

CAPÍTULO V

COSMÉTICA

ACEITES ESENCIALES BÁSICOS

Árbol de té (desinfecta, regenera células cutáneas, ideal contra hongos, gérmenes, desinfectar instrumentos de belleza, cepillos y conservante); bergamota (calma y confiere optimismo); ciprés (adelgazante, depurativo, revitalizador y relajante); eucalipto (purifica gérmenes, depurativo, adelgazante, revitalizante e ideal para el cansancio); geranio (hidratante, anticelulítico, adelgazante, tonificante, regenerador celular); hisopo (estimulante energético, favorece el optimismo); limón (rejuvenecedor cutáneo, antiacné, antiarrugas, cicatrizante, blanqueante de piel, anticelulítico y adelgazante); menta (activa la circulación linfática, depurativo, refrescante, descongestionante y afrodisíaco); romero (energético, vitalizante, activa la circulación y favorece la claridad mental); sándalo (rejuvenecedor, tonificante cutáneo, equilibrante y armonizante); salvia (relajante, purificador del aire y ayuda a eliminar líquidos); tomillo (estimulante, antibiótico, rejuvenecedor y combate la fatiga); Ylang ylang (purificador cutáneo, regenerador de pieles grasas, calmante y afrodisíaco). Estos son algunos ejemplos de los muchos que podemos explorar.

TIENDAS

Se pueden adquirir en supermercados y tiendas especializadas, que suelen tener selección de cosmética eco. También *online* en portales y webs como: Greenforchic (greenforchic.com), portal con blog y *beauty coach*; Psaging (psaging.com), en Madrid y Barcelona; Elle est Belle (elleestbelle.es), en Gijón; Green Habit (greenhabit.es), en Madrid; Bien y Bio (bienybio.com), en Sevilla; BioDendak (biodendak.com), en Bilbao; Amapola bio-cosmetics (talleramapola.com), en Segovia y Barcelona; Duesgotetes (duesgotetes.es), en Valencia; Essencials (essencials.es), en Valencia;

Estrella de las Nieves (estrelladelasnieves.es), en Granada; Mygdonia (mygdonia.es), en Barcelona; NaturalSensia (naturalsensia.com), en Madrid; Neem Biocosmética-Herbolario (neembiocosmeticacastellon.es), en Castellón; Peònia Cosmètica Natural (peonia.es), en Islas Baleares; Sus Cosméticos Bio (cosmetica-natural.eu/tienda), en Navarra; Tresors de Tanit (tiendatanit.com), en Barcelona; Yersana (yersana.com), en Alicante; Bio Bella (biobellaorganicos.com), BQ Nature (bqnature.com), en Madrid; EquiMercado (equimercado.org); Alternativa3 (alternativa3.com); Oxfam Intermón y Setem (tienda.oxfamintermon.org/es/cosmetica.html), con cosmética ecológica y de comercio justo; Arké (arkebcn.com), esencias florales; Adonia (adonianatur.com); Admira Cosmetics (admiracosmetics.com); Attariat.com (attariat.com), maquillaje ecológico y vegano); Mon Petit Pot (monpetitpot.es), para elaborar cosmética en casa; Aula Natural (aulanatural.com), materias primas de calidad para confeccionar cosmética; Content (contentbeautywellbeing.com); Beautyhabit (beautyhabit.com); Blendstore (blendstore.es), con selección de firmas ecológicas; Dermstore (dermstore.com), web inglesa con selección eco; b-glowing (b-glowing.com), web de cosmética del lujo inglesa con selección ecológica; BoMonde (bomonde.es), una selección de firmas ecológicas; Bulevar Verde (bulevarverde.com); Casa Pià (casapia.com); Cocunat (cocunat.com), cosmética saludable; Cosmética natural y más (cosmeticanaturalymas.com); deCULTO (deculto.com), selección de productos ecológicos; Deunapieza (deunapieza.net); Ecocosmética (ecocosmetica.es); Ecocosmeticum (ecosmeticum.com), producto español; So Organic (soorganic.com), en inglés; Elabora Bio (www.elaborabio.com), materiales para elaborar; Espaciobio (espaciobio.com); Frecuencia Natural (frecuencianatural.es); Idun Nature (idun-nature.com); Jabonalia (jabonalia.com); Laconicum (laconicum.com), Lilagoesgreen (lilagoesgreen.com); Bioriki (bioriki.com); Gea (nopongasquimicaentupiel.com); Nutrición Cosmética (nutricioncosmetica.com); Potingues Verdes (potinguesverdes.com); Quercus Cosmética Natural (querquscosmetica.com); Santa Elisabet (santaelisabet.com); Tu Taller Natural (tutallernatural.com), utensilios y materias para hacer cosméticos; Zen BIOcosmética (zenbiocosmetica.com), cosmética de lujo; Jabón y cosmética natural (jabonycosmeticanatural.es); Cosnatura (cosnatura.com), Cosmética Natural Casera (cremas-caseras.es). También tenemos a nuestra disposición una amplia selección de perfumerías que ofrecen marcas ecológicas: Perfumería Urbieta (perfumeriaurbieta.com); Barfumería (barfumeria.com); Paquita Ors (cosmeticos-paquita-ors.com), vende y envasa productos semiartesanos en Madrid,

