

COSMÉTICA NATURAL

Recetas fáciles de skincare y maquillaje para principiantes



INDICE

1. Introducción

- Qué es la cosmética natural casera
- Qué puedes y NO puedes esperar
- Cómo usar el ebook

2. Kit básico de cosmética natural

- Lista de ingredientes base (aceites, mantecas, arcillas, etc.)
- Ingredientes opcionales avanzados
- Conservantes naturales: lo que debes saber (clave)
- Utensilios necesarios

3. Cuidado facial básico (SKINCARE)

- Limpiador facial natural
- Tónico equilibrante
- Hidratante según tipo de piel
- Mascarillas (seca, grasa, mixta, sensible)
- Serum antienvjecimiento y aclarante

4. Cuidado corporal

- Crema corporal nutritiva
- Crema aclarante
- Exfoliante corporal natural
- Aceite corporal glow
- Bálsamo reparador multiusos

5. Higiene natural

- Desodorante natural casero
- Pasta dental natural básica
- Jabón sólido casero (nivel principiante-intermedio)

6. Cuidado del cabello

- Champú natural suave
- Mascarilla capilar reparadora
- Spray hidratante sin siliconas
- Aceite para puntas

7. Maquillaje natural casero

- Labial hidratante con color
- Labial mate nude
- Gloss labial
- Bronceador en polvo
- Blush en polvo
- Iluminador natural
- Gel crema para cejas
- Gel delineador natural

8. Palabras finales



INTRODUCCIÓN

Bienvenida a este espacio de belleza natural.

Este ebook ha sido creado para ayudarte a elaborar de forma sencilla tus propios productos de cosmética natural en casa, usando ingredientes fáciles de conseguir y sin necesidad de experiencia previa.

Aquí encontrarás recetas prácticas para tu rutina diaria: cuidado facial, corporal, capilar, maquillaje y fragancias naturales, todo explicado paso a paso para que puedas empezar desde cero.

El objetivo es que descubras una forma más consciente y simple de cuidarte, creando tus propios productos como una alternativa de bienestar y autocuidado.

Este contenido no sustituye tratamientos médicos ni dermatológicos, sino que ofrece opciones naturales para tu día a día.

Gracias por estar aquí y por darte este momento para ti.

Con cariño,

Katherine Gomez

1. ¿QUÉ ES LA COSMÉTICA NATURAL CASERA?

Beneficios

La cosmética natural casera es la elaboración de productos de cuidado personal utilizando ingredientes de origen natural como aceites vegetales, mantecas, arcillas, plantas, hidrolatos o aceites esenciales.

A diferencia de la cosmética industrial, aquí tú tienes el control total de lo que aplicas en tu piel: eliges los ingredientes, las combinaciones y la forma en la que quieres cuidar tu cuerpo.

No se trata de complicarse, sino de volver a lo básico y crear productos sencillos que puedan ayudarte en tu rutina diaria de cuidado personal.

¿QUÉ PUEDES ESPERAR REALMENTE?

Es importante tener expectativas realistas.

Con la cosmética natural casera puedes lograr productos eficaces para la hidratación, limpieza suave, cuidado básico de la piel, el cabello y el bienestar general.

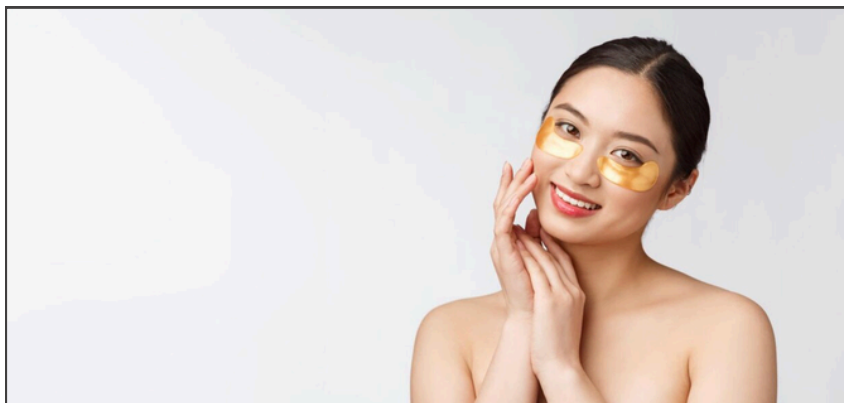
Sin embargo, no siempre obtendrás la misma textura, duración o estabilidad que los productos comerciales, ya que estos suelen contener conservantes, estabilizantes y procesos industriales avanzados.

Este ebook está enfocado en fórmulas simples, seguras y funcionales para uso cotidiano, pensadas para principiantes.

El objetivo es que disfrutes del proceso de creación y encuentres alternativas naturales para tu rutina, no que busques resultados cosméticos profesionales o clínicos.



¿CÓMO USAR ESTE EBOOK?



Este ebook está diseñado para que puedas seguirlo de forma práctica y progresiva.

Te recomiendo empezar por el apartado de “kit básico”, donde encontrarás los ingredientes y utensilios esenciales para preparar tus recetas.

Después puedes avanzar según tus necesidades, eligiendo las secciones que más te interesen: cuidado facial, corporal, capilar, maquillaje o fragancias naturales.

Cada receta está explicada paso a paso para que puedas reproducirla fácilmente en casa, incluso si es la primera vez que haces cosmética natural.

Puedes usarlo como guía completa o como recetario al que volver cada vez que quieras crear un nuevo producto.

2. KIT BÁSICO DE COSMÉTICA NATURAL

Ingredientes básicos

Antes de empezar a crear tus propios productos, es importante contar con una base de ingredientes y utensilios esenciales. No necesitas tenerlo todo desde el principio, pero sí comprender qué elementos se utilizan con más frecuencia en la cosmética natural casera.

Este apartado está diseñado para ayudarte a empezar de forma sencilla, sin complicaciones ni gastos innecesarios.

No es necesario comprar todo de una vez. Puedes empezar con lo básico e ir ampliando tu kit poco a poco según las recetas que quieras preparar.

La idea de este ebook es que puedas comenzar de forma sencilla, práctica y sin presión.

