



NATURAL COSMETICS

Belleza Natural con Ciencia



Descubre cómo elegir, comprender y crear
cosmética natural con criterio profesional



Por María José Valcárcel

Farmacéutica · Con experiencia combinada: Más de 20 años
en farmacia y más de 30 años en herbolario.



Cosmética natural con criterio farmacéutico

Índice



Introducción	3
Mi historia	4
01 Qué es realmente la cosmética natural	5
02 Cómo elegir cosméticos naturales de calidad	6
03 Beneficios de la cosmética natural	7
04 Cosmética casera DIY	8
Valoración de las fórmulas	9
05 Cinco errores comunes en cosmética natural	10
06 La filosofía de Natural Cosmetics	11
Cómo podemos ayudarte y conclusión	12

Introducción

Bienvenida a este ebook.

En un mundo donde cada vez somos más conscientes de lo que aplicamos sobre nuestra piel, la cosmética natural ha dejado de ser una tendencia para convertirse en una necesidad.

Soy farmacéutica, con más de 20 años de experiencia en farmacia, combinada con más de 30 años al frente de un herbolario.

A lo largo de mi trayectoria, he comprobado cómo la naturaleza, cuando se utiliza con conocimiento, puede ofrecer soluciones muy eficaces, seguras y respetuosas con nuestra salud.

Este ebook nace con un objetivo claro: ayudarte a entender, elegir y crear cosméticos naturales de forma consciente y segura.

Consejo Profesional

Antes de comprar un cosmético natural o preparar uno en casa, aprende a interpretar los ingredientes. Conocer qué contiene un producto es mucho más importante que dejarse llevar por lo que promete la etiqueta.

Mi historia



Soy farmacéutica por vocación. Siempre he querido ayudar a las personas a cuidar su salud. Trabajé más de veinte años en una oficina de farmacia junto a mi marido, también farmacéutico. La atención diaria me llevó a interesarme por la prevención, los hábitos de vida y las necesidades de cada persona.

Mi abuelo también influyó en esa manera de entender el cuidado. Conservó una gran vitalidad hasta los 94 años y me transmitió el valor de la moderación y de escuchar al propio cuerpo. Su ejemplo despertó en mí el interés por los cuidados sencillos y los remedios tradicionales.

Con el tiempo, amplí mi formación en Naturopatía y otras disciplinas naturales. Abrí un herbolario junto a la farmacia y, durante treinta años, atendí consultas, escuché preocupaciones y acompañé a quienes buscaban orientación. Poder dedicar tiempo a cada persona fue una de las mayores satisfacciones de aquella etapa.

Mi interés por la salud y la suplementación me llevó después a prestar más atención a los cosméticos que usamos a diario. Quise comprender sus formulaciones y me formé en cosmética natural para elegir y recomendar productos con criterio, teniendo en cuenta su seguridad, su eficacia y el respeto por el entorno.

Cuando mi marido se jubiló, cerramos el herbolario. Hoy continúo pasando consulta y compartiendo lo aprendido. Mantengo mi confianza en la medicina convencional y en los medicamentos cuando están indicados. Para mí, recurrir a los recursos naturales exige formación y prudencia, sin sustituir un tratamiento médico necesario.

De esta trayectoria nace mi deseo de ayudarte a comprender lo que aplicas sobre tu piel y a elegir con conocimiento. En este ebook comparto esa forma de acercarme a la cosmética natural.

María José Valcárcel



Cosmética natural con criterio farmacéutico

01 ¿Qué es realmente la cosmética natural?

La cosmética natural no es simplemente “cosmética sin químicos”. Todo es química, también lo natural.

La diferencia está en:

- El origen de los ingredientes
- El respeto por la piel
- El impacto ambiental
- La ausencia de sustancias potencialmente dañinas

Ingredientes en cosmética natural:

- Aceites vegetales (jojoba, almendra, argán)
- Extractos de plantas y algas
- Aceites esenciales
- Mantecas naturales (karité, cacao)
- Otros activos naturales

Ingredientes a evitar:

- Parabenos
- Siliconas
- Derivados del petróleo
- Fragancias sintéticas agresivas



Consejo Profesional

El orden del INCI importa: los ingredientes aparecen de mayor a menor concentración, excepto los presentes en cantidades muy pequeñas. Los reclamos de la etiqueta NO sustituyen la lectura de la fórmula completa.



