

COSMETICA BIO Y CÓMO PREPARAR LA PIEL PARA LA LLEGADA DE LA PRIMAVERA-VERANO.

La llegada de la primavera es el momento ideal para preparar la piel del rostro y del cuerpo que en breve expondremos al sol tras un largo periodo de otoño-invierno. Para ello es necesario seguir unas rutinas que contribuyan a mejorar su hidratación, suavidad y luminosidad naturales para lucir una piel resplandeciente y un cabello cuidado y lleno de vida.

Los productos de **cosmética ecológica** son una buena alternativa a la cosmética química, sintética e industrial que encontramos habitualmente en el mercado ya que está formulada con ingredientes vegetales, en su mayoría procedentes de cultivos ecológicos libres de pesticidas, transgénicos o fertilizantes sintéticos. Esto hace que se respeten los recursos naturales y nos protege también frente a sustancias o aditivos que no tienen ningún efecto beneficioso para nuestro cuerpo, que no son afines a nuestra piel y que se acumulan en nuestro organismo pudiendo provocar efectos no deseados. Además la cosmética ecológica está libre de colorantes, conservantes y perfumes sintéticos, no contiene aceites minerales derivados del petróleo como las parafinas y no son testados en animales.

En cuanto a los **pasos** que debemos seguir para preparar nuestra piel, el primero sería **eliminar las células muertas** que se han acumulado en la superficie y que hacen que ésta esté menos luminosa y más rugosa. Para ello recomendamos el uso de una esponja de lufa natural que podemos utilizar una vez por semana realizando movimientos ascendentes para favorecer así la oxigenación de la piel y la circulación, insistiendo en zonas más rugosas como talones, rodillas y codos.

En nuestro **aseo diario** es adecuado el uso de un gel/champú suave sin sulfatos, que elimine la suciedad de nuestra piel y cabello pero que no los reseque ni elimine la capa natural protectora que los recubre. La clave de un buen producto de higiene está por tanto en que las sustancias lavantes (tensoactivos) que componen la fórmula sean suaves y no irritantes. Para ello recomendamos los productos de la gama higiene de Naetura, certificada por Ecocert, que está compuesta de 4 geles/champús suaves y ecológicos formulados sin sulfatos y basados en la aromaterapia que respetan la protección natural de nuestra piel y cabello y nos permiten beneficiarnos de las poderosas propiedades de los aceites esenciales: *gel /champú ylang ylang relajante*, *gel /champú lavanda equilibrante*, *gel/champú árbol de té antibacteriano* y *gel/champú pomelo estimulante*. Para los más pequeños, mamás embarazadas o adultos que no deseen ningún aroma recomendamos el *gel/champú con extracto de caléndula* sin aceites esenciales.

Tras la higiene diaria para retener y mantener la hidratación debemos utilizar una leche corporal o bien un aceite vegetal que sin duda hará maravillas en nuestra piel manteniéndola elástica y protegida frente a la deshidratación (más frecuente en verano por la mayor exposición solar y por el cambio de temperaturas al estar en ambientes refrigerados). Para ello recomendamos el *body milk ylang ylang* de la gama corporal de Naetura, sus aceites del mundo entre los que destacan el *aceite de jojoba aromatizado con auténtica vainilla de Madagascar*, *aceite de monoi con denominación de origen Tahiti* o *aceite oriental de argan con aceites esenciales de pachuli y sándalo* o los *Body butters de karité y coco* que tienen una textura cremosa pero de absorción rápida y sensación no grasa para una hidratación completa de la cabeza a los pies.

En el mercado es frecuente encontrar productos hidratantes que contienen parafina líquida o petrolatum entre sus componentes. Naetura no utiliza en sus productos estos ingredientes derivados del petróleo que no son afines a la piel y pueden bloquear los poros interviniendo en su normal funcionamiento. En su lugar emplea aceites vegetales ricos en vitaminas, antioxidantes y ácidos grasos esenciales que son similares al sebo natural de la piel respetando así sus funciones naturales y contribuyendo a mejorar su aspecto.

También requieren una atención especial nuestros pies, principalmente los talones que se agrietan y resecan más fácilmente al estar más tiempo al descubierto con el uso de sandalias y chanclas. La *manteca de karité de Naetura* hace maravillas en los talones agrietados. Para aplicarla basta con fundir en la mano una pequeña cantidad hasta que se haga aceite y aplicarla en los talones y zonas más secas como por ejemplo rodillas y codos con suave masaje hasta su completa absorción.

