



MATERIALES E INGREDIENTES PARA UTILIZAR EN EL CURSO DE AROMATERAPIA & PIEL

MATERIALES

Todos los materiales nombrados aquí son orientativos y no es necesario tenerlos todos y en su defecto, se pueden utilizar otros que tengamos en casa y que puedan ejercer la misma función.

Es importante que aprendamos a reciclar y reutilizar nuestros propios envases y una vez terminados los productos, lavamos el envase y lo esterilizamos si es posible con agua hirviendo durante 20 a 30 minutos.

Si no es posible hervirlo por el tipo de material que sea, lo desinfectaremos con alcohol al 70% para que esté lo más limpio posible para el próximo producto que elaboremos.

Los materiales más importantes son los siguientes:

- **Balanza de precisión**

Es mejor tener una balanza que pese como máximo 300 gramos por ejemplo y tenga dos decimales, es decir que tenga 0,00, ya que hay ingredientes que tenemos que utilizar en pequeña cantidad y estas balanzas no son caras y nos prestan mucha precisión a la hora de pesar los ingredientes.

También nos puede servir una **balanza de cocina**, que tenga un solo decimal o sea 0,0 pero que sea electrónica es decir

digital, para ver las cantidades impresas (que no sea de las de aguja que pesan las cantidades aproximadas)

- **Cucharitas para pesar** pequeñas cantidades de producto
- **Paletas de madera** (similar a los palitos de helados)
- **Varillas de vidrio** o cucharitas para remover la mezcla del cosmético
- **Espátulas de silicona** (para retirar el producto del cuenco)

- **Agitador de varillas manual** para homogeneizar los productos.
- **Batidora pequeña** de cosmética o **batidor de leche**, para realizar las emulsiones

- **Vasos de precipitado** o **vasitos de vidrio** resistentes al calor
- **Termómetro** (no es imprescindible pero si es conveniente tener uno que tenga una escala amplia de temperatura (no sirven los termómetros para medir la temperatura corporal)

- **Tarros para envasar o frascos** con tapa de boca ancha
- **Tarritos pequeños** (para bálsamo labial)

- **Botes pequeños con gotero**
- **Botes pequeños con tapón rol-lon**, es decir que tenga una bolita deslizante (muy prácticos para los serums faciales)

- **Botes con tapón spray** (para los tónicos faciales) o con dosificador

- **Cuencos de vidrio** o porcelana para mezclar ingredientes
- **Pipetas desechables o goteros** (cuando tenemos que poner muy poca cantidad de una solución líquida)
- **Fuente de calor** (para preparar un baño maría)
- **Cazo para poner agua a calentar** (para el baño maría)
- **Papel de cocina** o paños
- **Calculadora**
- **Guantes** de vinilo o nitrilo
- **Etiquetas adhesivas** para escribir el nombre del producto
- **Moldes de silicona** o plástico duro para hacer jabón de glicerina (pueden servir los de cubitos de hielo)

INGREDIENTES

Dentro de los **aceites vegetales**, hay una gran variedad y se pueden intercambiar unos por otro, dependiendo del tipo de piel.

En los **aceites esenciales** sucede lo mismo, se pueden sustituir por otros de similares características.

Los hidrolatos se pueden sustituir por agua destilada para abaratar costes **o intercambiar uno por otro**, dependiendo del tipo de piel.

Las mantecas pueden intercambiarse por otras de similar textura.

Los principios activos empleados aquí, como colágeno, proteína de seda, extracto de té verde, **son orientativos y se pueden cambiar** por otros activos, siempre teniendo en cuenta el % de dosis, ajustando la cantidad de acuerdo a la ficha técnica del producto.

Cuando adquirimos un ingrediente, siempre debemos mirar en la etiqueta o en **la ficha técnica del fabricante, las características del producto**, si es soluble en agua o fase acuosa, alcohol, glicerina, o es soluble en fase oleosa, para que la disolución de ese principio activo se haga en el medio correcto y si necesita o no temperatura para su disolución.

También debemos tener en cuenta los **ingredientes que son sensibles a la temperatura**, para evitar calentarlos sin necesidad y así que no pierdan sus propiedades.

