

Gabriela Nedoma

# BIO COSMÉTICA

vegana, fresca y natural

Consejos y recetas para  
el cuidado de la piel  
con ingredientes vivos  
y sin agentes químicos





**BIOCOSMÉTICA**  
**vegana, fresca, natural**

*También tu piel se alimenta.  
Nútrela con frutas, hierbas y flores:  
te abrazarán con la manta verde de la naturaleza viva.*


*Dedico este libro a todas las personas que  
respetan a los animales, las plantas y la vida.*

GABRIELA NEDOMA




**El compromiso contra la violencia empieza por abolir el consumo de los productos de la violencia y dejar de usarlos en el propio cuerpo.**

**GARY L. FRANCIONE, PROFESOR DE DERECHO Y ACTIVISTA AMERICANO, \*1954.**



Respetar a los animales, a los bovinos,  
A las ovejas, a los asnos; créeme,  
también ellos tienen un alma,  
también ellos son seres humanos,  
solo que tienen piel  
y no pueden hablar.

NIKOS KAZANTZAKIS, ESCRITOR GRIEGO, 1883-1957.



La naturaleza no conoce problemas,  
solo soluciones.

CARL AMERY, ESCRITOR Y ACTIVISTA AMBIENTALISTA  
ALEMÁN, 1922-2005.

## Biocosmética: viva, vegana y cruda

El termino cosmética presenta una afinidad con el de cosmos, pues indica una belleza natural en armonía con la naturaleza. A su vez, biológico se refiere a lo natural, ecológico, que respeta el medio ambiente, orgánico, no tratado y sobre todo vivo. La biocosmética se basa en el cuidado natural, fresco y precioso de la piel. Está llena de vida, gracias a la fuerza vital de las plantas frescas que benefician y fortalecen nuestra salud. A diferencia de la cosmética moderna, en la biocosmética las plantas no se usan como extractos o metabolitos secundarios, se utilizan en su totalidad y con toda la variedad de sus componentes. La biocosmética aumenta la vitalidad, favoreciendo el funcionamiento natural y promoviendo la salud gracias a sus ingredientes crudos y veganos.

Este libro ofrece consejos y recetas para el cuidado de la piel con ingredientes vivos, veganos y crudos. Indica alternativas naturales a las personas que quieren ocuparse del cuidado de la piel con productos naturales, saludables y frescos. Pretende responder a las siguientes preguntas:

- 🌿 ¿Cuáles son los beneficios de una biocosmética vegana y cruda?
- 🌿 ¿Dónde puedo comprar los ingredientes?
- 🌿 ¿Qué sustancias nocivas se usan en la cosmética convencional?
- 🌿 ¿Cómo es posible crear desodorantes, cremas para la piel o champús eficaces?

Este libro te ofrece soluciones veganas y crudas.

## La fuerza de los ingredientes frescos: principios activos olvidados

Todo lo que es fresco es vivo, entero y auténtico. Por eso, la dieta crudívora se ha convertido en una moda saludable y cada vez más a menudo las personas “avivan” sus platos con alimentos frescos. Lamentablemente es un avance que no se ha verificado en la cosmética, ya que en este campo se registra una tendencia contraria: en la cosmética, los ingredientes frescos representan un problema, mientras que la conservación representa un importante criterio de calidad. Los productos cosméticos comercializados deben conservarse por años y para satisfacer este criterio las materias primas empleadas se procesan, calientan, dividen en sustancias hasta “purificar” y extraer todos los componentes que disminuyen los tiempos de conservación. Estos procedimientos permiten alargar el tiempo de conservación de los productos, pero así se pierden gran parte de sus principios activos. La temática principal de este libro son los ingredientes frescos, principios activos singulares e infravalorados. Se ha reconocido ampliamente que la alimentación crudívora es milagrosa para la piel. Todo lo que necesitas para el cuidado de tu piel lo encontrarás en las plantas vivas, en forma de tratamiento hidratante, nutritivo y vitalizante, vitaminas que protegen la piel, grasas curativas o antioxidantes que tienen un efecto antiedad.