Valencia y Barcelona; JC Apotecari (jcapotecari.com), en Barcelona; Specific Apothecary (specificapothecary.com), de Palma de Mallorca; Perfumería París (Madrid); Beauty Cube (beauty-cube.com), de Santiago de cosmpostella; Cosbiona (cosbiona.e-monsite.com), en Valencia; Erlai Perfumería (www.erlai.es), en Bilbao; Nadia Perfumería (nadiaperfumeria.com/cms/index.php), en Madrid; Isolée (isolee.com), Madrid y Barcelona; Krous (krous.es); La Chinata (lachinata.es), en Madrid. Además de en las webs de las marcas mencionadas en el capítulo y muchas de abajo.

MARCAS

Weleda, Santé, Urtekram, Jasön, Dr. Hauschka, Alqvimia, Tata Harper, Rahua, John Frieda, John Masters Organics, NAÁY, Kiss My Face, Sodashi, Unite, Lulu Organics, Bio Belle, Himalaya, Matarrania, Unique, La Saponaria, Yipsophilia, Florane, Gamarde, Lavera, Hierba Pura, Burt's Bees, Pharmocopia, Naturopathica, Neil's Yard Remedies, Elemental Herbology, La Casa de la Luna Media, Gamarde, Las Lilas Cosmética Bio, EcoEko, Armonia, Spiezia Organics, Korres, Rosse Otto, Liz Earle, Scoth Naturals, Yes!, Keims, Les Couvent des Minimes, Montagne Jeunesse, Pai Skincare, Young Pure, Honoré des Prés, Rituals, Trade Company, L'Alquitara, Pangea Organics, Antheabio, Cositas Buenas, Cítrics el Plà, Cosmètics Giura, La Sultane de Saba, Erborian, Cowshed, One Love Organics, Vapour, Geoderm, Geonatur, Amala Beauty, Just Pure, Alex Carro, Antonia Burell, Dr. Bronner's, Natural Carol, Mitchell and Peach, MON, Laiol, Concept B, Ozolive, Rayenshu, This Works, Panpuri, Juice Beauty, Maria Davik, MOP (Modern Organic Product), Agema, Bigelow Apothecaries, Trevarno, Naturavia, Alexandra Soveral, Grassroots, Balm Balm, Trilogy, Ethos, Doux Me, Olivier & Co, Bio Marilou, Mona & Leo, Nature Botanics, CMD, Proraso (hombres), Logona, La Biosthetique, Fonte Santa, Taller Amapola, Caricia, Aurum Cosmetic, Naetura, Naturavia, UVBio (protección solar), Cattier, Dukamara Bamboo, Do Navarra, Keims, Acorelle, Equimercado (comercio justo), World Wild Men, Frida Dorsch, Ecologic, Madara, Natura Siberica, Sea Skin, Keims, Corpore Sano, Neobio, Alva Naturkosmetik, Ladrône, Prisma Natural, Absoution, Karicia, Laboratoire du Aut-Ségala, Biofresca, Maisha Cosmetics, Yipsophilia, Antonia Burell, Archangela, Aurelia Dkincare, Carner Barcelona (fragancias artesanas), Iliá, Kahina Giving Beauty, Fair

