
- Harina de arroz para elaborar una pasta

- 1 Corte la naranja; exprima una mitad y aparte la otra.
- 2 Mezcle el jugo de naranja, la sal, el yogur, el aceite y el aceite esencial; revuelva. Agregue harina de arroz para espesar y obtener una pasta moldeable.
- 3 Para usar, primero frote la media naranja sobre las rodillas, codos, talones y otras áreas ásperas. Después aplique con un masaje la mezcla de sal para remover la piel muerta. Enjuague y seque.

El pachuli

El aceite esencial de pachuli se destila de las ramas secas del árbol de pachuli, un miembro de la familia de la lavanda. En la Inglaterra victoriana, los chales de *cashmere* estaban de moda, y se guardaban en arcones con hojas de pachuli para ahuyentar a las polillas. Los chales con aroma de pachuli no tardaron en venderse tan sólo por el aroma.



Exfoliante suave de nuez

Rico en ácidos grasos esenciales, que suavizan la piel, la nuez es un exfoliante muy ligero, mientras que la avena contiene betaglucano, una fibra soluble que forma una capa que retiene la humedad en la epidermis.

- 1/2 taza (60 g) de nueces sin cáscara
- 2 cdas. de hojuelas de avena
- 1 aguacate pequeño, sin piel y picado
- 1 cdta. de aceite de aguacate
- 2 cdas. de miel
- 5 gotas de aceite esencial de geranio
- 5 gotas de aceite esencial de manzanilla

- 1 Muela las nueces y la avena en un procesador de alimentos a baja velocidad, hasta obtener un polvo fino.
- 2 Agregue el aguacate, el aceite de aguacate y la miel; muela otra vez hasta obtener una pasta moldeable. Agregue los aceites esenciales y revuelva.
- 3 Para usar, aplique la mezcla en la piel con un ligero masaje mientras se ducha. Enjuague y seque.



Remedio cítrico

Una mezcla refrescante y pura que es una maravilla para los meses más calurosos.

- 1 limón (su jugo)
- 1/2 taza (125 ml) de hamamelis
- 1/2 taza (125 ml) de agua destilada
- 10 gotas de aceite esencial de neroli
- 5 gotas de aceite esencial de limón
- 5 gotas de aceite esencial de toronja

Mezcle todos los ingredientes en una botella con atomizador. Agite antes de usar.

Loción suave

El aroma relajante y las propiedades suavizantes de la sábila y del malvavisco hacen que esta loción sea ideal para la piel seca.

- 1 cda. de raíz de malvavisco
- 1/4 de taza (60 ml) de vinagre de sidra de manzana
- 1/2 taza (125 ml) de agua destilada
- 2 cdas. de jugo de sábila
- 1 cda. de glicerina vegetal
- 10 gotas de aceite esencial de rosas
- 5 gotas de aceite esencial de sándalo
- 5 gotas de aceite esencial de pachuli

- 1 Pique la raíz de malvavisco y colóquelo en un frasco de vidrio con el vinagre; selle. Deje remojar 10 días.
- 2 Cuele el líquido con un paño de muselina en una botella con atomizador.
- 3 Añada el agua, el jugo de sábila, la glicerina y los aceites esenciales. Agite antes de usar.

Del geranio se extrae un aceite esencial que equilibra la producción de aceite en la piel.

Aceites para masaje

El masaje es uno de los grandes placeres de la vida. Relaja los músculos, estimula el flujo sanguíneo y linfático y acelera la eliminación de toxinas. Además calma el sistema nervioso, reduce las hormonas del estrés, alivia la depresión, refuerza el sistema inmunológico y disminuye el dolor. Para que un masaje sea eficaz no se requiere de un terapeuta; algunos masajes simples, como el energizante que se muestra aquí, se pueden intercambiar entre amigos y familiares, o incluso se los puede dar usted mismo.

Masaje energizante

Sin importar si están escribiendo en el teclado, limpiando, levantando algo o conduciendo, los brazos, hombros y manos trabajan duro. Cúdelos y regularmente des un descanso con estas repeticiones de automasaje y el aceite estimulante para masajes (vea imagen a la derecha).

- **Sostenga** su codo izquierdo con la mano derecha. Doble el brazo izquierdo hasta tocar el hombro derecho. Apriete los músculos con leves movimientos circulares, usando los dedos de la mano; empiece por la base del cuello y continúe hacia el hombro derecho. Repita a la inversa.



- **Enderece** el brazo derecho, abra el puño y dé palmadas con la mano izquierda en el interior del brazo derecho, del hombro hasta la mano. Voltee el brazo y ahora dé palmadas en la parte exterior del brazo, de la

mano al hombro. Repita el ejercicio 5 veces y haga lo mismo con el brazo izquierdo.



- **Dé un masaje** ligero en la mano derecha con el pulgar de la izquierda; empiece con la palma, siga con la base del pulgar, apretando los nudillos para liberar la tensión. Identifique los puntos adoloridos y presione con el pulgar, dejando el dedo ahí durante unos 5 segundos. Apriete y dé un masaje a las articulaciones de cada dedo, con el índice y el pulgar de la otra mano. Jale los dedos y frote las yemas para liberar el estrés y la tensión de sus manos. Repita con la otra mano.



Aceite estimulante para masajes

Esta mezcla de aceites es vigorizante y levanta el ánimo cuando parece que está decayendo. El eucalipto y la menta despejan la cabeza de tensión y liberan las vías respiratorias, por lo que es ideal si padece una congestión respiratoria.

