

2024

DOSSIER #8

BELLEZA PERSONAL BIOSALUDABLE

CUIDADO PERSONAL BASADO EN PRODUCTOS
NATURALES Y RESPETUOSOS CON EL MEDIO



Belleza personal biosaludable

El cuidado personal, basado en productos naturales y respetuosos con el medio ambiente, es una tendencia en crecimiento. **El uso de ingredientes naturales no solo protege el cuerpo de químicos agresivos, sino que también promueve prácticas más sostenibles y conscientes con el planeta.**

En este dossier, exploraremos una serie de trucos e ideas para el cuidado facial, corporal y capilar utilizando ingredientes naturales y plantas que ofrecen una alternativa más saludable y ecológica a los productos convencionales.

Cuidados faciales con productos naturales

El rostro es la carta de presentación de cada persona. Mantener una piel luminosa, saludable y libre de impurezas es una prioridad para muchos. A continuación, se presentan algunos trucos para el cuidado facial utilizando productos de origen natural:

Limpieza facial con aceite de coco y miel

Uno de los pasos más importantes para una piel saludable es la **limpieza diaria**. Un limpiador natural muy efectivo es la **combinación de aceite de coco y miel**. Ambos ingredientes tienen propiedades antibacterianas y antimicrobianas que limpian profundamente la piel sin resecarla.

Cómo usarlo:

- Mezcla una cucharada de aceite de coco orgánico con media cucharada de miel.
- Aplica en el rostro masajeando suavemente en círculos.
- Enjuaga con agua tibia y seca con una toalla suave.

Beneficios: El aceite de coco hidrata profundamente mientras la miel actúa como un limpiador suave y ayuda a combatir imperfecciones. Este dúo es perfecto para pieles secas y mixtas.



Exfoliante facial de avena y yogur

La exfoliación es **esencial para eliminar las células muertas y revitalizar la piel**. Un exfoliante natural y suave se puede hacer con avena y yogur.

Cómo usarlo:

- Tritura finamente dos cucharadas de avena.
- Mezcla con una cucharada de yogur natural sin azúcar.
- Aplica sobre el rostro con movimientos circulares y suaves, evitando el área de los ojos.
- Deja actuar por cinco minutos y enjuaga con agua tibia.

Beneficios: La avena calma la piel irritada y es rica en antioxidantes, mientras que el yogur aporta ácido láctico, que ayuda a exfoliar y mejorar la textura de la piel. **Este exfoliante es ideal para pieles sensibles y propensas a enrojecimiento.**

Mascarilla hidratante de aguacate y pepino

Para las **pieles secas o deshidratadas**, una mascarilla hidratante y nutritiva hecha de aguacate y pepino es perfecta.

Cómo usarlo:

- Tritura medio aguacate maduro.
- Añade medio pepino licuado y mezcla bien.
- Aplica la mascarilla sobre el rostro limpio.
- Deja actuar durante 15-20 minutos y luego retira con agua fría.

Beneficios: El aguacate es rico en ácidos grasos y vitaminas A y E, que **nutren e hidratan profundamente la piel**, mientras que el pepino refresca, desinflama y aporta un extra de hidratación.



Desodorante natural de bicarbonato y aceites esenciales

Para quienes buscan alternativas a los desodorantes comerciales, que suelen contener aluminio y parabenos, esta opción natural es efectiva y respetuosa con la piel.

Cómo usarlo:

- Mezcla dos cucharadas de bicarbonato de sodio con dos cucharadas de almidón de maíz.
- Añade 5 gotas de aceite esencial de lavanda o árbol de té.
- Aplica en las axilas con las yemas de los dedos.

Beneficios: El bicarbonato **neutraliza los malos olores** y el almidón de maíz ayuda a absorber la humedad. Los aceites esenciales **aportan un agradable aroma y propiedades antibacterianas**.

Cuidado del cabello con plantas y productos naturales

El cabello también se beneficia de los ingredientes naturales, que pueden aportar brillo, suavidad y fuerza, sin los efectos dañinos de los productos sintéticos.

Acondicionador de vinagre de manzana y romero

El **vinagre de manzana** equilibra el pH del cuero cabelludo, cierra las cutículas del cabello y aporta brillo. El **romero**, por su parte, fortalece y estimula el crecimiento capilar.

Cómo usarlo:

- Hierve un puñado de hojas de romero en una taza de agua durante 10 minutos.
- Deja enfriar y mezcla con media taza de vinagre de manzana.
- Después de lavar el cabello, aplica la mezcla como último enjuague.

Beneficios: Este acondicionador natural **restaura el brillo y la suavidad del cabello**, además de ayudar a **prevenir la caída y estimular el crecimiento**.

Mascarilla reparadora de aloe vera y aceite de coco

Para cabellos **secos o dañados**, una mascarilla reparadora a base de aloe vera y aceite de coco es ideal para hidratar y nutrir profundamente.

Cómo usarlo:

- Extrae el gel de una hoja de aloe vera.
- Mezcla con dos cucharadas de aceite de coco.
- Aplica sobre el cabello desde las raíces hasta las puntas.
- Deja actuar por 30 minutos y enjuaga con agua tibia.

Beneficios: El aloe vera es un **potente hidratante y calmante** para el cuero cabelludo, mientras que el aceite de coco **repara las puntas abiertas y proporciona brillo**.

Conclusión

El uso de **productos naturales y plantas** en la rutina de belleza no solo ofrece una alternativa más saludable para nuestra piel y cabello, sino que también contribuye a **reducir el impacto ambiental**. Los ingredientes naturales no contienen químicos agresivos, son más suaves con el cuerpo y favorecen una relación más armónica con el medio ambiente. Al incorporar estos trucos en tu día a día, estarás apostando por un **cuidado más consciente y respetuoso tanto con tu cuerpo como con la naturaleza**.



HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO



DEPUTACIÓN
DE LUGO



TERRAS
DO MIÑO LUGO
RESERVA DA BIOSFERA