

Una piel lumínica no es un filtro ni un truco de iluminación. Se construye día a día con hábitos prudentes, ingredientes que respetan el tejido cutáneo y una mirada franca sobre lo que nos ponemos en la cara. La cosmética natural y consciente elaborada a mano no solo puede aportar resultados perceptibles, asimismo devuelve al ritual de cuidado su dimensión humana: tiempo, atención y materiales próximos. Cuando sabes de dónde viene cada aceite, cada extracto, la piel lo nota y también.

He trabajado con pieles reales a lo largo de años, desde adolescentes con acné inflamatorio hasta adultos con manchas o sensibilidad crónica. He visto mejillas apaciguarse con un hidrolato de rosa bien destilado y cicatrices suavizarse merced a una rosa mosqueta fresca y estable. Asimismo he aprendido que no todo cuanto es "natural" funciona para todos y que, si la textura no invita al uso diario, el mejor activo se quedará en el anaquel. Aquí comparto lo que me sigue funcionando en consulta y taller, con ejemplos, dosis orientativas y los matices que raras veces caben en una etiqueta.

## **Luminosa no significa brillante**

Conviene aclarar el objetivo. Iluminación es ese efecto de piel que refleja la luz de forma uniforme, con poros suaves a la vista, color homogéneo y capa córnea bien hidratada. No es brillo graso, ni un acabado con purpurina, ni la tirantez que a veces semeja vidrio y a ratos escama. A nivel técnico, la luminosidad depende sobre todo de tres cosas: hidratación en equilibrio, renovación celular sin irritación y oxidación controlada. Los activos botánicos asisten a las 3, si se elaboran con cabeza y se usan a la dosis correcta.

## **Cosmética natural artesanal y cosmética consciente, más que etiquetas**

Cuando charlamos de cosmética natural artesanal hablamos de lotes pequeños, materias primas ligerísimamente procesadas y procesos donde la mano que mezcla conoce a sus proveedores por nombre. La cosmética consciente suma otra capa: resoluciones informadas sobre el impacto ambiental, la trazabilidad, la biodegradabilidad y la honestidad de las promesas. En una tienda de cosmética natural de confianza te pueden contar en qué cosecha se consiguió ese hidrolato, por qué un aceite lleva antioxidantes y cuál, y hasta en qué mes conviene adquirir menos pues sube la temperatura del transporte.

Trabajar en pequeño tiene pros y contras. Se gana lozanía, flexibilidad para ajustar una fórmula a la piel que tienes hoy y menos exposición a ingredientes superfluos. Asimismo exige rigor: controles de pH, estabilidad, higiene impecable y datas de consumo realistas. La cosmética natural y consciente elaborada a mano marcha, siempre y cuando asuma estos estándares con exactamente la misma seriedad que un laboratorio grande.

## **Los activos botánicos que más rinden**

No se trata de utilizarlo todo, sino de elegir pocos y buenos. Estos son los que más retorno dan por gota utilizada, con detalles prácticos para integrarlos.

### **Aceite de jojoba, sebo en armonía**

La jojoba no es un aceite, es un éster de cera muy similar al sebo humano. Por eso equilibra sin saturar. En pieles mixtas uso entre 2 y seis gotas sobre rostros húmedos, masajeando 30 segundos hasta que desaparece la sensación grasa. En formulación, funciona entre un 2 y un 15 por ciento en emulsiones para aportar elasticidad y progresar la compatibilidad con filtros minerales. Truco de taller: si un linimento labial queda demasiado blando en verano, agregar un diez por ciento de jojoba estabiliza la textura sin perder brillo.

## **Rosa mosqueta, cicatriz y luz**

La rosa mosqueta de primera presión, refrigerada y con antioxidantes naturales, es oro para renovar sin descamar. Aporta ácido linoleico y trans-retinoic acid en trazas, útil para máculas postinflamatorias y tono apagado. En casa, una gota mezclada en tu crema por la noche, 3 o 4 veces a la semana, suele ser suficiente. En climas cálidos prefiero emplearla localizada en mejillas y sienes para eludir sobreengrasar la zona T. Ojo con su sensibilidad a la oxidación: cierra bien el frasco y mantenlo lejos de la luz. Un aceite fresco huele a semillas y bosque, no a rancio.