INGREDIENTES BÁSICOS

Aceites vegetales	Aceites aromáticos
Aceite de coco Aceite de oliva Aceite de almendras dulces Aceite de jojoba Aceite de ricino (MUY importante para maquillaje: pestañas, labiales, bálsamos)	Aceite de vainilla (macerado o fragancia natural en aceite) Aceite de lavanda Aceite de rosa mosqueta (más cosmético, pero muy usado) Mezclas aromáticas con aceites esenciales
Estos son los ingredientes más utilizados en recetas de cosmética natural para principiantes. Con ellos podrás preparar la mayoría de fórmulas de este ebook.	

INGREDIENTES BÁSICOS

	Mantecas vegetales	Arcillas naturales	
	Manteca de karité Manteca de cacao Manteca de mango	Arcilla verde Arcilla blanca (caolín) Arcilla rosa Arcilla roja (piel madura o más nutritiva)	
	Hidrolatos / aguas florales	Aceites esenciales	
	Agua de rosas Agua de lavanda Agua de hamamelis Agua de manzanilla (muy buena para piel sensible)	Lavanda Árbol de té Naranja dulce Menta Eucalipto (uso corporal/respiratorio)	

INGREDIENTES BÁSICOS

Pigmentos Naturales	Ingredientes funcionales
Mica natural (pigmento mineral brillante) Óxidos minerales (rojo, amarillo, negro para tonos de maquillaje) Cacao en polvo (tono marrón natural) Canela (tono cálido ligero) Remolacha en polvo (color rojo/rosado natural) Arcilla rosa (también da color suave) Cúrcuma (tono dorado cálido)	Cera de abeja (clave para labiales, bálsamos, cremas) Aloe vera Vitamina E (conservante antioxidante natural) Bicarbonato de sodio (desodorante) Maicena / almidón (textura, maquillaje, desodorante) Glicerina vegetal (hidratación, muy útil en tónicos y cremas)

RECOMENDACIONES BÁSICAS

UTENSILIOS BÁSICOS

No necesitas equipo profesional, pero sí algunos utensilios básicos para trabajar de forma limpia y organizada.

- Bol de vidrio o acero inoxidable
- Cucharas o espátulas
- Báscula pequeña (opcional pero recomendable)
- Frascos de vidrio con tapa
- Tarros para cremas o bálsamos
- Batidor manual pequeño o mini espátula
- Etiquetas para identificar tus productos

HIGIENE Y SEGURIDAD

Este punto es fundamental para que tus productos sean seguros de usar.

- Lava y desinfecta todos los utensilios antes de cada uso
- Usa envases limpios y secos, desinfectalos con alcohol
- Evita contaminar las mezclas con manos o utensilios sucios
- Guarda los productos en lugares frescos y alejados del sol
- Respeta las cantidades indicadas en cada receta



3. CUIDADO FACIAL

BASICO (SKINCARE)

Ingredientes básicos

La piel del rostro es más sensible que la del resto del cuerpo, por lo que requiere ingredientes suaves, constantes y bien formulados. Una rutina básica bien hecha puede mejorar la textura de la piel, aportar luminosidad y ayudar a prevenir problemas como sequedad, exceso de grasa o sensibilidad.

En este capítulo aprenderás a crear productos esenciales para el cuidado diario, utilizando ingredientes naturales que respetan la barrera cutánea y ayudan a mantener la piel en su estado óptimo.

El objetivo no es transformar la piel de forma agresiva, sino acompañarla y cuidarla de manera progresiva y consciente.

DESMAQUILLANTE

NATURAL (100 ML)

Este desmaquillante está formulado para eliminar maquillaje de forma suave utilizando aceites vegetales. Su función es disolver el maquillaje y las impurezas sin necesidad de frotar la piel, respetando la barrera natural.

Ingredientes

40 ml aceite de almendras dulces

30 ml aceite de oliva

30 ml aceite de coco (líquido o previamente derretido)

5 gotas de vitamina E (opcional)

Preparación

Asegúrate de que el frasco esté completamente limpio y seco.

Añade todos los aceites directamente en el envase. No es necesario calentar ni batir. Una vez añadidos, cierra el frasco y mezcla suavemente moviéndolo.

Guárdalo en un lugar fresco, seco y protegido de la luz.

uso

Aplica una pequeña cantidad sobre el rostro seco, incluso con maquillaje.

Masajea suavemente con movimientos circulares durante unos segundos hasta que el maquillaje se disuelva.

Retira con agua tibia utilizando un algodón o un paño suave. Después continúa con tu limpiador facial habitual para completar la limpieza.

Evita el contacto directo con los ojos si tienes sensibilidad.

ESPUMA LIMPIADORA

FACIAL SUAVE (100 ML)

Esta espuma está diseñada como segundo paso de la limpieza facial. Elimina restos de maquillaje, exceso de grasa y suciedad residual, dejando la piel limpia pero sin sensación de tirantez.

Ingredientes

50 ml agua de rosas o agua de manzanilla

15 ml gel de aloe vera

10 ml glicerina vegetal

25 ml base tensioactiva suave de origen natural (como coco glucoside o decyl glucoside)

Preparación

En un recipiente limpio, mezcla primero el agua floral con la glicerina hasta integrarlas bien.

Añade el gel de aloe vera y mezcla suavemente hasta obtener una base uniforme.

Incorpora la base tensioactiva al final, removiendo despacio para evitar generar espuma antes de envasarlo.

Envasa en un dispensador de espuma o bote con bomba dosificadora.

USO

Humedece el rostro con agua tibia.

Aplica una o dos pulsaciones del producto en la mano y masajea suavemente sobre la piel durante unos segundos.

Aclara con abundante agua tibia y seca con una toalla limpia dando pequeños toques.

Evita el contacto directo con los ojos.

Si tienes piel muy seca o sensible, puedes reducir ligeramente la cantidad de tensioactivo en futuras preparaciones.

TÓNICO EQUILIBRANTE

NATURAL (100 ML)

Este tónico ayuda a refrescar la piel, equilibrar su sensación tras la limpieza y preparar el rostro para la hidratación. Es un paso ligero pero importante dentro de la rutina facial.

Ingredientes

70 ml agua de rosas o agua de manzanilla
20 ml gel de aloe vera o aloe vera líquido
10 ml glicerina vegetal
3–5 gotas de aceite esencial de lavanda (opcional)

Preparación

En un frasco limpio de 100 ml, añade primero el agua floral. Incorpora el aloe vera y mezcla suavemente hasta integrar completamente.

Añade la glicerina y vuelve a mezclar.

Si decides usar aceite esencial, agrégalo al final y agita suavemente el envase.

Guárdalo en un frasco con spray o dispensador.