Desde hace mucho tiempo es sabido que todo lo que es vivo es más eficaz. La tradición ayurvédica india considera muy eficaz el *svarasa*, es decir el zumo fresco de las plantas y le atribuye también un gran poder sanador. En la antigüedad, médicos como Hipócrates, Galeno de Pergamo o Pedacio Dioscórides Anarzabeo curaban usando la fuerza de los ingredientes verdes frescos, como también la abadesa herborista Hildegard von Bingen. Con el zumo de plantas frescas se curaban abscesos, heridas e inflamaciones. Por supuesto, la medicina popular recurre a las propiedades sanadoras de las plantas frescas, en caso de enfermedades agudas de la piel: el llantén menor se aplica en caso de picor, el aloe se para tratar quemaduras y usamos la consolida en caso de distorsiones. La vitalidad de una planta fresca es un lujo que los cosméticos comercializaos carecen. ¡Recoge tú mismo los principios activos verdes en vez de comprarlos y pagarlos caros!

## El cuidado de la piel vegana: una alimentación biológicamente adecuada para la piel

Pese a que desde 2013 la Unión Europea prohíbe la experimentación en animales, la cosmética recurre a pruebas en animales. Esta prohibición se refiere a los medicamentos previstos exclusivamente para finalidades cosméticas. Si las materias primas cosméticas se usan en otros sectores, como la medicina o química, pueden ser potencialmente objeto de experimentación en animales. De todas formas, no es ético tratar y explotar a los animales en nombre de la belleza. La cosmética vegana empatiza con nuestros amigos del reino animal, además de ser “biológicamente” adecuada también para los seres humanos.

### Romero (*Rosmarinus*)

Favorece la circulación de la sangre, además de ser un tonificante, antiinflamatorio y fortifica el cabello.

### Salvia (*Salvia*)

Es antiinflamatoria, antisudorífera y desodorante, ayuda en caso de inflamación del cavo oral.

### Espino amarillo (*Hippophae rhamnoides*)

Es antioxidante, protege y renueva las células y tiene propiedades cicatrizantes.

### Hierba de Aquiles (*Achillea millefolium*)

Tiene una acción hemostática, calma la piel en caso de picor e inflamaciones y es cicatrizante.

### Álamo negro (*Populus nigra*)

Es un antibiótico natural y favorece la regeneración cutánea.

### Tomillo (*Thymus*)

Es un eficaz antibiótico natural, antiinflamatorio y desinfectante.

### Abeto (*Abies*)

Es desodorante, purificante, desinfectante, astringente y refrescante.

### *Stellaria media* (*Stellaria media*)

Tiene una acción antiinflamatoria, purifica la piel, calma el picor y es cicatrizante.

### Plantago (*Plantago*)

Favorece la cicatrización, es fungicida y eficaz contra las picaduras de insectos, además de calmar el picor.



No tenemos que creer que todos los milagros de la naturaleza existen solo en los demás países y en las demás partes del mundo. Están por todas partes. Pero nosotros no consideramos como tales aquellos que nos rodean porque desde la niñez los vemos como algo cotidiano.

JOHANN PETER HEBEL, PEDAGOGO ALEMÁN, 1760-1826.

A close-up photograph of a wicker basket filled with fresh herbs. In the foreground, a sage plant with silvery-green, elongated leaves is prominent. Behind it, a lavender plant with clusters of small purple flowers is visible. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor garden setting. The word "LIMPIEZA" is overlaid in white, bold, sans-serif capital letters in the upper right quadrant.

LIMPIEZA

# Champú refrescante con naranja y zanahoria

*Este champú estimula la circulación, restablece el equilibrio del cuero cabelludo y mejora la peinabilidad del cabello.*

## INGREDIENTES

PARA UNA BOTELLA:

**1 cucharada de zanahoria rallada**

**½ naranja no tratada**

**50 g de base para champú**

**70 ml de agua**

**1 pizca de sal**

## PREPARACIÓN

- Ralla la cáscara de naranja y exprime el zumo.
- Coloca todos los ingredientes, a excepción del champú, en un recipiente con tapón de rosca, agita bien y deja descansar durante una noche.
- Al día siguiente, filtra el líquido con un tamiz fino o un colador de té.
- Mezcla con champú y coloca el líquido en un frasco.