02 Cómo elegir cosméticos naturales de calidad



Las etiquetas pueden resultar confusas. Aprender a leer algunos elementos clave te ayudará a distinguir entre una cosmética realmente natural y otra que simplemente utiliza argumentos de marketing.

- ✓ Revisa la lista INCI de ingredientes
- ✓ Busca certificaciones reconocidas (ECOCERT, COSMOS...)
- ✓ Desconfía de afirmaciones demasiado exageradas
- ✓ Comprueba el porcentaje real de ingredientes naturales
- ✓ Valora la transparencia de la marca
- ✓ Prioriza la calidad frente a la cantidad de ingredientes



Consejo Profesional

Un buen cosmético natural no necesita 50 ingredientes.

Menos es más.



Cosmética natural con criterio farmacéutico

03 Beneficios de la cosmética natural

La cosmética natural bien formulada puede ser una gran aliada para cuidar la piel de forma respetuosa, consciente y eficaz. Su valor no está solo en el origen natural de los ingredientes, sino en la calidad de las materias primas, la formulación y el uso adecuado.

- ✓ Respetar mejor el equilibrio natural de la piel
- ✓ Aporta ingredientes ricos en lípidos, vitaminas y antioxidantes
- ✓ Puede ser adecuada para pieles sensibles si está bien formulada
- ✓ Evita muchos ingredientes innecesarios o poco afines a la piel
- ✓ Favorece un consumo más consciente y sostenible
- ✓ Permite conocer mejor lo que aplicamos sobre la piel



Consejo Profesional

La piel es un órgano vivo que interactúa constantemente con las sustancias que aplicamos sobre ella.

Por ello, la calidad y el origen de los ingredientes cosméticos pueden influir tanto en la tolerancia cutánea como en la experiencia de uso.

Cosmética natural con criterio farmacéutico

04 Cosmética casera (DYI) – Empieza de forma segura

Crear tus propios cosméticos es una experiencia maravillosa..., pero debe hacerse con conocimiento



Normas básicas:

- ✓ Higiene estricta
- ✓ Envases limpios y desinfectados
- ✓ Respetar proporciones
- ✓ Etiquetar fecha y composición
- ✓ No improvisar con aceites esenciales

RECETA 1

Bálsamo labial *natural*

Ingredientes:

- 10 g de manteca de karité
- 5 g de aceite de coco
- 5 g de cera de abeja

Preparación:

- ① Fundir al baño maría
- ② Mezclar bien
- ③ Verter en envase
- ④ Dejar enfriar

RECETA 2

Aceite facial *nutritivo*

Ingredientes:

- 30 ml aceite de jojoba
- 10 ml aceite de rosa mosqueta
- 3 gotas de aceite esencial de lavanda

Uso:

Aplicar 2–3 gotas por la noche sobre la piel limpia.

Valoración de las fórmulas

RECETA 1



Bálsamo labial natural

¿Por qué cada ingrediente?



Manteca de karité

Nutre, repara y protege en profundidad. Rica en ácidos grasos y vitaminas A, E y F, aporta suavidad y elasticidad.



Aceite de coco

Aporta hidratación, tiene propiedades antimicrobianas y ayuda a mantener la fórmula cremosa.



Cera de abeja

Crea una barrera protectora que sella la hidratación, da consistencia y ayuda a que el bálsamo no se derrita fácilmente.

Valoración

Facilidad de elaboración:

Seguridad:

Apta para principiantes:

Ideal para:

Labios secos, agrietados, expuestos al frío o al viento.



Consejo profesional

Guarda el bálsamo en un lugar fresco y seco. En verano puede ablandarse, es normal.

RECETA 2



Aceite facial nutritivo

¿Por qué cada ingrediente?



Aceite de jojoba

Muy similar al sebo de nuestra piel. Equilibra, hidrata y regula sin obstruir los poros.