Uso

Después de la limpieza facial, aplica el tónico sobre la piel limpia. Puedes pulverizarlo o aplicarlo con un algodón.

Este tónico, al ser una fórmula natural con base acuosa, necesita una conservación adecuada:

Se puede conservar en nevera hasta 7 días como máximo.

Como alternativa, puedes añadir un conservante cosmético (como Cosgard o Geogard) en una concentración del 0,6% al 1%, lo que permite su conservación durante 2 a 3 meses a temperatura ambiente.

CREMA HIDRATANTE

NATURAL (100 ML)

Esta crema es una hidratante nutritiva sin agua, formulada a base de mantecas y aceites vegetales. Su función es proteger, nutrir y suavizar la piel, creando una barrera que ayuda a mantener la hidratación natural.

Ingredientes

30 g manteca de karité

65 ml aceite vegetal (según tipo de piel)

5 ml vitamina E (opcional, antioxidante natural)

Preparación

Coloca la manteca de karité en un recipiente limpio y llévala a baño maría solo hasta que se ablande. No debe llegar a estar completamente líquida.

Añade el aceite vegetal poco a poco mientras mezclas hasta obtener una textura homogénea.

Deja reposar la mezcla unos minutos hasta que empiece a espesar ligeramente.

En ese momento, bate con varillas manuales o batidor pequeño durante varios minutos hasta conseguir una textura cremosa, ligera y aireada.

Vierte en un tarro limpio y deja que termine de solidificar a temperatura ambiente.

CREMA HIDRATANTE

NATURAL (100 ML)



Adaptación según tipo de piel

Piel seca: aceite de oliva o almendras dulces para mayor nutrición.

Piel grasa: aceite de jojoba para una textura más ligera.

Piel mixta: mezcla de jojoba con almendras dulces.

Piel sensible: aceite de almendras dulces sin fragancias añadidas.

Uso

Aplica una pequeña cantidad sobre el rostro limpio después del tónico. Masajea suavemente hasta su completa absorción.

Al no contener agua, esta crema es estable y no requiere conservantes. Se recomienda conservar en un lugar fresco, seco y alejado de la luz directa. Su duración aproximada es de 2 a 3 meses.

Los aceites esenciales pueden añadirse en pequeñas cantidades (1–2 gotas por cada 100 ml) únicamente para aportar aroma, pero no son necesarios para la eficacia del producto.

MASCARILLAS FACIALES

TIPO DE PIEL

Las mascarillas faciales ayudan a complementar la rutina de cuidado de la piel aportando limpieza, nutrición o equilibrio según las necesidades de cada rostro.

Al tratarse de preparaciones frescas, se recomienda elaborarlas justo antes de utilizarlas.

MASCARILLA PARA PIEL SECA

1 cucharada de miel

1 cucharada de yogur natural sin azúcar

1 cucharadita de aceite de almendras dulces

Preparación y uso

Coloca todos los ingredientes en un recipiente limpio y mezcla hasta obtener una textura cremosa y uniforme.

Aplica una capa suave sobre el rostro limpio evitando el contorno de ojos.

Deja actuar entre 10 y 15 minutos y retira con agua tibia mediante movimientos suaves.

MASCARILLA PARA PIEL GRASA

1 cucharada de arcilla verde

1 cucharada de agua de rosas

1 cucharadita de aloe vera

MASCARILLAS FACIALES

TIPO DE PIEL

Mezcla los ingredientes poco a poco hasta formar una pasta homogénea, ni demasiado líquida ni demasiado espesa.

Aplica una capa fina sobre el rostro limpio y deja actuar entre 8 y 10 minutos.

No permitas que la mascarilla se seque completamente o se agriete en exceso. Retira con agua tibia.

MASCARILLA PARA PIEL MIXTA

1 cucharada de miel

1 cucharada de yogur natural sin azúcar

1 cucharadita de aceite de almendras dulces

Preparación y uso

Mezcla todos los ingredientes hasta conseguir una textura cremosa y uniforme.

Cómo se utiliza

Aplica sobre el rostro limpio, especialmente en la zona T si lo necesitas.

Deja actuar entre 10 y 12 minutos y retira con agua tibia.

MASCARILLAS FACIALES

TIPO DE PIEL

MASCARILLA PARA PIEL SENSIBLE

- 1 cucharada de avena molida fina
- 1 cucharada de infusión de manzanilla fría
- 1 cucharadita de miel

Preparación y uso

Mezcla lentamente hasta formar una pasta suave y cremosa. Aplica cuidadosamente sobre el rostro limpio sin frotar la piel. Deja actuar entre 10 y 15 minutos y retira con agua tibia de forma suave.

Utiliza las mascarillas dos a tres veces por semana. Prepara siempre pequeñas cantidades para cada aplicación y evita guardar sobrantes, especialmente en recetas con ingredientes frescos como yogur o infusiones. Si tienes piel muy reactiva, realiza primero una pequeña prueba en una zona reducida de la piel.

SÉRUM ANTIEDAD

NUTRITIVO (30 ML)

Este sérum facial ayuda a nutrir profundamente la piel, mejorar su apariencia y aportar luminosidad. Gracias a su combinación de aceites vegetales ricos en antioxidantes y ácidos grasos, ayuda a mantener la piel más suave, flexible y protegida frente a la pérdida de hidratación.

El aceite esencial de incienso es muy apreciado en cosmética natural por su uso tradicional en rutinas antiedad y por la sensación de firmeza y nutrición que aporta a la piel.

Su textura es nutritiva pero ligera, ideal para utilizar durante la rutina nocturna.

Ingredientes

5 ml aceite de rosa mosqueta
12 ml aceite de jojoba
10 ml aceite de ricino (castor oil)
8 gotas de aceite esencial de incienso

Preparación

En un frasco limpio de 30 ml, añade todos los aceites vegetales. Incorpora el aceite esencial de incienso al final.

Cierra el envase y mezcla suavemente hasta integrar completamente todos los ingredientes.

Guarda el sérum en un lugar fresco, seco y protegido de la luz directa.

SÉRUM ANTIEDAD

NUTRITIVO (30 ML)

Uso

Aplica de 2 a 4 gotas sobre el rostro limpio después del tónico y antes de la crema hidratante.

Masajea suavemente con movimientos ascendentes hasta su absorción.