Squared, Figs & Rouge, Fitne, Florane, Gamarde, Go & Home, Lavera, Bio Mosqueta's, Pranarôm, Pulpe de vie, Tautropden, Viñali, Laidbare, Pai Skincare, Spezia Organics, Suki, Aypa, Bakel, Cosmetics 27, O.R.G Skincare, Hevea, Sannai, Hierba Pura, Lavera (protección social), Pharmocopia, Naturopathica, Elemental Herbology, Vivencia, Montalto, Cosmoética, Couleur Caramel, Altearah BIO, Fitofarm, Young living esencial Oliz, Las lilas, Vivencia Skin care, Aloeplant, Oro de Argán, Onamori, NYG, Delaceite cosmética natural, Absolut organic, Alphanova Sun (protección solar), Organic Ocean, Ecoato, Geonatur, Naturmen, Ringana, Biovegetalis (vegano), Onysko (Pangea organics ecocentric bodycare), Micosalud Hifas da Terra, Na Carmesina, Naturally Active skincare, Laveré, Aromatherapy Associates, Steam Cream, Daniele de Winter's range, Napiers, Restorsea, Ami Iyök, Olivier's & Co, NAÁY, This Works, Selvert Termal Organics, Li'Tya (litya.com), library of flowers (libraryofflowers.com), Nohèm Rituels d'Africa, Bigelow Apothecaries, Suzanne aux Bains, Au nom de la rose, Olivier & Co (oliviers-co.com), Nature Botanics (natuderm-botanics.de), Hatha (Bálsamos aromáticos), Terpenics, Terra Verda, Bio Cesta, Codonyer & March, Green Sun, Jimmy Boyd (aguas frescas), Jasön, Natysal, Essential' Aroms, UVBio, Biosolir, Cattier, Do Navarra, Keims, Marnys, Neobio, Nvey Eco, Provence & Nature, Keims, *Stop the water while Using me*, Alga Maris (protección solar), Biofloral, Ladrône, Yipsophilia, Earth Line, Fitne, Florane, Lavera, Viñali, Vinca Minor, Laidbare, Suki, Bakel, O.R.G Skincare, Hevea, Sannai, Hierba Pura, Lavera, Naturopathica Pharmocopia, Ecotrujal, Fitofarm, Vivencia Skin Care, Aloeplant, Onamori, NYG, Biocosmética Las ninfas, Delaceite cosmética natural, Alphanova Sun (protección solar), Ecoato, Sharini (parfums), Biovegetalis (vegano), Maison Karité, Ajedrea, Esencias de Tuixent, Essential'aròms, Green & Spring, L'Arganier Jabones Beltrán, Bio Belle, Veracetics, Na Carmesina, AlmaWin, Luz, Rituals, Tadé, Toronja, Olea, Cristal de Sábila, Green People, Fonte Santa, Bath Time, Gloríen, Patyka, Las Nubes, Lola's Apothecary, This Works, Siracusa, Avalon Organic Botanicals, Sodashi, Living Nature, Avalons Organics, Ecosoapia, Los Jabones de Mi Mujer, Red Flower Japan, Plim, Natracare, Oganyc, Berber, Coslys, Milomill, Attitude, Barbara Hofmann, The Organic Pharmacy, Karawan, Taüll Orgànics, Uvas Frescas, Biocenter, Lida Eco, Natur Hurtig, Lavera, Lily Of Desert, Montebianco, Natur Petra, Propol-Mel, Redecker, Speick Natural, Trabe, Good Karma, Pacific Shaving Company, Hierba Pura, La Compagnie de Provence, Mes Probiotics, Elemental Herbology, El Olivar Divino, Tres Amapolas, Saper, Biocosmética, Delaceite, Faith in Nature, Taüll Organics (Árnica natural),

Crabtree & Evelyn, Anthyleis, Sharini Parfums, Ainea Parfums, Grow Alchemist, y muchas más.