## MODO DE EMPLEO

Reparte bien el producto en el cabello húmedo como un champú normal, deja descansar un instante y luego enjuaga con agua. Ideal también para la limpieza de manos, rostro y cuerpo.

## OTRAS APLICACIONES

**PIEL CANSADA:** Utiliza como limpiador facial en caso de piel cansada y estresada.

**PEDILUVIO:** En caso de pies transpirados y con mal olor, mezcla una cucharada de bicarbonato de sodio y tres cucharadas de champú para un pediluvio. Pon los pies a remojo durante al menos media hora.

**PIEL SECA:** En caso de piel escamada, mezcla una cucharadita de champú con una de polvo de flores de tilo, realiza un exfoliante delicado y luego enjuaga con agua caliente.

## CONSERVACIÓN

Dos semanas a temperatura ambiente.

A close-up photograph of various green herbs, including mint and basil, with the text "HIGIENE DENTAL" overlaid in white. The image shows a dense cluster of green leaves, with some purple basil leaves visible in the foreground. The text is centered and reads "HIGIENE DENTAL".

# HIGIENE DENTAL

# El castaño de Indias blanquea los dientes

*Neutraliza el pH ácido de la cavidad oral, desarrolla una ligera acción blanqueadora en los dientes y tiene propiedades desinfectantes.*

## INGREDIENTES

PARA UNA BOTELLA:

1 castaño de Indias fresco

1 cáscara de ¼ de lima

100 ml de agua

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

## PREPARACIÓN

- Corta en trocitos el castaño de Indias
- Coloca el fruto, el agua y la cáscara de lima en la batidora y mezcla todos los ingredientes.
- Deja descansar una hora, luego filtra con un tamiz fino o un colador de té y guarda el líquido en una botella.
- Agrega el bicarbonato de sodio y tapa la botella. Agitar antes de usar.

## MODO DE EMPLEO

Usa 1-2 cucharadas como enjuague bucal. Lavarse los dientes como de costumbre y luego enjuagar con agua.

## OTRAS APLICACIONES

**ACNÉ:** En caso de piel impura y acné, úsalo como tónico después de la limpieza del rostro.

**DESINFECTANTE:** Utiliza para desinfectar o lavar las manos.

**OLORES:** Aplica en la piel para neutralizar olores desagradables. Deja actuar unos minutos y luego enjuaga la zona. Si es necesario, repite la operación.

## CONSERVACIÓN

Una semana a temperatura ambiente.

# Desodorante natural “Hada de los Alpes”

*Desodorante de acción refrescante, calmante y desinfectante.*

## INGREDIENTES

PARA UNA BOTELLA CON VAPORIZADOR:

- 1 brote de alerce fresco (unos 10 cm)
- 1 pizca de musgo de Islandia, deshidratado y pulverizado
- 100 ml de agua
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio

## PREPARACIÓN

- Recoge las espigas del brote de alerce y mézclalas en la batidora junto con el agua y el musgo de Islandia.
- Filtra el líquido y viértelo en una botella con vaporizador.
- Agrega el bicarbonato de sodio y tapa la botella. Agitar antes de usar.

## MODO DE EMPLEO

Rocía directamente en la piel como desodorante, deja actuar brevemente y luego puedes vestirte.

## OTRAS APLICACIONES

**ACNÉ:** Rocía en el rostro y utiliza la preparación como tónico después de la limpieza del rostro.

**PIEL IRRITADA:** Rocía en las pequeñas heridas y quemaduras.

**ENJUAGUE BUCAL:** Utiliza como enjuague bucal de acción desinfectante.

## CONSERVACIÓN

Una semana a temperatura ambiente.



Hipérico

Caléndula

Malva

Meliloto



# Crema a la leche de coco

*Crema nutritiva para pieles sensibles, desempeña una acción refrescante y calmante en la piel irritada.*

## INGREDIENTES

PARA 1 POTES

50 g de leche de coco cremosa

50 g de grasa de coco

20 g de cera de jojoba

## PREPARACIÓN

- Caliente todos los ingredientes hasta que se derritan.
- Mezcla con la batidora hasta obtener una consistencia cremosa.
- Vierte la crema en un pote y deja enfriar.