Se recomienda utilizar preferiblemente por la noche, diario o alternado, dependiendo de como se sienta tu piel

Beneficios de los ingredientes

El aceite de jojoba ayuda a equilibrar la piel y aporta una textura más ligera y agradable.

El aceite de ricino proporciona nutrición intensa y ayuda a mantener la piel más suave y flexible.

El aceite de rosa mosqueta es conocido por su contenido en antioxidantes y ácidos grasos, ayudando a mejorar la apariencia general de la piel.

El aceite esencial de incienso es muy utilizado en cosmética natural antiedad por su aroma y sensación reafirmante.

Recomendaciones

Al tratarse de una fórmula sin agua, este sérum no necesita conservantes antimicrobianos.

Consérvalo en un lugar fresco, seco y protegido de la luz directa, puede durar aproximadamente entre 2 y 3 meses.

Utiliza siempre poca cantidad, ya que es un producto concentrado.

Si tienes piel sensible, comienza utilizándolo pocas veces por semana para comprobar tolerancia.

5. CUIDADO CORPORAL

Introducción

El cuidado corporal es una parte esencial de la rutina diaria que muchas veces se pasa por alto. La piel del cuerpo necesita hidratación, nutrición y protección constante para mantenerse suave, elástica y saludable.

A través de ingredientes naturales es posible crear productos sencillos que ayudan a mejorar la textura de la piel, aportar confort y prevenir la sequedad sin necesidad de fórmulas complejas.

En este capítulo aprenderás a elaborar cuidados corporales básicos que nutren la piel y la mantienen equilibrada, respetando siempre su función natural de protección.

El objetivo es cuidar el cuerpo de forma consciente, sencilla y constante, convirtiendo la rutina diaria en un momento de bienestar.

CREMA CORPORAL

NUTRITIVA (200 ML)

Esta crema corporal nutre, suaviza y protege la piel, ayudando a mantenerla más flexible y confortable. Su textura es rica pero agradable, gracias a la combinación equilibrada de mantecas y aceites vegetales.

Está pensada para piel seca, sensible o con tendencia a deshidratación.

Ingredientes

40 g manteca de karité

40 g manteca de mango

110 ml aceite de almendras dulces

10 ml aceite de coco

5 ml vitamina E (opcional)

10–15 gotas aceite esencial de vainilla o lavanda (opcional)

Preparación

Coloca la manteca de karité y la manteca de mango en un recipiente limpio y derrítelas suavemente a baño maría hasta que se ablanden completamente, sin sobrecalentarlas.



CREMA CORPORAL

NUTRITIVA (200 ML)

Añade el aceite de almendras dulces y el aceite de coco, mezclando hasta integrar todos los ingredientes.

Deja enfriar la mezcla hasta que empiece a espesar ligeramente.

En ese punto, bate durante varios minutos hasta obtener una textura cremosa, ligera y aireada.

Añade la vitamina E y el aceite esencial al final si decides utilizarlos.

Envasa en un tarro limpio y deja reposar hasta que solidifique completamente.

Uso

Aplica una pequeña cantidad sobre la piel limpia y masajea hasta su completa absorción.

Conservación

Al no contener agua, esta crema puede conservarse entre 2 y 3 meses en un lugar fresco, seco y protegido de la luz.



CREMA ACLARANTE

CORPORAL (100 ML)

Esta crema está formulada para ayudar a mejorar visualmente el tono desigual en zonas como axilas, codos, rodillas o entrepierna. Combina ingredientes nutritivos y calmantes utilizados en cosmética natural para pieles con tendencia a oscurecimiento por roce o irritación.

Ingredientes

- 35 g manteca de karité
- 20 g manteca de mango
- 20 ml aceite de almendras dulces
- 15 ml aceite de rosa mosqueta
- 5 ml aceite de ricino
- 1 cucharadita polvo de regaliz cosmético
- 1 cucharadita maicena o arrurruz
- 5 gotas vitamina E (opcional)

Preparación

Derrete la manteca de karité y la manteca de mango a baño maría hasta obtener una mezcla uniforme.
Añade los aceites vegetales y mezcla bien.



CREMA ACLARANTE

CORPORAL (100 ML)

Retira del calor e incorpora el polvo de regaliz y la maicena poco a poco, mezclando constantemente para evitar grumos.

Deja enfriar ligeramente y bate durante varios minutos hasta conseguir una textura cremosa.

Añade la vitamina E al final si decides utilizarla.

Envasa en un recipiente limpio y seco.

Uso

Aplicar una pequeña cantidad sobre la piel limpia y seca una o dos veces al día.

Masajear suavemente hasta su absorción.

Puede conservarse entre 2 y 3 meses en lugar fresco y protegido de la luz.

La constancia es clave en este tipo de productos. Las manchas corporales suelen requerir tiempo y cuidado continuo para notar mejoras visibles.

Evitar irritación, fricción excesiva o depilación agresiva puede ayudar a mejorar los resultados.

EXFOLIANTE CORPORAL

PERSONALIZABLE (200 ML)



Ingredientes

- 160 g azúcar moreno
- 45 ml aceite de almendras dulces
- 10 ml aceite de coco
- 5 ml aceite de oliva
- 5 ml vitamina E (opcional, conservante antioxidante)

Personalización

Aceite esencial (elige el de tu preferencia)

10 gotas de una opción:

- Naranja dulce
- Vainilla
- Fresa (aceite aromático o esencia cosmética apta para piel)

EXFOLIANTE CORPORAL

PERSONALIZABLE (200 ML)

Color (elige uno)

1 cucharadita de una opción:

- Cacao en polvo (tono marrón suave)
- Café molido fino (tono más oscuro e intenso)
- Cúrcuma (tono dorado cálido)
- Betabel en polvo (tono rosado natural)

Preparación

Mezcla el azúcar con los aceites vegetales hasta obtener una textura uniforme y húmeda.

Añade el color elegido y mezcla bien hasta integrarlo completamente.

Incorpora el aceite esencial seleccionado.

Añade la vitamina E si decides utilizarla y mezcla nuevamente.

Envasa en un tarro limpio y hermético.

Uso

Aplica sobre la piel húmeda con movimientos circulares suaves, especialmente en zonas secas como piernas, codos y rodillas.

Aclara con agua tibia.

Conservado en un lugar fresco y seco, puede durar entre 2 y 3 meses.

Es importante evitar la entrada de agua en el envase durante su uso para mantener su estabilidad.