## **Té verde y su catequina estrella**

El extracto de té verde, rico en EGCG, modula la inflamación y resguarda frente a radicales libres que apagan la piel. Marcha muy bien en sueros aguados al 1 o 2 por ciento, en pH ligeramente ácido. He visto rojeces bajar palpablemente en dos semanas con usos constantes, sobre todo en personas que trabajan en frente de pantallas muchas horas y aprecian la piel más sensible al final del día. Bonus: usado por la mañana, mejora la tolerancia del protector solar mineral, que a veces reseca.

## **Centella asiática para resiliencia**

La centella aporta madecassoside y asiaticoside, moléculas que promueven la cicatrización sin engrosar. Me agrada para pieles delicadas, con rosácea o que exfolian en exceso. En crema, entre 0,2 y 0,5 por ciento de madecassoside basta para apreciar menos enrojecimiento sin pegajosidad. En macerados caseros, prefiero eludir hojas secas de origen dudoso y apostar por extractos estandarizados, porque la variabilidad de principio activo en planta cruda es grande.

## **Regaliz que alumbra sin pelar**

El extracto de Glycyrrhiza glabra contiene glabridina y licochalcona A, despigmentantes suaves que ayudan a difuminar máculas y homogeneizar el tono. Bien utilizado, evita el look plano que dejan algunos ácidos. En sueros, un cero con cinco a 1 por ciento de extracto estandarizado es suficiente, dos veces al día en máculas localizadas. Si la piel es propensa a brotes, la licochalcona A ayuda a aliviar y desinflamar a la vez.

## **Granada y su escudo antioxidante**

El aceite de semilla de granada aporta ácido punícico, un omega inusual con fuerte capacidad antioxidante. Es denso, así que rinde mejor en un 2 a cinco por ciento en una emulsión o en mezclas con jojoba o escualano de oliva. En climas fríos suaviza la piel que se resquebraja con el viento, y en piel madura mejora la sensación de solidez. Un ejemplo: en un ungüento nocturno para cuello, 3 por ciento de granada, diez por ciento de jojoba y 2 por ciento de CO2 de romero sostienen la elasticidad sin irritar.

## **Semilla de uva y polifenoles con oficio**

El aceite de pepita de uva, ligero y rico en linoleico, afina la textura de quienes padecen de comedones. Su combinación natural de tocoferoles y proantocianidinas lo hace un candidato perfecto para preparados de día. En texturas tipo gel crema, entre 3 y ocho por ciento aporta deslizamiento sin dejar residuo. Para piel acneica que usa retinoides, dos o 3 gotas de pepita de uva sobre la crema ayudan a contrarrestar la descamación sin taponar.

## **Caléndula y manzanilla, apagar el fuego visible**

Pocas cosas calman como un macerado de caléndula bien hecho o un hidrolato de manzanilla alemana destilado con mimo. En consultas con dermatitis perioral leve, sustituir el tónico alcohólico por hidrolato de manzanilla a lo

largo de 4 semanas acostumbra a reducir el picor a la mitad, conforme el propio paciente. La caléndula, en macerado oleoso al 10 por ciento en una crema, baja la reactividad tras la limpieza y reduce ese enrojecimiento que asoma con el frío o la mascarilla.

## **Aloe vera, hidratación que respira**

El gel interno del aloe, cuando procede de hojas sanas y se procesa sin calentar en demasía, aporta polisacáridos que retienen agua y calman. En pieles mixtas, un suero con setenta por ciento de gel de aloe estabilizado, más un 1 por ciento de pantenol, cubre la hidratación matinal sin necesidad de cremas pesadas. En quemaduras solares leves, una capa fina cada dos horas a lo largo de el primero de los días hace una diferencia real. Asegúrate de que el producto indique el porcentaje real de aloe y que esté libre de aloína en exceso, que puede irritar.

## **Bakuchiol, el guiño botánico al retinol**

Derivado de *Psoralea corylifolia*, el bakuchiol no es un retinoide, pero comparte dianas biológicas que suavizan textura y tono. La ventaja es su mejor tolerancia en piel sensible. En aceites faciales, un 0,5 por ciento da resultados en ocho a 12 semanas sin pelado. Combina bien con antioxidantes como vitamina liposoluble E y extracto de romero, y con niacinamida en fórmula aguada, aunque esta no sea botánica. Si hay melasma, lo prefiero nocturno y siempre con protector solar al día siguiente.