MAQUILLAJE

BareMinerals, Urban Decay, Beauty Without Cruelty, Nail Girls, Korres, People, RMS Beauty, Kjaer Weis, Pür Minerals, Ilia, Inika, Well People, Balance Me, Spa Rituals, Kure Bazaar, Sodashi, Tarte, Santé, Annemarie Borlind, ZAO Makeup, Naturado en Provence, Dizao Organics, Bio Mosqueta's, Burt's Bees, Pharmocopia, Lola Barcelona, Color Club, Zoya, Elysambre, Benecos, Ha-Tha, Altearah BIO, Onamori, Colour Caramel, Biovegetalis, Obsessive Compulsive Cosmetics, Lavanila, Nvey, Le Maquillage's, Dr Hauschka, Organiqs, Primavera, EcoEko y muchas otras.

ACEITES ESENCIALES

Labiatae, Esential'Arômes, Herbes Del Molí, Biofloral, Pranarôm, Puresentiel, Rampal Latour, Terpenic Labs, Labiatae, De Saint Hilaire, Huiles & Sens, Florame, Young Living, dōTerra, Mon, Mandini, El Granero, Ladrôme, Arko Esencial, Aura Cacia, Now Essential Oils y muchas más marcas.

CENTROS

Yisam Terapias (manicuras y pedicuras veganas, Barcelona); Escape (manos y pies, estética ecológica, Madrid); Sundara (depilación con hilo, mani-pedis veganas, celiacas, Madrid); Hand Made (handmademadrid.com, productos y tratamientos orgánicos, Madrid); Mi Calle de Nueva York (Madrid, mani-pedis ecológicas); Slow Life House (slowlifehouse.com), Papuri Organic Spa (tratamientos naturales, Madrid); Sha Wellness (shawellnessclinic.es, de lujo, Alicante); Ecox Hair (salón de peluquería botánico, Madrid); Ecologic (ecologicbeauty.com, Palma de Mallorca); Nature Center (www.naturecentersanctipetri.com, Cádiz); Le Secret du Marais (www.secretcumarais.com, algunos tratamientos, Madrid); Chi Spa (Madrid y Barcelona); The Lab Room (Madrid); Beauty Station (beautystation.com); Hotel Balneario Lanjarón (Granada); Hotel Aguas de Ibiza; El Bosque Madrid Sierra; Jade

Organic Beauty (www.centrojadeorganic.com); centro de estética Boris y Saky (www.borisysaky.es, con tratamientos orgánicos, Madrid); Serendipio Spa, centro natural y artesano (serendipia-spa.com); Twenty Nails (twentynails.com) y Salones Alqvimia (alqvimia.com).

CURSOS DE COSMÉTICA NATURAL

Mon Petit Pot, Amapola, Daniel Ortiz, Instituto Deon, Écolo, El Espíritu del Bosque, Homo Naturals, Escuela Holística Internacional, Jabonarium, Jabonería de Suval, Matarrania, Materia Activa, Neatura, Permacultura Caña Dulce, Ricardo Matuschek, Taller de las Tradiciones, Dhamma Neru: Meditación Vipassana, Jabón al Natural. Estos son solo algunos ejemplos de profesionales, escuelas o centros que imparten cursos, pero podemos encontrar muchos otros, tanto para iniciarse como para profesionales.

ETIQUETADOS Y SELLOS

En la etiqueta de un cosmético ecológico es obligatorio: el logo de la cosmética natural; la «e» negrita que advierte de que es un producto que cumple con la normativa europea; el nombre y dirección de la empresa responsable del producto; el INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients), que está escrito en el sistema internacional de nomenclatura basado en el latín; los ingredientes, que aparecen ordenados de mayor a menor cantidad y en el producto puede aparecer algún nombre común entre paréntesis; y el código para seguir la trazabilidad del producto y la cantidad de producto. No es obligatorio, pero puede incluir un sello de «no testado en animales», un asterisco al lado de cada ingrediente ecológico y dos asteriscos en sustancias potencialmente alergénicas.