ACEITE CORPORAL

GLOW (100 ML)

Ingredientes

60 ml aceite de almendras dulces

35 ml aceite de jojoba

1 cucharadita de mica cosmética dorada o polvo iluminador mineral

5 ml vitamina E (opcional)

5 gotas aceite esencial de vainilla (opcional)

Preparación

Mezcla todos los aceites vegetales en un frasco limpio y seco.

Añade la mica poco a poco y agita hasta que se distribuya uniformemente.

Incorpora la vitamina E y el aceite esencial al final.

Agita antes de cada uso para mantener la mica bien distribuida.

Uso

Aplica unas gotas sobre la piel limpia y masajea en zonas como piernas, brazos y escote para un efecto luminoso.

Conservado en lugar fresco y protegido de la luz, puede durar entre 2 y 3 meses.

Al no contener agua, esta fórmula es estable, pero la mica puede asentarse con el tiempo, por eso es importante agitar antes de usar.

BÁLSAMO REPARADOR

MULTIUSOS (50 ML)

Este bálsamo está diseñado para proteger, nutrir y reparar zonas muy secas o agrietadas de la piel. No es una crema ligera de uso diario, sino un producto más concentrado que actúa como “tratamiento intensivo” para la piel.

Se utiliza cuando la piel necesita un extra de cuidado, formando una capa protectora que ayuda a mantener la hidratación natural.

Ingredientes

25 g manteca de karité
15 g manteca de mango
10 ml aceite de coco
10 ml aceite de almendras dulces
5 g cera de abeja

Preparación

Derrite la manteca de karité, la manteca de mango y la cera de abeja a baño maría.

Añade los aceites vegetales y mezcla bien hasta integrar.

Retira del calor e incorpora el aceite esencial si decides usarlo.

Vierte en un tarro limpio y deja enfriar hasta que solidifique.

Uso

Aplica una pequeña cantidad en zonas secas o dañadas como labios, manos, codos o talones.

Conservación

Puede conservarse entre 3 y 4 meses en un lugar fresco y seco.

5. HIGIENE NATURAL

Introducción

La higiene natural se basa en el uso de ingredientes simples y respetuosos con el cuerpo para la limpieza diaria. A diferencia de los productos convencionales, busca evitar fórmulas agresivas, priorizando el equilibrio de la piel y su microbiota natural.

En este capítulo aprenderás a crear alternativas básicas para la higiene personal utilizando ingredientes naturales, con el objetivo de limpiar eficazmente sin alterar ni reseca la piel.

DESODORANTE NATURAL

BARRA (50ML)

Este desodorante natural ayuda a neutralizar el mal olor corporal sin bloquear la sudoración natural de la piel. Su fórmula combina ingredientes absorbentes y suavizantes en un formato sólido práctico y fácil de aplicar.

Ingredientes

2 cucharadas aceite de coco

2 cucharadas maicena (puedes usar cualquiera de estos: almidón de maíz, almidón de tapioca, arrurruz)

1 cucharada bicarbonato de sodio

1 cucharada cera de abeja

1 cucharadita manteca de karité

5 gotas aceite esencial de árbol de té, lavanda o vainilla (opcional)

Preparación

Coloca el aceite de coco, la manteca de karité y la cera de abeja en un recipiente resistente al calor.

Derrite suavemente a baño maría hasta integrar completamente.

Retira del calor y añade la maicena(o el almidón de tu preferencia) y el bicarbonato poco a poco, mezclando constantemente para evitar grumos.

Incorpora el aceite esencial al final si decides utilizarlo.

Vierte rápidamente la mezcla en un molde o envase tipo stick antes de que empiece a endurecerse.

Deja enfriar completamente hasta que solidifique.

DESODORANTE NATURAL

BARRA (50ML)

Uso

Aplicar directamente sobre las axilas limpias y secas.

Conservación

Puede conservarse entre 2 y 3 meses en un lugar fresco y seco.

Puedes añadirle 4 gotas de vitamina E y te durará hasta 5 meses.

Este producto no es un antitranspirante. Ayuda a neutralizar olores y absorber humedad de forma natural.

Si tienes piel sensible, puedes reducir ligeramente la cantidad de bicarbonato en futuras preparaciones.



PASTA DENTAL

BASICA (50ML)

Esta pasta dental natural está formulada con ingredientes simples para una limpieza básica de los dientes. Puede ser una alternativa natural ayudando a refrescar la boca y limpiar suavemente.

Ingredientes

20 g aceite de coco

10 g bicarbonato de sodio

10 g arcilla blanca (caolín)

5 gotas aceite esencial de menta (opcional)

Preparación

Coloca el aceite de coco en un recipiente limpio. Si está sólido, derrítelo ligeramente a baño maría hasta que tenga una textura líquida suave.

Añade poco a poco el bicarbonato de sodio y mezcla hasta integrar completamente.

Incorpora la arcilla blanca removiendo constantemente para evitar grumos y obtener una textura uniforme.

Añade el aceite esencial de menta al final si decides utilizarlo.

Pasa la mezcla a un frasco limpio con tapa y deja reposar hasta que tome una textura más firme.

Uso

Toma una pequeña cantidad y colócala sobre el cepillo de dientes.

Puede conservarse entre 1 y 2 meses en un lugar fresco y seco. Evitar introducir agua dentro del envase para mantener mejor la estabilidad del producto.

Esta fórmula contiene bicarbonato de sodio, no se recomienda utilizarla en exceso si tienes dientes o encías sensibles.

JABÓN SÓLIDO

CASERO (PRINCIPIANTE)

Este jabón sólido se elabora mediante el proceso de saponificación en frío. Limpia la piel suavemente y puede utilizarse como alternativa natural a los jabones comerciales.

Ingredientes

200 g aceite de oliva

150 g aceite de coco

100 g aceite de almendras dulces

70 g manteca de karité

74 g sosa cáustica (hidróxido de sodio)

180 g agua destilada

10–15 gotas aceite esencial de lavanda, naranja o árbol de té (opcional)

Preparación

Prepara todos los ingredientes y utensilios antes de comenzar. Utiliza guantes, gafas de protección y trabaja en un lugar ventilado.

Coloca el agua destilada en un recipiente resistente al calor.

Añade lentamente la sosa cáustica sobre el agua, nunca al revés, removiendo suavemente hasta que se disuelva completamente. La mezcla generará calor y vapor durante unos minutos.

Deja enfriar la mezcla.