- 1/2 taza (125 ml) de aceite de almendra
- 2 cdas. de aceite de semilla de uva
- 10 gotas de aceite de eucalipto
- 10 gotas de aceite esencial de menta
- 10 gotas de aceite esencial de romero
- 5 gotas de aceite esencial de limón
- 5 gotas de aceite esencial de albahaca

- 1 Mezcle todos los elementos en una botella de vidrio oscuro y selle.
- 2 Guarde en un lugar fresco y oscuro. Agite bien antes de usar.

Crema para masajes

Este aceite, excepcionalmente rico y nutritivo, es perfecto para restaurar la piel seca, madura, delicada, inflamada o maltratada por el clima. Úselo para aliviar el dolor y el engarrotamiento muscular.

- 1 cda. de manteca de karité
- 1/2 taza (125 ml) de aceite de nuez de macadamia
- 1 cda. de aceite de soya
- 2 cápsulas de vitamina E de 500 UI
- 10 gotas de aceite esencial de geranio
- 10 gotas de aceite esencial de naranja dulce
- 10 gotas de aceite esencial de manzanilla
- 5 gotas de aceite esencial de rosas
- 5 gotas de aceite esencial de salvia clara

- 1 Coloque la manteca de karité, los aceites de macadamia y soya en una cacerola a fuego lento; revuelva hasta que se derritan y mezclen.
- 2 Retire del fuego y agregue el contenido de las cápsulas de vitamina E y los aceites esenciales. Vierta en un frasco de vidrio oscuro y boca ancha y selle.
- 3 Esta mezcla se espesará en climas fríos. Para derretir, sólo caliente el frasco en agua caliente de 5 a 10 minutos.

Masaje floral de aceite

Con su textura fina y sedosa, y su aroma a vainilla sensual y suntuoso, es una perfecta elección para un masaje de pareja amoroso y relajante. El aceite de jojoba es químicamente muy similar al sebo humano, por lo que se absorbe más rápido que otros aceites.

- 4 vainas de vainilla
- ½ taza (125 ml) de aceite de jojoba
- 2 cdas. de aceite de semilla de uva
- 10 gotas de aceite esencial de ylan ylang
- 10 gotas de aceite esencial de rosas
- 10 gotas de aceite esencial de lavanda
- 5 gotas de aceite esencial de geranio
- 5 gotas de aceite esencial de jazmín

- 1 Parta las vainas a la mitad y extraiga las semillas. Pique las vainas finamente y coloque en un frasco de vidrio con las semillas, el aceite de jojoba y el de semilla de uva. Selle.
- 2 Guarde en un lugar oscuro durante un mes. Cuele el aceite. Cuele de nueva cuenta con muselina para remover las partículas de vainilla finas.
- 3 Vacíe el aceite a una botella de vidrio oscuro. Agregue los aceites esenciales y selle bien. Agite.

Aceite caliente para masajes

La mostaza es el ingrediente secreto de esta receta. Su pronunciado efecto calentador y revitalizador ayuda a relajar los músculos tensos o engarrotados. El jengibre es también un ingrediente altamente efectivo porque estimula la circulación y fortalece el flujo sanguíneo al rostro, por lo que es ideal para la gente con artritis.

- ½ taza (125 ml) de aceite de oliva
- 2 cdas. de aceite de aguacate
- 10 gotas de aceite esencial de gaulteria
- 10 gotas de aceite esencial de romero
- 10 gotas de aceite esencial de jengibre
- 5 gotas de aceite esencial de sándalo
- 5 gotas de aceite esencial de incienso
- Una pizca de mostaza seca

- 1 Mezcle todos los ingredientes en una botella de vidrio oscuro; selle bien.
- 2 Guarde en un lugar fresco lejos de la luz solar. Agite antes de usar.

Diferentes golpes

Existen varios tipos de movimientos para dar masaje, y cada uno tiene un efecto específico en el cuerpo.

DESLIZAMIENTO Involucra el uso de la mano entera con movimientos lentos, suaves y amplios. Los primeros y últimos golpes de un masaje suelen consistir en deslizamientos.

CÍRCULOS Las manos se mueven sobre grandes áreas en movimientos circulares, típicamente de forma paralela o transversal a los músculos de la espalda, hombros, piernas o brazos. Ayuda a liberar la tensión antes de dar golpes más profundos.

AMASAMIENTO Una vez que el cuerpo se ha relajado con los movimientos anteriores, el amasamiento ayuda a relajar los músculos engarrotados y a deshacer los nudos. Estos movimientos conllevan una acción firme, como si se amasara, que estimulan la eliminación de desechos y permiten el flujo libre de sangre fresca y oxigenada.



PRESIÓN El masaje más profundo involucra los pulgares, los nudillos y la base de la mano para aplicar presión fuerte y específica sobre alguna zona problemática.

PERCUSIÓN También conocido como golpeteo, este masaje terapéutico a base de golpecitos se utiliza, en general, para estimular la circulación bajo la piel y tonificar los músculos. Se puede dar con los lados de los dedos, usándolos para golpetear rítmicamente hacia arriba y hacia abajo.





Belleza natural (segunda parte)



Ojos y labios	2
Dientes y encías	3
Manos y uñas	4
Cuidado de los pies	6
Cabello normal	8
Cabello graso	10
Cabello seco	11
Caspa	12
Caída de cabello	13
Baños con hierbas y aromaterapia	14
Sales y aceites para el baño	16
Jabones y geles de aromaterapia	18
Desodorantes	20
Cuidado masculino	21
Cremas y humectantes corporales	22
Exfoliantes y lociones corporales	24
Aceites para masaje	26