Aceite de rosa mosqueta

Regenerador y rico en ácidos grasos esenciales y vitaminas A. Mejora la textura y aporta luminosidad.



Aceite esencial de lavanda

Calmante, antiinflamatorio y reparador. Aporta un aroma relajante y favorece el bienestar de la piel.

Valoración

Facilidad de elaboración:

Seguridad:

Apta para principiantes:

Ideal para:

Pieles secas, sensibles, apagadas o con tendencia a la irritación.



Consejo profesional

Agita el frasco antes de cada uso. Realiza siempre una prueba de parche antes del primer uso.

05 Cinco errores comunes en cosmética natural



La cosmética natural puede aportar muchos beneficios, pero también es importante evitar algunos errores frecuentes que pueden comprometer la eficacia, la estabilidad o incluso la seguridad de los productos.



- ⚠ **Error 1: Pensar que todo lo natural es seguro.** Algunos ingredientes naturales pueden provocar irritación, alergias o resultar inadecuados para determinadas personas.
- ⚠ **Error 2: No respetar las dosis de aceites esenciales.** Los aceites esenciales son sustancias muy concentradas y deben utilizarse correctamente diluidos.
- ⚠ **Error 3: Preparar cosméticos con agua sin conservante.** Las fórmulas que contienen agua pueden contaminarse fácilmente si no incorporan un sistema conservante adecuado.
- ⚠ **Error 4: Copiar recetas de Internet sin criterio.** No todas las recetas que circulan por redes sociales son seguras o están bien formuladas.
- ⚠ **Error 5: No etiquetar ni fechar las preparaciones.** Identificar correctamente cada producto ayuda a controlar su conservación y uso.



Consejo Profesional

Antes de preparar una receta, comprueba la función, la dosis y las incompatibilidades de cada ingrediente.

Una fórmula segura no se basa solo en ingredientes naturales, sino en proporciones correctas y un procedimiento bien diseñado.

Cosmética natural con criterio farmacéutico

06 La Filosofía de Natural Cosmetics



Natural Cosmetics nació de una convicción sencilla: la cosmética natural merece el mismo rigor, conocimiento y profesionalidad que cualquier otra disciplina relacionada con la salud y el bienestar.

Después de más de 20 años de experiencia en farmacia y más de 30 años en herbolario, he comprobado que muchas personas desean utilizar productos más naturales, pero a menudo se sienten perdidas entre modas, publicidad y mensajes contradictorios.

Por eso, Natural Cosmetics apuesta por una cosmética basada en tres pilares fundamentales:

Los tres pilares

Pilar 1

Ciencia

Seleccionamos ingredientes y productos atendiendo a criterios de calidad, seguridad y eficacia.

Pilar 2

Naturaleza

Creemos en el valor de las materias primas vegetales y en el respeto por la piel y el medio ambiente.

Pilar 3

Conocimiento

Compartimos información clara y rigurosa para ayudarte a tomar decisiones más conscientes.



Consejo Profesional

No queremos que compres más productos. Queremos que elijas mejor. Porque una buena cosmética natural no se basa en promesas milagrosas, sino en ingredientes de calidad, formulaciones coherentes y un uso adecuado.



Cosmética natural con criterio farmacéutico

Cómo podemos ayudarte



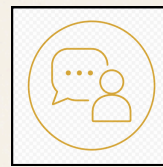
En nuestra tienda encontrarás:



Cosmética natural
seleccionada



Materias primas
de calidad



Asesoramiento
profesional



Conclusión

La cosmética natural es
un camino hacia una
belleza más consciente,
respetuosa y saludable.



¿Quieres seguir aprendiendo?

Síguenos y descubre más consejos, recetas y
productos seleccionados para tí.

Pero, como farmacéutica, quiero
dejarte un mensaje claro:

- **Natural no significa improvisado.**
- **Natural significa conocimiento aplicado.**



Consejo Profesional

Escucha a tu piel y evita cambiar
constantemente de productos. Una
rutina sencilla, bien elegida y
mantenida durante el tiempo
suficiente suele ofrecer mejores
resultados que acumular cosméticos
sin un criterio claro.



Tu piel, en buenas manos
natural-cosmetics.es

