

COSMÉTICA: PRODUCTOS PARA EL BAÑO

Cómo podemos cambiar nuestra
forma de cuidarnos eligiendo
productos más sanos



COLUTORIOS

Los colutorios, y en particular la clorhexidina, disminuyen la formación de placa y la gingivitis, incluso en zonas de difícil acceso, teniendo excelentes características de seguridad y tolerabilidad.

Desventajas

En primer lugar, la clorhexidina **puede provocar la aparición de manchas y tinciones oscuras en los dientes y la lengua**. Estos efectos no deseados que suelen ser fruto de un uso muy continuado no se han observado de forma habitual con otros enjuagues como los compuestos a base de aceites esenciales.

La **clorhexidina**, en definitiva, es el colutorio más eficaz, pero también con el que **debemos tener más precauciones**. No en vano, hay otros antisépticos que también pueden usarse si el [dentista](#) lo considera oportuno, como el Triclosán o la Hexetidina.

ALTERNATIVA, ACEITES ESENCIALES

- Poner en un vaso un poco de agua, echarle dos gotas de aceite esencial, remover y enjuagar los dientes durante uno o dos minutos.
Desechar.



Qué aceites

- LIMÓN, para blanquear
- SIEMPREVIVA, después de una intervención, inflamación
- CLAVO O LAUREL, dolor de dientes o inflamación
- ROMERO, LAVANDA, MANZANILLA, ÁRBOL DEL TÉ, para gingivitis
- ÁRBOL DEL TÉ, MENTA PIPERITA, para halitosis. La menta es refrescante y despeja la mente por las mañanas.
- LIMÓN, para embarazadas, lactantes y niños



RECETA CON TOMILLO

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de tomillo (20GR)
- 1 vaso de agua
- 1 cucharadita de bicarbonato
- Aceite esencial de eucalipto, 2 GOTAS
- Aceite esencial de menta, 2 GOTAS
- Preparación
- Hierve el agua con el tomillo. Añade el bicarbonato y deja enfriar. Cuando esté frío, añade 2 o 3 gotitas de aceite esencial de menta y otras 2 o 3 de eucalipto.
- Ponlo en una botellita o tarrito de vidrio, mételo a la nevera* ¡y listo!
- *Un consejo: como no es nada agradable enjuagarte con el colutorio frío, sácalo un ratito antes de la nevera para que se caliente un poco.



RECETA CON MENTA, SALVIA

1 ramita de menta

1 clavo de olor

1 ramita de salvia

1 taza y $\frac{1}{2}$ de agua

Hacer una infusión y guardar en la nevera.



PASTA DE DIENTES

INGREDIENTES A EVITAR

- **FLUOR**, agregar flúor a la pasta de dientes puede ayudar a prevenir las caries, pero también trae consigo posibles problemas de toxicidad. El flúor es una neurotoxina. En dosis altas, puede afectar la formación ósea, causar problemas digestivos, problemas renales o suprimir las tiroides. En dosis más bajas puede causar problemas cosméticos como la fluorosis de los dientes.
- **TRICLOSAN**, agente antibacteriano, permanece en la boca durante horas. Se agrega para prevenir la placa bacteriana. Ha sido eliminado de la mayoría de marcas debido a posibles problemas de toxicidad, pero Colgate todavía lo usa en Colgate Total®. **ANTIBIOTICO, DISRUPTOR HORMONAL**
- **SLS, SODIO LAURIL SULFATO**, un tensiactivo que crea una espuma, dando una sensación agradable al cepillarse los dientes, pero a cambio puede irritar la mucosa de la boca. **RELACIONADO CON LAS AFTAS**

