



No es novedad decir que muchos de los cosméticos que se venden en grandes almacenes, contienen ingredientes nada aconsejables para la piel. Por ejemplo, en algunos desodorantes podemos encontrar ingredientes peligrosos como el Aluminium Chlorohydrate, Triclosan y Nitroalmizcles y almizcles policíclicos.

La aromaterapeuta, escritora y fundadora de AiDA (Instituto Internacional de Enseñanza de Aromaterapia), Eliane Zimmermann, ha publicado en su libro «Aromatherapie für Sie» (Aromaterapia para usted), dos recetas muy interesantes para hacer desodorantes naturales, y Eliane ha sido muy amable al permitirnos publicarlas en el blog.

Desodorante natural en spray

Ingredientes

25 ml **Agua floral de rosas**

25 ml Wodka

1 cucharadita **Bicarbonato de sodio** (pH básico) [o en su lugar 1 cucharada de vinagre de manzana o media cucharadita de **ácido cítrico** (pH ácido)]

5 gotas **Aceite esencial de geranio** (Pelargonium graveolens)

5 gotas **Aceite esencial de lavanda** (Lavanda angustifolia)

3 gotas **Aceite esencial de mirto-limón** (Backhousia citriodora)



2 gotas **Aceite esencial de cedro** (Cedrus atlantica)

Elaboración

- Introduce todos los ingredientes en un bote en formato spray de 50 ml y agita bien para que quede todo perfectamente mezclado.
- Tal y como indicamos en el listado de ingredientes, si lo prefieres el bicarbonato de sodio podrías sustituirlo por 1/2 cucharadita de ácido cítrico.

Crema de desodorante natural

Ingredientes

20 gr **Manteca de karité**

15 gr **Manteca de cacao**

1 cuchara sopera Almidón de maíz

1 cuchara sopera **Bicarbonato de sodio**

5 gotas **Aceite esencial de geranio** (Pelargonium graveolens)

5 gotas **Aceite esencial de lavanda** (Lavanda angustifolia)

3 gotas **Aceite esencial de mirto-limón** (Backhousia citriodora)

2 gotas **Aceite esencial de cedro** (Cedrus atlantica)

Elaboración

- Funde las mantecas al baño maría.



- Introduce el almidón de maíz y el bicarbonato, y remueve.
- Cuando se haya enfriado un poquito, incorpora los aceites esenciales (son los mismos que en la primera receta), mézclalo todo y envásalo en un bote.

Recomendamos coger la crema con una espátula a la hora de usarla para que se conserve durante más tiempo.

Información de interés

- Si quieres conocer más información acerca de los ingredientes tóxicos en los cosméticos, te recomendamos echar un vistazo a nuestro [listado](#).
- Si quieres conocer el blog de Eliane Zimmermann, haz [clic aquí](#) (en el enlace también verás las fotos de la elaboración de los desodorantes naturales).

¿Te ha resultado interesante el artículo?

¡Recuerda que en nuestra [tienda online](#) encontrarás todos los ingredientes!

* "Aromatherapie für Sie" de Eliane Zimmermann, pagina 58. ©2012 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co.KG

Credito de Imagen: © "Rose Petals" byInfomages