En Ecolabel Index (ecolabelindex.com) se recogen todos los sellos ecológicos cosméticos y de las demás áreas de consumo. Aquí incluyo los principales organismos que otorgan certificaciones y algunos de los sellos más reconocidos:

Ecocert, organismo francés nacido en 1997 cuyo objetivo es controlar los ingredientes sostenibles y dedicado especialmente a la certificación de la agricultura ecológica.

Certifica como «cosmético natural» si cumple con un mínimo del 95 por ciento de ingredientes naturales y si el 5 por ciento del total de los ingredientes vegetales son ecológicos; como «cosmético ecológico», un mínimo del 95 por ciento de ingredientes naturales y si el 10 por ciento del total de los ingredientes vegetales son ecológicos.

Control IMO (Institute Of Marketecology), de Suiza, muy respetado mundialmente en la certificación de productos sensibles. Por ejemplo, controlan que los fabricantes cumplan las normas cosméticas de la Asociación Vida Sana. Su sello Bio para la cosmética ecológica nace en 2007 y está dirigida a pequeños y medianos fabricantes. Tiene en cuenta aspectos sociales y medioambientales, agrupadas en tres categorías: 1) Producto «natural»: con el 95 por ciento de ingredientes naturales; 2) «Natural pero con un porcentaje de ingredientes ecológicos»; y 3) «Ecológico»: un 95 por ciento de los ingredientes certificables son ecológicos.

NATRUE es un sello internacional de cosmética natural fundado por empresas europeas. Los criterios que utilizan se basan en las recomendaciones del Consejo de Europa bajo requisitos medioambientales y éticos. En internet se puede consultar su listado (nature.org). Certifican en 3 categorías: 1) Natural, con mínimo un 95 por ciento de ingredientes naturales; 2) Natural, con un porcentaje de ingredientes ecológicos (mínimo un 70 por ciento y un 15 por ciento vegetales o animales y máximo un 15 por ciento sustancias procedentes de la transformación de materias primas naturales).

Soil Association Organic es un sello británico para la certificación de la tierra de alimentos ecológicos. El más reconocido de Reino Unido, admite el Phenoxyethanol, un conservante polémico. Con dos categorías: 1) Hecho con un porcentaje de ingredientes ecológicos, mínimo un 70 por ciento de ellos. 2) Ecológico: mínimo un 95 por ciento de los ingredientes certificados eco.

COSMOS-standard, creado por los cinco sellos europeos que también certifican independientemente: ICEA, BDIH (alemán), Ecocert, Soil Association y Cosmebio (francés, representa a 200 fabricantes, certificado por Qualité France. Su sello azul eco es para un mínimo del 95 por ciento de ingrediente naturales, el 50 por ciento vegetales y el 5 por ciento ecológicos. Su sello verde bio indica como mínimo un 95 por ciento certificado ecológico y un 10 por ciento del producto final ecológico). Figuran juntos

para armonizar las normas propias de todos. El objetivo es ser la normativa de cosmética econatural en Europa. Con dos categorías: 1) Natural: mínimo de un 95 por ciento de ingredientes naturales y 2) Ecológico: un 95 por ciento de ingredientes certificados, con mínimo de un 20 por ciento del total del producto ecológico (en ambos casos aparece el logo de la certificadora y debajo Cosmos Natural).

BDIH Kontrollierte Naturkosmetik, alemán, creado por la asociación de industrias y firmas de productos farmacéuticos, sanitarios, complementos alimenticios y productos de higiene basado en las recomendaciones del Ministerio Federal de Salud alemán en 1993. Con mínimo de un 60 por ciento certificado por esta norma. Solo tienen la categoría Natural. Acepta un mínimo del 50 por ciento de aceites vegetales y un máximo del 50 por ciento de aceites esterificados. No requiere de un mínimo de ingredientes eco pero se recomienda que la mayor parte lo sea.