## **Romero CO2, pequeño gran conservante de la luminosidad**

No es un conservante clásico, mas el extracto CO2 de romero, rico en carnosol y ácido carnósico, retrasa la oxidación de los aceites y agrega un plus antioxidante a la piel. En un cero con uno a 0,3 por ciento basta para proteger una mezcla oleosa. En fórmula, se aprecia a los 3 o cuatro meses cuando el aceite prosigue hueleciendo fresco. En la piel, aporta esa "resistencia" al agobio urbano que, en mi experiencia, se traduce en menos aspecto cetrino a las seis de la tarde.

## **Hidrolatos que marcan diferencia**

Los hidrolatos bien destilados son más que agua perfumada. Rosa damascena para pieles desecadas que se ponen rojas con sencillez, hamamelis destilado sin alcohol para poros que semejan más grandes a media mañana. Empléalos para humedecer la piel ya antes del aceite o para rehidratar durante el día. En verano, una nevera pequeña en el baño extiende su vida útil y convierte la niebla en un pequeño spa casero.

## **Cómo conjuntarlos con criterio**

No todo activo combina en la misma fase. Los liposolubles como jojoba, granada o bakuchiol van al final si se utilizan puros o en aceites. Los hidrosolubles como té verde o regaliz se disfrutan mejor en sueros o tónicos. El pH importa: extractos como el de té verde funcionan cómodo entre 4,5 y 5,5, al tiempo que el aloe acepta más margen. En casa, una pauta simple da mucha luz sin complicarse.

HOY:  
ACEITE DE RICINO

# COSMÉTICA NATURAL

EN CASA



- Limpieza suave que no arrastre, una o dos veces según tu día
- Hidrolato o suero acuoso con té verde o regaliz, palmas y presiones ligeras
- Crema ligera con centella o caléndula, conforme precisas calma o elasticidad
- Aceite final en gotas, jojoba o mezcla con granada, solo donde tu piel lo pida
- Protector solar mineral por la mañana, siempre y cuando haya luz

Mantén cada paso ligero. Un buen indicador es que, pasados dos minutos, no sientas capas. Si sientes película, reduce cantidad en el apartado oleoso o aparta los pasos con unos segundos extra.

## Un caso que ilustra el enfoque

En la tienda de cosmética natural donde paso consulta un par de tardes, llegó Ana, treinta y ocho, con mejillas encendidas, poros visibles y tono apagado. Venía de ácidos diarios y una espuma que chirriaba al aclarar. Planteé parar exfoliación un mes, mudar la limpieza por una leche con manzanilla y aceite de pepita de uva, introducir suero con té verde al dos por ciento y una crema con 0,3 por ciento de madecassoside. De noche, dos gotas de jojoba con una de rosa mosqueta, solo en mejillas. A las 3 semanas, Ana veía menos colorado, el maquillaje se asentaba mejor y, detalle curioso, ya no apreciaba el cosquilleo tras ducharse. A los un par de meses, cuando la barrera estaba más estable, reintroducimos una exfoliación enzimática semanal. La luminosidad apareció sin forzar.

## Estaciones, clima y piel

La piel no vive en un laboratorio, vive en tu ciudad. En un otoño seco en la villa de Madrid, por ejemplo, subo la proporción de aceites ricos en linoleico como pepita de uva y añado granada a noches alternas. En verano húmedo en el norte, reduzco capas y priorizo hidrolatos y sueros con aloe, dejando el aceite para el contorno de los labios y los pómulos. Piel con melasma agradecen el binomio bakuchiol nocturno y protección solar alta constante, con regaliz de apoyo en manchas. En piel seborreica, los hidrolatos astringentes sin alcohol, como hamamelis y romero, asisten a que la luz se reparta mejor y el brillo no robe protagonismo.

## Seguridad, dosis y sentido común

Natural no es sinónimo de inocuo. Los aceites esenciales, por servirnos de un ejemplo, suman aroma y alguna función, mas a dosis inapropiadas irritan. En semblante, pocas veces paso del 0,3 por ciento en una mezcla. Los

cítricos expresados pueden ser fotosensibilizantes; en artesanía consciente uso destilados o evito su uso diurno. Prueba de parche toda vez que estrenas fórmula: un tanto tras la oreja cuarenta y ocho horas ya antes **Cosmética artesanal** de aplicarlo en toda la cara.