Mientras tanto, derrite suavemente la manteca de karité junto con el aceite de coco. Después añade el aceite de oliva y el aceite de almendras dulces.

Cuando ambas fases estén a temperaturas similares (templadas, no muy calientes), vierte lentamente la mezcla de sosa en los aceites.

JABÓN SÓLIDO

CASERO (PRINCIPIANTE)

Mezcla con una batidora de mano o espátula hasta alcanzar la “traza”, una textura ligeramente cremosa similar a natillas ligeras.

Añade el aceite esencial si decides utilizarlo y mezcla nuevamente.

Vierte la preparación en moldes.

Deja reposar entre 24 y 48 horas hasta que el jabón endurezca.

Desmolda y deja curar en un lugar seco y ventilado durante 4 a 6 semanas antes de utilizarlo.

Uso

Puede utilizarse como jabón corporal o para limpieza suave de manos.

Una vez curado completamente, puede conservarse varios meses en un lugar seco.

La sosa cáustica es necesaria para transformar los aceites en jabón mediante el proceso de saponificación. Una vez finalizado correctamente el curado, no queda sosa libre en el jabón terminado.

Es importante respetar las cantidades indicadas y seguir las medidas de seguridad durante la preparación.

6. CUIDADO DE CABELLO

Introducción

El cuidado del cabello natural se centra en mantener el equilibrio del cuero cabelludo y la fibra capilar utilizando ingredientes suaves y nutritivos. En lugar de tratamientos agresivos, este enfoque busca fortalecer, hidratar y proteger el cabello de forma progresiva.

En este capítulo aprenderás a elaborar productos básicos que ayudan a mejorar la suavidad, el brillo y la resistencia del cabello, respetando su estructura natural.

El objetivo es cuidar el cabello de manera consciente, reduciendo el uso de químicos innecesarios y apoyando su salud a largo plazo.

SÉRUM DE CRECIMIENTO

CAPILAR (50 ML)

Este sérum está pensado para nutrir el cuero cabelludo y ayudar a mantener el cabello con apariencia más fuerte y saludable. Su textura oleosa permite utilizarlo como tratamiento antes del lavado.

Ingredientes

25 ml aceite de ricino
15 ml aceite de jojoba
10 ml aceite de almendras dulces
8 gotas aceite esencial de romero
4 gotas vitamina E (opcional)

Preparación

Mezcla todos los aceites en un frasco limpio y seco.
Añade el aceite esencial y la vitamina E al final si decides utilizarlos.
Agita suavemente antes de usar.

Uso

Aplicar unas gotas sobre el cuero cabelludo y masajear suavemente durante varios minutos.
Dejar actuar al menos 30 minutos antes de lavar el cabello.
Puede conservarse entre 5 y 6 meses en un lugar fresco y protegido de la luz.

SPRAY DESENREDANTE

CAPILAR (100 ML)

Este spray ayuda a suavizar el cabello y facilitar el desenredado sin aportar exceso de grasa. Su textura ligera lo hace ideal para uso diario en medios y puntas.

Ingredientes

70 ml agua destilada

20 ml agua de rosas o hidrolato de lavanda

5 ml glicerina vegetal

5 ml aceite de jojoba o almendras dulces

5 gotas aceite esencial de vainilla o lavanda (opcional)

20 gotas conservante cosmético natural (Cosgard o Geogard)

Preparación

Mezcla el agua destilada y el hidrolato en un recipiente limpio.

Añade la glicerina vegetal y el aceite elegido.

Incorpora el aceite esencial si decides utilizarlo.

Añade el conservante cosmético y mezcla bien.

Vierte la preparación en un frasco con spray limpio y seco.

Agita suavemente antes de cada uso.

Uso

Pulveriza ligeramente sobre medios y puntas húmedas o secas.

Gracias al conservante cosmético, puede conservarse aproximadamente 2 meses en un lugar fresco y protegido de la luz.

Al contener agua, este producto necesita conservante para evitar el crecimiento de bacterias y hongos.

Si decides no utilizar conservante, deberá mantenerse en nevera y utilizarse en menos de 1 semana.

MASCARILLA CAPILAR

REPARADORA (150 ML)

Esta mascarilla ayuda a nutrir y suavizar el cabello seco o dañado, aportando brillo y mejorando la apariencia de las puntas.

Ingredientes

40 g manteca de karité
20 g manteca de mango
50 ml aceite de coco
30 ml aceite de almendras dulces
5 ml vitamina E (opcional)
5 gotas aceite esencial de vainilla o lavanda (opcional)

Preparación

Derrite suavemente las mantecas junto con el aceite de coco a baño maría.

Añade el aceite de almendras dulces y mezcla bien.

Deja enfriar ligeramente hasta que empiece a espesar.

Bate durante varios minutos hasta obtener una textura cremosa.

Añade la vitamina E y el aceite esencial al final.

Envasa en un recipiente limpio y seco.

Uso

Aplicar de medios a puntas sobre el cabello húmedo.

Dejar actuar entre 15 y 30 minutos y lavar posteriormente con champú.

Puede conservarse entre 2 y 3 meses en lugar fresco y seco.

CHAMPÚ NATURAL

SUAVE(100 ML)

Este champú natural limpia suavemente el cuero cabelludo y el cabello sin resecar en exceso. Está formulado para uso frecuente y puede adaptarse a distintos tipos de cabello. Su textura es más fluida y la espuma más ligera que la de un champú convencional.

Ingredientes

70 ml infusión concentrada de manzanilla o romero (completamente fría)

20 ml jabón líquido suave o jabón de Castilla diluido

5 ml glicerina vegetal

5 ml aceite de jojoba o almendras dulces

5 gotas aceite esencial de romero, lavanda o vainilla (opcional)

20 gotas conservante cosmético natural (Cosgard o Geogard)

Preparación

Prepara una infusión concentrada y deja enfriar completamente. Vierte la infusión en un recipiente limpio.

Añade el jabón líquido suave y mezcla lentamente para evitar exceso de espuma.

Incorpora la glicerina vegetal y el aceite elegido.

Añade el aceite esencial si decides utilizarlo.

Agrega el conservante cosmético y mezcla nuevamente hasta integrar todos los ingredientes.

Pasa la preparación a un envase limpio para champú.

Agita suavemente antes de cada uso.

CHAMPÚ NATURAL

SUAVE(100 ML)

Uso

Cómo se utiliza

Aplicar sobre el cabello húmedo masajeando suavemente el cuero cabelludo.