## MODO DE EMPLEO

Recoge la crema nutritiva con una cuchara o pequeña espátula y aplícala en la piel masajeando delicadamente. La puedes usar como crema para el rostro o el cuerpo.

## OTRAS APLICACIONES

**CICATRIZANTE:** Aplica masajeando la piel en caso de heridas, excoriaciones y para favorecer la regeneración de tejidos cutáneos.

**PIEL ESCAMADA:** En caso de piel escamada y callosidades, aplica la crema.

**PIEL SENSIBLE:** Usa la crema en caso de piel sensible.

## CONSERVACIÓN

1-2 semanas en la nevera.

# Índice

Cosmética natural: viva, vegana y cruda .....	4
La fuerza de los ingredientes frescos: principios activos olvidados.....	5
El cuidado de la piel vegana: una alimentación biológicamente adecuada para la piel .....	6
Comestible, verde y muy saludable: un cuidado nutritivo para la piel.....	8
Razones para usar una biocosmética viva .....	10
La cosmética cruda y la medicina de la naturaleza .....	13
Súperalimentos eficaces para la piel: caseros, saludables y delicados .....	14
Fuentes de compra de productos veganos y crudos .....	20
¿Cómo puedes reconocer los productos crudiveganos? .....	21
¿Cómo orientarse en la compra de cosméticos veganos? .....	24
Ingredientes nocivos en los cosméticos.....	27
Recogida y elaboración de las hierbas medicinales .....	30
Equipo básico para la biocosmética .....	32
Equipos y accesorios.....	36
Preparar y usar la biocosmética de manera segura .....	37
Recetas de base veganas y crudas .....	40

## LIMPIEZA

Limpiar de manera ecológica y cruda .....	46
Gel de ducha con membrillo y castaño de Indias .....	47
Champú No-Poo a base de harina de centeno .....	48

Zumo verde de limpieza con hiedra y uva verde .....	50
Champú refrescante con naranja y zanahoria .....	53
Limpiador exfoliante a las flores de tilo .....	54
Leche limpiadora con grosella roja .....	57
Champú con aloe vera .....	58
Leche de limpieza .....	61
Champú a las hierbas del jardín .....	62
Crema capilar a las moras .....	65
Champú vitalizante al mango .....	66
Champú al abedul y a la pamplina .....	68

## HIGIENE DENTAL

Recetas rápidas y saludables que reemplazan el dentífrico .....	72
Azúcar al jengibre para los dientes .....	73
Aceite al limón para dientes .....	74
El castaño de Indias blanquea los dientes .....	77
Menta fresca .....	78
Tintura de propóleos verde .....	81
El romero encuentra la arcilla verde .....	82
Polvo dentífrico de salvia .....	85
Rosa canina dulce .....	86

## DESODORANTES

Desodorantes rápidos cotidianos .....	90
Agua salina de rosas .....	91
Zumo verde salino con uva verde .....	92

Desodorante de pomelo .....	94
Desodorante verde al cardamomo .....	95
Desodorante Hugo .....	96
Desodorante delicado al achilea .....	99
Desodorante natural “Hada de los Alpes” .....	100
Dos desodorantes en polvo cool & dry con bayas de espinillo .....	103

## PRODUCTOS PARA LA PIEL

Recetas veganas y crudas rápidas para la piel .....	106
Aceite al perfume de meliloto .....	107
Aceite a las flores de malva .....	108
Aceite de hipérico .....	110
Aceite de amapola con caléndula y calabaza butternut .....	111
Bálsamo suavizante a las flores de rosa para Bellas Durmientes .....	113
Bálsamo suavizante para los labios a la manteca de cacao .....	114
Crema hidratante a las flores de Malva .....	117
Pomada al strudel de manzanas .....	118
Beso dulce en los labios .....	121
Chocolate de jengibre .....	122
Crema frutal con albaricoque y espinillo .....	125
Crema hidratante con <i>alchemilla</i> y castaño de Indias .....	126
Pomada del amor a la vainilla .....	129
Pomada al caramelo con miel y nueces .....	130
Crema a la leche de coco .....	133
Pomada de primeros auxilios con margarita común y plántago .....	134
Leche de ducha con aloe vera .....	137

## ADVERTENCIA

Macro Edizioni no dispone de noticias o datos diferentes de los publicados. La información científica, sanitaria, psicológica, dietética y alimentaria que proporcionan nuestros libros no implican responsabilidad alguna de la Editorial acerca de su eficacia y seguridad en caso de uso por parte de los lectores. Cada persona deberá evaluar, con sentido común y sabiduría, su trayecto psicológico, el tratamiento y el régimen más adecuado. Cada persona deberá asumir toda la información necesaria, comparando riesgos y beneficios de las distintas terapias y regímenes disponibles.