COMPONENTES USABLES

La sal

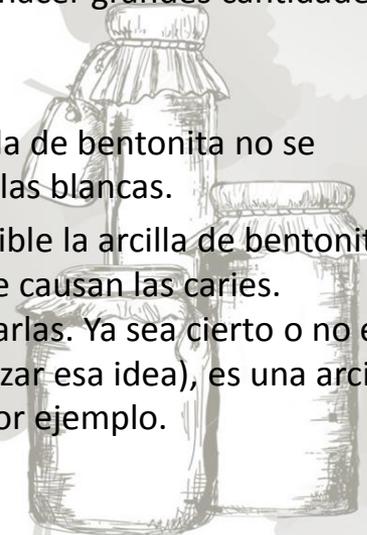
- Ayuda a inhibir la formación de bacterias malas. Aparte, tiene otras propiedades beneficiosas.
- Si usas una sal rica en minerales, como la sal del Himalaya, también le aportas minerales beneficiosos a la receta. La sal también estimula la formación de saliva, que, en sí, ayuda contra las caries, al amortiguar el pH de la boca. (Por eso tener la boca seca puede ser un factor importante en la formación de caries)

Bicarbonato de sodio

- Se usa en muchas pastas de dientes. Sirve para elevar el pH de la pasta de dientes. La alcalinidad del bicarbonato de sodio puede neutralizar los ácidos en la boca, lo que ayuda a prevenir las caries. (Recuerda que son los ácidos que sueltan las bacterias en la placa lo que principalmente causa las caries).
- El alto pH del bicarbonato de sodio (alrededor de $\text{pH} = 9$) también sirve como conservante hasta cierto punto. La mayoría de las bacterias prefieren un pH casi neutro ($\text{pH} = 7$). Sí que hay algunos microbios, llamados alcalófilos, que pueden sobrevivir en ambientes alcalinos de 8.5-11, pero en combinación con la sal, estamos creando un ambiente no muy hospitalario para las bacterias. Aún así debemos ser precavidos y no hacer grandes cantidades de pasta de dientes a base de agua.

Arcilla de Bentonita

- Es un ingrediente muy útil ya que le da una mejor consistencia. Aquí en España, la arcilla de bentonita no se encuentra con tanta frecuencia, y las pastas de dientes caseras normalmente usan arcillas blancas.
- Si bien cualquier arcilla comestible (o, por lo menos, no tóxica) se puede usar, es preferible la arcilla de bentonita por varios motivos: tiene un pH alto ($\text{pH} = 8-9.7$), que ayuda a neutralizar los ácidos que causan las caries. También se dice que la bentonita se une a las toxinas e impurezas para ayudar a eliminarlas. Ya sea cierto o no en el contexto de una pasta de dientes (no encuentro ningún estudio para apoyar ni rechazar esa idea), es una arcilla que se encuentra en grado alimenticio, y que es útil tenerla en casa, para mascarillas por ejemplo.



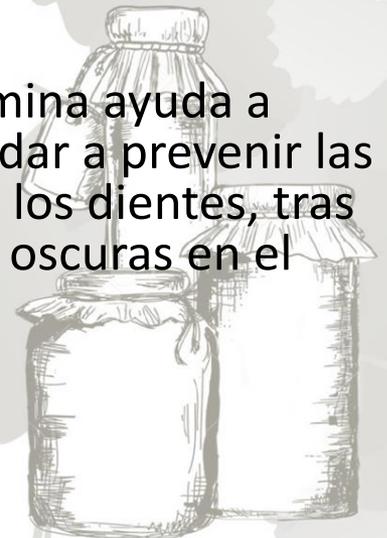
COMPONENTES USABLES

Xilitol

- Es un edulcorante interesante porque no solo **no causa caries**, sino que puede ayudar a combatirlas. Eleva el PH de la saliva. Si bien algunos estudios modernos ponen en duda si es de mucha ayuda, sigue siendo un edulcorante seguro para los dientes y es ideal para las pastas de dientes caseras.
- **IMPORTANTE: El xilitol puede ser tóxico para los perros y gatos. ¡No utilices una pasta hecha con xilitol para cepillar los dientes de tu mascota!**

Cacao

- El cacao es un ingrediente muy divertido para añadir a la pasta de dientes y puede hacerla mucho más atractiva para los niños. La teobromina, uno de los componentes del cacao, es buena para la remineralización de los dientes.
- **¿El cacao te mancha los dientes?**
- Algunos plantean la hipótesis de que debido a que la teobromina ayuda a fortalecer los dientes, que al final el cacao incluso podría ayudar a prevenir las manchas. Pero no está del todo comprobado que no manche los dientes, tras años de uso, no se ha notado este efecto. Eso sí, deja marcas oscuras en el lavabo si no lo enjuagas bien después de escupir.