ICEA (Environmental and Ethical Certification Institute), certificación italiana de alimentación desde 2000, solo con categoría de Cosmético eco. No tiene ingredientes mínimos, conviene que aparezca el tanto por ciento de ingredientes de origen ecológico y no lo ponen.

Cosmetici Naturali Biologici: certificación italiana del consorcio para el control de la producción biológica. Tiene 2 categorías: 1) Natural: mínimo un 95 por ciento de ingredientes naturales (Cosmetici naturali) y 2) Ecológico: un 95 por ciento de ingredientes certificables eco, mínimo un 10 por ciento del total del productos ecológico (Cosmetici biologici).

Demeter, creado por la asociación alemana Demeter-International para productos de agricultura biodinámica con tres categorías: Bajo (cuando alguno proviene de este tipo de cultivo y el resto son naturales o ecológicos, no se permite el uso del logo); Medio (mínimo un 66 por ciento de ingredientes biodinámicos, pondrá el logo en la parte superior del envase); Alto (mínimo un 90 por ciento de ingredientes biodinámicos con el logo en la parte superior).

Nature & Progrès, sello de certificación francesa que agrupa a agricultores, fabricantes de cosmética y consumidores desde 1968. Priman los ingredientes de procedencia local

y certificados en orden de preferencia según sus normas, Demeter o 834/2007 (reglamento europeo de agricultura ecológica). No considera las agua florales como ecológicas y admite conservantes: ácido benzoico, ascórbico y dehidroacético. Exige que el cien por cien de los ingredientes sean vegetales y ecológicos, mínimo del 70 por ciento certificados bajo las normas Nature & Progrès.

USDA Organic, sello estadounidense reconocido en la certificación de alimentos, también cosméticos si cumplen con la normativa NOP de certificación alimentaria. No tiene en cuenta la química verde. Tiene cuatro categorías: Cien por cien ecológico; Ecológico con un 95 por ciento de ingredientes certificables; Hecho con ingredientes ecológicos, mínimo un 70 por ciento e Ingredientes ecológicos, menos de un 70 por ciento.

NSF es una certificación creada por la Fundación Nacional de la Salud en 1944, en la Universidad de Michigan, con un acuerdo de equivalencia entre la segunda categoría de NATRUE, aunque menos estricta. El 70 por ciento de los ingredientes tienen que ser eco.

OASIS es un sello americano que desde 2008 regula la sostenibilidad de los procesos industriales. Tiene en cuenta la parte química del producto, una alternativa a la USDA, con 2 categorías: 1) Hecho con ingredientes ecológicos, con un mínimo del 70 por ciento certificables y un 30 por ciento restante bajo criterios adicionales y 2) Ecológico, con un mínimo del 95 por ciento de ingredientes certificables ecológicos.

Certech, bajo la normativa internacional IOS 2008. Es canadiense y cubre todo el proceso de elaboración del producto y el envase. Consideran natural un mínimo del 70 por ciento de ingredientes certificables ecológicos y el 5 por ciento del producto final que lo sea. Y natural y ecológico, mínimo del 95 por ciento de ingredientes certificables y un 10 por ciento del producto final que lo sea.

NASAA Organic: certificadora australiana de productos ecológicos, con mucha presencia en Asia, Australia y menos en la Unión Europea. Para conseguir el sello de ecológico requiere un 95 por ciento de ingredientes certificados y para llevar la mención de «Hecho con ingredientes ecológicos», sin el sello, mínimo del 70 por ciento.