Aclarar con abundante agua.

Si es necesario, realizar una segunda aplicación.

Conservación

Gracias al conservante cosmético, puede conservarse aproximadamente entre 1 y 2 meses en un lugar fresco y protegido de la luz.

Si tienes el cabello graso

Puedes añadir una de estas opciones a la fórmula:

- 5 gotas aceite esencial de menta
- 5 gotas aceite esencial de romero
- sustituir la manzanilla por té verde o romero en la infusión
- reducir el aceite vegetal a 3 ml para una sensación más ligera
-

También puedes realizar un enjuague final mezclando:

250 ml agua

1 cucharadita zumo de limón fresco o 1 cucharada vinagre de manzana

Aplicar después del lavado y aclarar ligeramente si se desea.

6. MAQUILLAJE

NATURAL

Introducción

El maquillaje natural se basa en realzar la belleza del rostro utilizando ingredientes suaves, minerales y de origen vegetal. A diferencia del maquillaje convencional, busca aportar color, luminosidad y definición sin sobrecargar la piel ni obstruirla.

En este capítulo aprenderás a crear productos básicos de maquillaje con fórmulas simples, que combinan pigmentos naturales y texturas ligeras para un acabado armonioso.

El objetivo es lograr un resultado fresco y equilibrado, donde la piel respire y el maquillaje acompañe, en lugar de ocultar.

BALSAMO LABIAL

HIDRATANTE (30 ML)

Este labial en barra hidrata, suaviza y protege los labios con una textura cremosa pero estable, ideal para uso diario.

Ingredientes

- 5 g cera de abeja (estructura del stick)
- 4 g manteca de karité (hidratación y reparación)
- 3 g manteca de mango (suavidad y deslizamiento)
- 2 ml aceite de ricino (brillo y efecto labial)
- 1–2 ml aceite de jojoba (equilibrio ligero)
- 3 gotas vitamina E (opcional)

Preparación

Derrite la cera de abeja junto con las mantecas a baño maría hasta que estén completamente líquidas.

Añade los aceites y mezcla bien.

Retira del calor.

Añade vitamina E si la usas.

Vierte rápidamente en el tubo de labial antes de que empiece a solidificar.

Deja enfriar en posición vertical.

Uso

Aplicar directamente sobre los labios.

Puede usarse varias veces al día como hidratante o base para otros labiales.

Conservación

3–4 meses en lugar fresco y seco.

LABIAL HIDRATANTE CON COLOR (30 ML)

Este labial hidrata los labios mientras aporta un tono suave y natural. Tiene una textura cremosa, nutritiva y fácil de aplicar gracias a la combinación de mantecas y aceites vegetales.

Ingredientes

10 g manteca de karité
5 g manteca de mango (si no tienes, sustituir por 5 g más de karité)
7 g cera de abeja
6 ml aceite de ricino
4 ml aceite de almendras dulces
1 cucharadita mica cosmética o polvo natural de remolacha/cacao según el tono deseado
3 gotas vitamina E (opcional)
3 gotas aceite esencial de vainilla (opcional)

Preparación

Derrite las mantecas junto con la cera de abeja a baño maría hasta que se integren completamente.

Añade los aceites vegetales y mezcla bien.

Incorpora el pigmento poco a poco hasta conseguir el tono deseado.

Retira del calor y añade vitamina E y aceite esencial si decides utilizarlos.

Vierte rápidamente en moldes o envases para labial antes de que empiece a solidificar.

Deja enfriar completamente.

Puede conservarse entre 3 y 4 meses en un lugar fresco y seco.

LABIAL MATE

NUDE (30ML)

Este labial aporta color suave con acabado menos brillante, tipo mate natural, manteniendo hidratación sin sensación grasa excesiva.

Ingredientes

- 10 g manteca de karité
- 5 g manteca de mango (opcional, o sustituir por karité)
- 6 g cera de abeja (un poco más para dar firmeza mate)
- 5 ml aceite de almendras dulces
- 3 ml aceite de ricino (reducido para menos brillo)
- 1 cucharadita cacao en polvo o arcilla blanca (o mezcla de ambos para ajustar tono y efecto mate)
- 3 gotas vitamina E (opcional)
- 3 gotas aceite esencial de vainilla (opcional)

Preparación

Derrite la cera de abeja junto con las mantecas a baño maría.
Añade los aceites vegetales y mezcla bien.
Incorpora el cacao o la arcilla poco a poco hasta lograr un tono uniforme.
Retira del calor y mezcla bien para evitar grumos.
Vierte en recipiente o molde de labial.
Deja enfriar completamente.
te dura 3 a 4 meses en lugar fresco y seco.

Si quieres MÁS efecto mate aún:

- ✓ aumenta ligeramente arcilla blanca
- ✓ reduce aceite de ricino
- ✓ evita exceso de mica o aceites brillantes

ILUMINADOR EN CREMA (30 ML)

Este iluminador aporta brillo suave y efecto glow natural sobre la piel.

Ingredientes

10 g manteca de mango

5 ml aceite de jojoba

5 g cera de abeja

1 cucharadita mica cosmética dorada o champagne

3 gotas vitamina E (opcional)

Preparación

Derrite la manteca y la cera a baño maría.

Añade el aceite y mezcla bien.

Incorpora la mica poco a poco hasta conseguir el brillo deseado.

Vierte en un recipiente limpio y deja enfriar.

Uso

Cómo se utiliza

Aplicar en pómulos, nariz o escote para aportar luminosidad.

Conservación

Puede conservarse entre 2 y 3 meses.

BRONCEADOR

EN POLVO (30 G)

Este bronceador en polvo aporta un tono cálido al rostro con acabado natural. Su fórmula está pensada para adherirse mejor a la piel y reducir el exceso de caída de producto.

Ingredientes

- 10 g cacao en polvo (aprox. 2 cucharadas)
- 8 g canela en polvo (aprox. 1 cucharada)
- 8 g arcilla blanca (aprox. 1 cucharada)
- 4 g arrurruz o maicena (aprox. 1 cucharadita colmada)

Preparación

Tamiza todos los ingredientes para evitar grumos.

Mezcla bien hasta obtener un color uniforme.

Ajusta el tono:

- más cacao → tono más oscuro
- más arcilla → tono más suave

Guarda en un recipiente limpio y seco.