PASTA DE DIENTES AL CACAO

Ingredientes

- 2 Cda. aceite de coco
- 1 Cda. arcilla de bentonita
- 2 Cda. cacao en polvo SIN AZÚCAR
- 1 Cda. xilitol
- 1 cda. bicarbonato de sodio
- aceite esencial de menta opcional para el gusto



PASTA DE DIENTES AL CACAO

- Mezcla todos los ingredientes secos.
- Añade el aceite de coco, poco a poco, hasta alcanzar la consistencia deseada. Si vas a usar un tubo de viaje de silicona para dispensarlo, es posible que quieras agregarle un poco más para que fluya mejor. En invierno, puedes usar aceite de coco fraccionado o otro aceite líquido para evitar que la pasta de dientes se solidifique.



PASTA A BASE DE AGUA

- 1 cda. bicarbonato de sodio
- 1 cda. sal
- 1 Cda. arcilla de bentonita
- 2 cda. agua destilada
- 1 cda. xilitol
- 2 cda. cacao en polvo opcional
- 2 aceite esencial de menta opcional, para darle sabor



PASTA DENTÍFRICA CASERA (I)

INGREDIENTES

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de tomillo
- Arcilla blanca
- 1 pizca de sal
- 3 gotas de esencia de aceite de menta
- Stevia (opcional) o xilitol

PROCEDIMIENTO

- Hervir el agua con una cucharadita de tomillo unos 8 minutos.
- Cuando esté tibia, colarla.
- Luego, en un tazón añadir 3 cucharadas de la infusión de tomillo, las tres gotas de aceite de menta, la pizca de sal y 2 cucharadas de arcilla blanca.
- Mezclar todos los ingredientes con la espátula hasta tener una pasta. Si queda líquido, puedes agregar una cucharada más de arcilla.
- Guardar en un lugar fresco.
- La arcilla blanca es mucho mejor que las otras arcillas, ya que estas son más gruesas y más abrasivas y no queremos dañar o desgastar las placas de los dientes. En cambio la arcilla blanca refuerza las defensas del cuerpo, conserva los dientes además de impedir la proliferación bacteriana y microbiana.



PASTA DENTÍFRICA CASERA (II)

INGREDIENTES

- 1 hoja de aloe vera o sábila
- Arcilla blanca
- 5 hojas de Menta
- 5 hojas de Salvia
- 1 taza de agua
- Romero
- Stevia o XILITOL

PROCEDIMIENTO

- Antes de utilizar el aloe vera para la pasta dental, dejar a remojo un rato para que salga la aloína, o cortarlo con cuidado sin llegar a la piel de la hoja. Después quitamos todas la pulpa posible, sin rascar.
- Por otro lado hacemos una infusión con las hojas de menta, salvia y romero, y cuando el líquido este tibio lo mezclamos con el aloe.
- Finalmente, vamos agregando la arcilla blanca hasta obtener una pasta uniforme.
- Guardar en un frasco de vidrio con tapa. Si la crema dental se endureciese basta con añadir un poco de agua tibia.
- *Esta receta es un buen producto para blanquear dientes y proteger encías sensible ya que el tomillo es antiséptico, la menta evita el mal aliento además de calmar dolores dentales y la salvia también es antiséptica y antiinflamatoria, ya que contrarresta la inflamación de llagas bucales como el afta e inflamación de encías.*



PASTA BLANQUEADORA DENTAL DE ALOE (I)

INGREDIENTES-

- Pulpa de aloe
- Unas gotas de agua oxigenada
- 1 cucharadita de bicarbonato sodico



REMEDIO NATURAL PARA EL MAL OLOR CORPORAL

- Hojas de salvia en un baño de agua tibia.
- Salvia tomada en infusión.
- Salvia en infusión para enjuagues.