Estos ingredientes son orientativos y no es necesario tenerlos todos

- Manteca de cacao
- Manteca de karité
- Manteca o aceite de coco
- Manteca de aguacate
- Manteca de mango
- Aceite de almendras dulces
- Aceite de jojoba
- Aceite fraccionado de coco
- Aceite de neem
- Aceite de rosa mosqueta
- Aceite de comino negro
- Aceite vegetal de argán
- Aceite de borraja
- Aceite de arroz
- Aceite de sésamo o ajonjolí
- Aceite de onagra
- Aceite de cáñamo
- Aceite de baobab
- Aceite de babassu
- Aceite de pepita de uva
- Aceite de albaricoque
- Macerado de caléndula (Oleato)
- Jugo de aloe vera
- Gel de aloe vera
- Glicerina vegetal

- Extracto de centella asiática
- Extracto de rusco
- Extracto de té verde
- Cafeína en polvo
- Colágeno marino en polvo (puede ser procedente de algas)
- Proteína de seda (líquida)
- Palmitato de ascorbilo en polvo (vitamina C estable)
- Acido hialurónico fluido
- Hidrolatos (lavanda, manzanilla, hamamelis, neroli, aciano, rosa, jazmín)
- Agua destilada
- Cera de abejas o de candelilla (vegana)
- Arcilla verde o bentonita
- Arcilla blanca o kaolin
- Goma xantana
- Cacao en polvo puro 100%
- Esencia de chocolate de grado cosmético
- Base de jabón de glicerina y aloe vera
- Emulsionante cera Lanette u otro emulsionante (cera nº 2)
- Emulsionante olivem 1000
- Emulsionante Montanov L
- Vitamina E
- Pantenol (vitamina B5)
- Conservante Cosgard u otro diferente como Sharomix
- Tensioactivo coco glucoside o betaína de coco
- Azúcar moreno
- Café molido
- Canela en polvo
- Polvo de alga espirulina
- Pétalos de rosa triturados
- Pétalos de hibisco triturados (o de otra flor, lavanda, aciano)
- Alcohol de 96°
- Alcohol de 70%
- Tiras de ph
- Acido láctico

- Aceites esenciales:

- Arbol de té

- Azahar o Neroli
- Canela
- Cedro
- Ciprés
- Enebro
- Eucalipto
- Geranio
- Helicriso
- Hinojo
- Incienso
- Jasmín
- Lavanda
- Limón
- Litsea cubeba
- Manzanilla romana
- Menta
- Mirra
- Naranja
- Palmarosa
- Pomelo
- Romero
- Salvia
- Sándalo
- Tomillo

Con respecto a las cantidades, es preferible **elaborar pequeñas cantidades e ir probando texturas** y ver cómo se comporta el cosmético al cabo de varios días de su preparación.

Así evitaremos tener que desechar productos e ingredientes.

Todas las fórmulas las podéis adaptar disminuyendo las cantidades de manera proporcional, a la mitad por ejemplo, para probar al principio y ya después repetir con mayor cantidad si os gusta la textura del producto.

Siempre es importante **buscar ingredientes que tengamos cercanos** y sean autóctonos de nuestro lugar donde residimos, ya que nos resultará más fácil de encontrar y además tendrán menor

costo, lo cual también es de tener en cuenta, ya que la cosmética natural, no tiene por qué ser muy cara, simplemente debemos encontrar los ingredientes más adecuados a nuestro presupuesto y adaptarnos.

Como regla general, antes de comenzar a trabajar en la elaboración de un cosmético natural, debemos tener una buena higiene de manos, limpiar la mesa donde vayamos a realizar nuestra elaboración, desinfectar todo el material con alcohol al 70%, recogernos el cabello y utilizar guantes desechables o al menos desinfectar también las manos.

Siempre pesaremos los ingredientes por separado, para evitar que si pesamos de más, se pueda retirar del vasito, aunque debemos procurar ir añadiendo poco a poco para no pasarnos del peso.

Cuando utilicemos una palita o cucharita para pesar un ingrediente, no la volveremos a utilizar en el siguiente ingrediente, para evitar contaminación o mezcla de los diferentes ingredientes que vayamos a utilizar.

No se trata de elaborar un cosmético carísimo sino buenísimo con ingredientes naturales.