EXTRAS

Navegar: Red Ecoestética de Belleza Consciente (ecoestetica.org, de divulgación pública y para profesionales, con dos guías descargables en su web: de bolsillo, con el listado de sustancias peligrosas que vigilar del INCI¹ y una guía de cosmética econatural para profesionales, muy útil como información para consumidores². Blog *Greenforchic*, con servicio de *Beauty Coach* (ayuda en la transición a la cosmética consciente y para compras personalizadas); *¡Que no te alteren las hormonas!* (quenotealterenlashormonas.wordpress.com, sobre disruptores hormonales); El informador cosmético (elinformadorcosmetico.blogspot.com.es); *Diccionario de Ingredientes Cosméticos*, descargable³; guía de cosmética ecológica y sin tóxicos (corneliadum.com), *Cosméticos decorativos*; AnimaNaturalis (animanaturalis.org, con abundante información en castellano sobre cosmética libre de experimentación animal). Unitis (unitis.org), Cosmetics Design (cosmeticsdesign.com); Slow Cosmétique (slow-cosmetique.com, en francés), Ecouterre (en inglés); *Thoughtfully Magazine* (en inglés). Organic Spa Magazine (organicspamagazine.com, en inglés); Natural Cosmetic News (naturalcosmeticnews.com); Chemists Corner (chemistscorner.com, en inglés); L'Observatoire des Cosmétiques (observatoiredescosmetiques.com, en francés); Normativa Reach (portalreach2018.es); *La vérité sur les cosmétiques* (laveritesurlescosmetiques.com, en francés); Biodizionario (biodizionario.it, en italiano); Cosmetic Ingredients (ingredientes de todas las marcas, en inglés); Cosmetic Analysis (cosmeticanalysis.com, en inglés); *Enviroblog* (ewg.org/enviroblog); app Think Dirty en inglés (para indentificar los tóxicos en productos cosméticos).

Ver: *El sucio mundo de los cosméticos*, de la cadena alemana ARD (documental disponible en español en YouTube); *Chasing beauty*, documental de Brent Huff; *Tóxicos: una amenaza silenciosa*, documental de RTVE; *Homo toxicus*, documental de Carole Poliquin, *Hombres en peligro*, documental de Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade).

¹ http://www.ecoestetica.org/sites/default/files/files/zcard_web.pdf

² http://www.ecoestetica.org/sites/default/files/files/guia_web.pdf

³ http://www.imagenpersonal.net/di_in_co_4ed_muestra.pdf

Leer: *Ayurveda: las mejores técnicas para conseguir una belleza verdadera*, Pratima Raichur; *El libro de la cosmética natural*, Claudina Navarro, Manuel Núñez y Jordi Cebrián; *El libro del jabón artesanal*, Melinda Coss; *Elaboración de jabones artesanales*, Paola Romanelli; *Awakening Beauty*, Dr. Hauschka Way; *Cosmética casera*, Annie Strole (150 recetas con ingredientes cien por cien naturales). *Por una cosmética inteligente, aceites esenciales y vegetales: aceites esenciales sobre la piel, a través de la piel, más allá de la piel*, Dominique Baudoux; *Introducción a la química en la cosmética*, Paloma Ballesteros García; *Diccionario de Ingredientes Cosméticos*, Francisco José Carrasco; *Guía práctica de cosmética natural*, Juan Cruz de Sábato; *Manual de cosmetología*, Octavio Díez Sales; *Cara, cuerpo y cabello*, Gill Farrer-Halls, *Haz tu propia cosmética natural*, Mar Gómez Ortega; *Cosmética natural*, Noemí Marcos Alba; *Belleza y cosmética natural*, Amelia Ruiz; *Aromaterapia*, Enrique Sanz Bascuñana. *Les huilles végétales, c'est malin*, Julien Kaibeck; *La epidemia química*, Carlos de Prada; *SOS Peau au naturel*, Julien Kaibeck) y *Adoptez la slow cosmétique*, Julien Kaibeck.

Apoyar: Cruelty Free International, (crueltyfreeinternational.org, contra la crueldad animal); campaña Safe Cosmetics (safecosmetics.org); las ONG por el bienestar animal como PETA, Igualdad Animal, la asociación ANPBA y la fundación FAADA; Environmental Working Group (ewg.org). ECEAE, (eceae.org, contra la experimentación animal), EDF Free (edc-free-europe.org, campaña para acabar con los disruptores hormonales), entre otros muchos. Otro modelo más responsable de belleza es posible.