DESODORANTE CASERO

INGREDIENTES

- 3 medidas de aceite de coco, almendra, girasol, etc.
- 2 de manteca de karité
- 3 de bicarbonato sódico
- Dos de maicena
- Aceites esenciales (opcional).

PROCEDIMIENTO

- Remover todo haciendo una pasta fina que se pueda aplicar. Tened en cuenta que al utilizar aceite de coco a temperatura ambiente está solidificado.



DESODORANTE (II)

- Hacer una mezcla con bicarbonato y con aceite de almendras,
- La pasta resultante se aplica directamente sobre las axilas.
- Efecto bactericida.



BOMBAS EFERVESCENTES CON ACEITE

INGREDIENTES

- 250 g bicarbonato
- 125 g. de ácido cítrico
- 35 g de fécula de maíz o maicena
- 70 g. aceite de girasol, coco o almendra (opcional la cantidad)
- 60 g. sal fina
- Algunas hierbas si se quiere
- 5 gotas esencia
- Una pizca de bórax
- Colorante (opcional)

PROCESO

1. En caso de utilizar el emulsionante, calentarlo junto con el aceite hasta que todo quede bien líquido.
2. Mezclar el bicarbonato, ácido cítrico y fécula muy bien hasta que quede una masa gruesa.
3. Mezclar el aceite con la masa y con aceite esencial.
4. Moldear las bombas con las manos.
5. Dejarlas en un sitio fresco, puede ser la nevera
6. Una vez que estén bien duras, sacar las bombas de la nevera y empaquetarlas con papel de celofán de colores.



BOMBAS EFERVESCENTES

- **Ingredientes:**
- 300 g de [bicarbonato de sodio](#)
- 200 g de [ácido cítrico](#)
- 100 g de [almidón de maiz](#) o maizena
- 20-30 gotas de [aceite esencial o fragancias o aromas](#)
- 1-2 cucharaditas colorante natural de polvo o [colorantes para glicerina](#). OPCIONAL
- [pétalos secos o hierbas](#)
- botella de spray de agua o agua de flores



BOMBAS EFERVESCENTES

- Coloca el bicarbonato y el ácido cítrico, la harina de maíz (maizena) en un bol grande y mezclar muy bien con una cuchara grande de plástico o acero inoxidable.
- Agregar el colorantes natural o el colorante de glicerina. Gota a gota para no pasarnos en el color.
- Añadir lentamente el aceite esencial, el aroma o la fragancia mezclando muy bien cada gota que se ponga. Añadir hasta no más de 30 gotas de aceite esencial, de fragancia o aroma hasta alcanzar la intensidad deseada de olor.
- Ahora con el spray de agua, vaporizar varias veces y revolver bien para aglutinar la mezcla.
- Puedes añadir las flores secas, siempre mezclando bien todo.
- Coge un poco de la mezcla en la mano. Si se mantiene junto, la mezcla está lista. Si no es así, vaporiza y mezcla de nuevo. Repite hasta que la mezcla se junte. No agregar demasiada agua.
- Si encuentra que la mezcla se rompe fácilmente, esto es que está demasiado seca y tendrás que volver a ponerla en el bol y añadir un poco más agua. Si la mezcla empieza a efervercer has añadido demasiado y has iniciado la reacción química!
- Desgraciadamente no hay ningún recurso para ello y deberás volver a comenzar de nuevo. Esto puede parecer difícil, pero con un poco de práctica pronto podrás saber cuando la mezcla esta coseguida.
- Deja las bombas durante la noche para que se sequen, a continuación, sacalas de los moldes y almacénalas en envases herméticos hasta que sea necesario.