Uso

Aplicar con brocha en pómulos, frente y contorno del rostro.

Construir el color poco a poco para un acabado natural.

Conservación

Puede conservarse varios meses en lugar seco, protegido de la humedad.

RUBOR NATURAL

EN POLVO (20 G)

Este rubor en polvo aporta un toque de color suave y natural a las mejillas. Su fórmula ligera permite modular la intensidad para un acabado delicado y saludable.

Ingredientes

10 g arrurruz (o almidón de tapioca / maicena como alternativa)
5 g arcilla rosa (o arcilla blanca para un tono más suave)
3–5 g polvo de remolacha (tono rosado natural)
o cacao en polvo (tono más tostado cálido)

Preparación

Tamiza todos los ingredientes para evitar grumos.

Mezcla bien hasta obtener un color uniforme.

Ajusta el tono según preferencia:

- más remolacha → rubor más rosado
- más arcilla → tono más suave
- más cacao → tono más cálido/bronceado

Guarda en un recipiente limpio y seco.

Uso

Aplicar con brocha suave sobre las mejillas.

Construir el color poco a poco para un acabado natural.

Puede conservarse varios meses en lugar seco, protegido de la humedad.

Este es un maquillaje natural en polvo sin fijadores sintéticos, por lo que su acabado es más ligero que un rubor comercial, pero ideal para un look fresco y natural.

GLOSS LABIAL

NATURAL (30 ML)

Este gloss aporta brillo intenso y efecto jugoso en los labios, creando una película ligera que se mantiene visible sin absorberse rápidamente.

Ingredientes

14 ml aceite de ricino

10 ml aceite de jojoba o almendras dulces

3–4 g cera de abeja (clave para dar estructura y evitar que se absorba demasiado rápido)

1 cucharadita mica cosmética o pigmento natural (opcional: remolacha muy fina o cacao para tono suave)

3 gotas vitamina E (opcional)

3 gotas aceite esencial de vainilla o fresa (opcional)

Preparación

Derrite la cera de abeja a baño maría hasta que esté completamente líquida.

Añade los aceites y mezcla bien hasta obtener una textura uniforme.

Incorpora el pigmento poco a poco hasta lograr el tono deseado.

Retira del calor y añade vitamina E y aceite esencial si decides utilizarlos.

Vierte en un envase tipo gloss con aplicador.

Deja enfriar completamente antes de usar.

Uso

Aplicar directamente sobre los labios con aplicador.

Puede conservarse entre 3 y 4 meses en lugar fresco y seco.

GEL CEJAS

CREMA (15ML)

Este producto permite rellenar y definir las cejas con un acabado natural o intenso según la cantidad aplicada. Tiene textura cremosa que se trabaja fácilmente con pincel angular.

Ingredientes

5 g cera de abeja

4 g manteca de karité o mango (mango = textura más suave)

3 ml aceite de ricino (clave para deslizamiento y fijación del pigmento)

2 ml aceite de jojoba

5 g arcilla blanca (da textura tipo pomade y ayuda a fijar)

Óxido de hierro marrón (ajustar hasta lograr el tono deseado)

3 gotas vitamina E (opcional)

Preparación

Derrite la cera de abeja junto con la manteca a baño maría.

Añade los aceites y mezcla hasta integrar completamente.

Retira del calor.

Incorpora la arcilla blanca poco a poco hasta obtener textura cremosa espesa.

Añade el óxido de hierro marrón gradualmente hasta lograr el tono deseado.

Mezcla bien para evitar grumos.

Vierte en un tarrito pequeño y deja enfriar.

Uso

Tomar poca cantidad y aplicar en cejas rellenando o dibujando pelo a pelo.

3–4 meses en lugar fresco y seco.

GEL OJOS

CREMA NEGRO (15ML)

Este delineador en gel está diseñado para ofrecer alta pigmentación, buena adherencia y un acabado negro intenso. Su textura cremosa permite aplicarlo fácilmente con pincel fino.

Ingredientes

4 g cera de abeja

3 g manteca de karité (o mango para textura más ligera)

2 ml aceite de ricino (clave para fijación del pigmento)

1 ml aceite de jojoba

Óxido de hierro negro (CI 77499) grado cosmético

(opcional: 10–20% de carbón activado de coco para intensificar el negro)

1 pizca de arcilla blanca (opcional, ayuda a dar cuerpo y evitar que se corra)

2–3 gotas vitamina E (opcional)

Preparación

Derrite la cera de abeja junto con la manteca a baño maría hasta que se integren completamente.

Añade los aceites y mezcla bien.

Retira del calor.

Incorpora el óxido de hierro negro poco a poco hasta lograr un color intenso y uniforme.

Si quieres más profundidad de negro, añade una pequeña cantidad de carbón activado.

Añade la arcilla blanca si deseas una textura más firme.

Mezcla bien hasta que no queden grumos.

Vierte en un tarrito pequeño y deja enfriar completamente.

GEL OJOS

CREMA NEGRO (15ML)

Uso

Aplicar con pincel fino angular o tipo eyeliner.

Trabajar rápidamente para lograr líneas definidas antes de que se asiente.

Conservación

3-4 meses en lugar fresco y seco.

TRUCOS PARA QUE NO SE CORRA

- ✓ aplica sobre párpado seco (sin crema grasa)
- ✓ usa poca cantidad de producto
- ✓ deja "secar" unos segundos antes de parpadear fuerte
- ✓ si tienes párpado graso, puedes sellar ligeramente con polvo antes



PALABRAS FINALES

Si has llegado hasta aquí, ya sabes algo que la mayoría de las personas nunca llega a entender: tu piel no necesita más **productos con miles de ingredientes tóxicos.**

A lo largo de este ebook has aprendido a usar ingredientes simples, naturales y efectivos para cuidar tu piel de forma consciente. Pero esto no termina aquí.

Si quieres seguir profundizando, acceder a mis próximos contenidos, unirme a mi comunidad privada de Instagram o descubrir nuevas guías y recursos exclusivos que voy preparando para ti, encuentra todo en mi rincón especial:

 [\[ENTRA AQUÍ A KATHERINE GLOW SKIN\]](#)

Ahí mantendré siempre actualizadas las mejores herramientas para que sigas mejorando tu piel de forma natural.

Porque una piel bonita no se consigue en un día... pero sí empieza con una decisión. Y esa, ya la has tomado.

Con cariño,

Katherine > Creadora de Katherine Glow Skin