El Grupo Editorial Macro salvaguarda el medio ambiente de manera concreta, coherente y sostenible. Imprimimos nuestros libros, dvd, revistas, catálogos y folletos en Italia en papel reciclado usando tintas ecológicas. Si compras uno de nuestros productos, contribuirás a apoyar el proyecto de la Granja de la autosuficiencia ([www.autosufficienza.com](http://www.autosufficienza.com)), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que persigue el objetivo de sensibilizar instituciones, empresas y comunidades en pro de un planeta más sostenible. Gracias a su labor a favor de un menor impacto medioambiental, el Grupo Editorial Macro ha sido reconocido por Greenpeace como una editorial "amiga de las selvas".

Para más información sobre esta autora y la colección,  
visita nuestra web **[www.macroedizioni.com](http://www.macroedizioni.com)**

Título original: Bio kosmetik. Vegan, frisch, naturbelassen  
© 2015, Schwabenverlag AG, Jan Thorbecke Verlag, Ostfildern

Coordinación editorial  
Traducción  
Corrección  
Maquetación  
Portada  
Imprenta

Simona Empoli  
Silvina Dell'Isola Urdiales  
Jesús García Blanca  
Arti Grafiche CDC, Città di Castello - Italia  
Roberto Monti, Matteo Venturi  
Arti Grafiche Ramberti, S.r.l., Rimini - Italia

© 2018 Macro Ediciones  
Colección "El hilo verde"

Macro Ediciones a/c Libros Preciosos  
Av. Del Carrilet 219, 2º 4ª  
08907 L'Hospitalet de Llobregat  
Barcelona

Macro Chile  
Suecia 0142  
Providencia  
Santiago de Chile

En la red: [www.macroedizioni.com](http://www.macroedizioni.com)

ISBN 978-84-17080-24-2  
Depósito legal  
B 8616-2018



EL PRIMER LIBRO DE COSMÉTICA QUE PUEDES COMER

Gabriela Nedoma

# BIOCOSMÉTICA

vegana, fresca y natural

**¿Cuáles son las ventajas de los cosméticos bio, veganos y crudos?**

**¿Cómo se preparan? ¿Dónde se compran los ingredientes?**

**¿Cuál es la diferencia con los cosméticos “tradicionales”?**

**¿Y por qué preferir la biocosmética?**

Esta valiosa guía contesta a todas tus preguntas y te ofrece informaciones útiles, consejos y recetas para tu cuidado personal con ingredientes vivos, veganos y crudos.

## Todo lo que es fresco es vivo.

Los biocosméticos están llenos de vida gracias a la fuerza de las plantas recién recogidas y favorecen la actividad natural de la piel estimulando la salud de todo el cuerpo.

Con este libro aprenderás a preparar un sinnúmero de biocosméticos: desde champús hasta leches de limpieza, pasando por desodorantes, geles de ducha, aceites perfumados, cremas para el cuerpo y productos para la limpieza de los dientes.

La cosmética vegana casera es delicada con la piel y respeta el medio ambiente: no es testada en animales y el impacto de las emisiones de CO<sub>2</sub> es mínima.



**Gabriela Nedoma** es herbolaria certificada, experta en curas alternativas y hierbas silvestres. Se ocupa también de pedagogía natural e imparte talleres enseñando los conceptos básicos de biocosmética; su deseo es promover una mayor conciencia sobre los beneficios de vivir una vida en armonía con la naturaleza. Originaria de Rumania, vive en Austria desde hace varios años.

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

ISBN: 978-84-17080-24-2



9 788417 080242