Cuidados durante y después de la exposición solar:

Durante el verano nuestro cabello está expuesto al sol, al cloro de las piscinas y a la sal del mar, por lo que debemos protegerlo para que no se reseque en exceso y no se dañe, especialmente si ya está debilitado por el uso de tintes o secador. Para ello recomendamos aplicar sobre el cabello húmedo en la playa o piscina un aceite vegetal (especialmente el *aceite de monoi de Naetura* o la *manteca 99% coco*-que estará líquida en verano-) sobre el cabello húmedo durante la exposición solar y el baño para así proteger la fibra capilar de las agresiones externas por la formación de una película protectora que evita su deshidratación. Posteriormente lavaremos el cabello con un champú suave. También puede usarse como tratamiento intensivo pre-lavado para el cuidado del cabello la *mascarilla capilar de Naetura* una o dos veces por semana.

Después de tomar el sol resulta indispensable reparar y calmar la piel, sobre todo si tenemos la piel irritada o enrojecida. Es recomendable el uso de productos que contengan ingredientes **calmantes, hidratantes, suavizantes y regeneradores** como el aloe vera, la caléndula o la manzanilla. Estos ingredientes están presentes en la línea corporal de Naetura, formulada con un alto porcentaje de aloe vera de cultivo ecológico. Está compuesta de un *Bálsamo puro de aloe vera*, que calma y regenera la piel irritada o enrojecida por el sol, un *Aloe Express* que calma, regenera y refresca con una aplicación en formato spray muy cómoda para los más pequeños y una *leche corporal con aloe vera de cultivo ecológico y manteca de karité*. También recomendamos el *bálsamo hombre con aloe vera de cultivo ecológico, caléndula, manzanilla y aceite esencial de hierbabuena*, una sabia mezcla que refresca calma y regenera la piel expuesta al sol, viento o agresiones externas.

Por último para el **cuidado e higiene de la piel del rostro** proponemos los productos de la línea facial ecológica de Naetura que está compuesta de una *Espuma limpiadora suave sin sulfatos*, un *tónico floral calmante*, *dos cremas faciales* que se ajustan a cada tipo de piel y el *aceite puro de rosa mosqueta*, ideal para regenerar la piel del rostro y tratar manchas y cicatrices. Esta línea facial está certificada por Ecocert y combina ingredientes biológicos como la manteca de karité, el aceite de rosa mosqueta, aloe vera y agua floral de neroli que le confieren propiedades regeneradoras, hidratantes y tonificantes para un cuidado facial completo sin ingredientes sintéticos.

¿Cómo elegir un buen producto de cosmética natural y ecológica?

En cosmética no ocurre como en el caso de la alimentación, en el que se dispone de una legislación a nivel Europeo que regula los alimentos ecológicos. Esto hace que un fabricante pueda emplear en la etiqueta frontal del producto términos como "con aloe vera" o "100% natural", sin que realmente el producto lo sea, sino que en realidad revela que de ingredientes naturales quizás no lleve ni un dos por ciento y la práctica totalidad del producto sea de origen petroquímico o sintético, con parafinas u otros aceites minerales por ejemplo.

Todo esto crea una confusión en el consumidor, al que a veces le resulta complicado distinguir entre un producto realmente natural o ecológico del que no lo es en absoluto.

Algunos consejos:

-Es importante distinguir entre la etiqueta frontal y la etiqueta trasera del producto. La primera suele contener una información de tipo publicitario que, en muchos casos, utiliza simples reclamos para atraer la atención del consumidor y llevarle a creer que un producto es de una determinada manera.

Sin embargo, en la trasera debe aparecer el listado de ingredientes ordenado de forma decreciente, de manera que el ingrediente que figura en primer lugar es el de mayor porcentaje en el producto y el que menos contiene es el que aparece al final del listado. De esta forma, por ejemplo, un producto que "vende" ser de aloe vera o karité deberá llevarlo escrito en la primera posición de la lista. La realidad, en la mayoría de los casos, es que el aloe aparece en décimo lugar o más atrás, lo que significa que el tanto por ciento que contiene es muy escaso.

-Un buen producto cosmético no necesita nunca más de 25 ingredientes para su formulación. De ahí que debemos desconfiar de artículos con un listado interminable de componentes ya que muchos de ellos podrían ser neutralizadores de efectos adversos de otros ingredientes.

-Para elegir un buen producto ecológico la manera más sencilla que tiene el consumidor de comprar con garantías es buscando un **sello de calidad** como por ejemplo el de Ecocert, que se puede ver impreso en el envase y que obliga al fabricante a indicar en el etiquetado el porcentaje de ingredientes de origen natural y el porcentaje de ingredientes de cultivo ecológico que están presentes en la fórmula, lo que implica una mayor transparencia y evita confusiones en el consumidor.

Además de la composición del producto, Ecocert controla otros aspectos como el embalaje, el etiquetado, la fabricación, transporte y almacenamiento teniendo en cuenta la gestión de la energía, emisiones y residuos, lo que garantiza también un respeto al medio ambiente.