Las datas importan. Un aceite de rosa mosqueta bien guardado rinde entre 6 y 9 meses; el de jojoba aguanta más de un año. Los hidrolatos, si no llevan conservante, mejor gastarlos en 4 a ocho semanas refrigerados. Si tu crema natural no lleva conservantes aprobados, desconfía. La cosmética consciente no demoniza el conservante, lo escoge con criterio, a dosis eficaces y compatibles con el medio.



## Formulación y extracción, por qué influye en el resultado

El método de extracción cambia el perfil del activo. Un CO2 supercrítico de romero concentra antioxidantes liposolubles que un macerado no alcanza. Un extracto glicólico de regaliz puede traer más glabridina que una infusión, mas asimismo deja una base más pegajosa si no se elabora bien. En artesanía, prefiero combinar: hidrolatos para fase acuosa, aceites prensados en frío para fase oleosa y, cuando hace falta potencia, extractos estandarizados con ficha técnica clara. Esa mezcla equilibra sensorialidad y eficacia.

El pH de una emulsión facial ronda 5 a 5,5 en la mayoría de mis fórmulas. Así, respeta la barrera y acoge bien activos acuosos como té verde o niacinamida si se decide incluir. Para emulsionar, cera oliva o emulsionantes de origen vegetal dejan texturas que se absorben sin película, clave para que la luz rebote y no se quede atrapada en la superficie.

## Elegir con criterio en una tienda de cosmética natural

Cuando entras en una tienda de cosmética natural que cuida la selección, el ruido baja. Aun así, conviene mirar con una lupa.



- Lista INCI clara y sincera, con porcentaje o rango de los activos destacados
- Fechas de elaboración y consumo preferente perceptibles, y explicación de conservación
- Información del origen de las materias primas, idealmente con trazabilidad y cosecha
- Texturas probables en tester, sin perfumes pesados que tapen la calidad del aceite
- Compromiso de la marca con lotes pequeños y pruebas básicas de estabilidad y seguridad

Si además puedes hablar con quien formula o escoge las marcas, mejor. Una charla de 5 minutos ahorra meses de ensayo y error.

## **Cuánto es suficiente, y en qué momento parar**

Con activos botánicos, más no es mejor. He visto pieles apagarse por sobredosificación: tres serums a la vez, aceites esenciales en exceso, exfoliación diaria. Un buen plan usa pocos pasos bien pensados y deja ventanas de reposo. Por poner un ejemplo, dos o tres noches por semana solo limpieza e hidratación, sin nada más que un hidrolato y una crema con centella. Esa pausa permite que la piel haga su trabajo de reparación sin interferencias y la iluminación se asienta.

## **Pequeñas resoluciones que suman luz**

Más allá del tarro, hay hábitos que fortalecen cualquier activo. Secar el semblante a toques y no arrastrando, tomar agua sin obsesión mas con perseverancia, no lavar con agua demasiado caliente, mudar la funda de almohada dos veces por semana si la piel es sensible. En una agenda saturada, una micro rutina de respiración antes de aplicar el aceite mejora hasta la aplicación: manos temperadas, gesto más suave, mejor absorción. Puede sonar menor, mas dos minutos de atención cada noche cambian la relación con tu piel.

## **Artesanía responsable, placer y resultado**

La cosmética natural artesanal bien hecha respira coherencia. No se trata de oponerla a la industria, sino más bien de aportar otra vía, más lenta y más cercana. La cosmética consciente mira el envase y el contenido: vidrio o aluminio que se recicla mejor, etiquetas con tinta vegetal, proveedores locales cuando tiene sentido y lejanos cuando ese ingrediente no medra cerca. En el taller, ajustar una fórmula por el hecho de que el lote de aceite de pepita de uva viene más verde que el anterior es un lujo que rara vez puede permitirse una producción

gigantesca. Ese ajuste fino, en mi experiencia, se traduce en piel más luminosa pues la textura invita al uso diario y el activo llega donde debe.

Si hoy estás edificando tu propio neceser o revisando el que ya tienes, comienza por sentir tu piel entre las yemas. ¿Tira o reluce? ¿Se enciende con el viento o con una tarde de PC? Desde esa contestación, escoge dos o tres activos de esta guía. Un hidrolato que te calme y refresque, un suero aguado que aporte antioxidantes y un aceite ligero que selle. Dale un mes. La piel no corre, pero responde, y la luz que devuelve es bastante difícil de imitar.

Khalendula Cosmetic

Albacete, España

<https://khalendulacosmetic.com/>

687437185

<https://maps.app.goo.gl/EeyYwJuiA6E38WWG8>