



Ingredientes veganos de calidad

Ya vimos en el artículo anterior del mes de Septiembre, como distinguir cosmética vegana, para evitar tanto derivados animales como derivados del petróleo y otros ingredientes sintéticos.

Pero no basta con ello, pues si queremos productos **cosméticos veganos de calidad y que cuiden el medio ambiente**, debemos elegir productos con altos porcentajes de ingredientes ecológicos, y de principios activos, libres de ingredientes de relleno. Veamos por lo tanto como identificar los mejores productos.

Buscar Ingredientes veganos Ecológicos*

También llamados BIO, son aquellos ingredientes vegetales en los que durante su cultivo, no se han utilizado pesticidas, ni fertilizantes u otros productos sintéticos. Además suelen ser ingredientes de primera extracción, sin refinar.

Por ello, además de no dañar nuestra salud, cuidan el medio ambiente, respetando a las especies animales, vegetales y los acuíferos, ríos, y océanos. Sin embargo, los productos certificados con cualquiera de los sellos de cosmética Natural, pueden utilizar tanto ingredientes ecológicos como no ecológicos, o incluso refinados. Para identificarlos debemos:

- Comprobar si aparece en la etiqueta el **porcentaje de ingredientes ecológicos**, cuanto más cerca del 100% mejor.
- En caso de que no se indique el porcentaje, podemos buscar en el listado de ingredientes, cuál se identifica como ecológico (normalmente mediante un asterisco)*.

Los sellos de cosmética Natural no garantizan que los ingredientes utilizados sean ecológicos o veganos

Altos porcentajes de principios activos

Los principios activos son la **base de la cosmética Econatural** vegana de calidad, y son principalmente los aceites vegetales y esenciales, los macerados, las mantecas y los extractos vegetales. A mayor cantidad de estos, mayor calidad. Lo ideal sería que el 100% del producto sean principios activos, evitando los ingredientes de relleno que no aportan apenas vitaminas ni poder antioxidante a la piel. Pero ¿cómo identificarlos?

Se pueden identificar leyendo el listado de ingredientes de la etiqueta, y ver en qué posición se encuentran:

- **Nombres en latín:** los principios activos aparecerán en el listado de ingredientes, en latín.
- **El orden de los ingredientes:** según la normativa europea, aparecen siempre en orden de mayor a menor, es decir los principales ingredientes del producto aparecen en los primeros lugares.

Evitar Ingredientes de relleno

Suelen estar en las **primeras posiciones para abaratar los costes**, pues son mucho más económicos que los principios activos que hemos visto. Algunos ejemplos de ingredientes de relleno son los siguientes.

- **Agua:** la mejor cosmética debería utilizar poca agua, pues existen hidrolatos o el jugo de aloe vera, que aportan además de hidratación, otras propiedades beneficiosas para nuestra piel.
- **Capril/caprilate, Capril caprate triglyceride, Coco caprate, Palmitate, (o nombres muy similares):** son naturales, pero actúan como sustitutos de la parafina líquida derivada del petróleo y que tantos productos convencionales contienen, debido a su bajo coste. Proceden del aceite de coco, soja o

palma, y la industria petroquímica los transforma eliminando su olor, color y sabor, para que duren más, pero en este proceso pierden muchas vitaminas, y poder antioxidante. No son perjudiciales, pero tampoco aportan muchos beneficios.

- **Parfum:** es un ingrediente sintetizado en laboratorio, para dar olor, por lo que va acompañado de fijadores como los ftalatos para que su aroma perdure mucho tiempo, pero esta sustancia es un disruptor endocrino, por lo tanto a no ser que el fabricante indique en la etiqueta que ese **parfum*** procede aceites esenciales, deberíamos evitarlo. ■



©Centipede Films, SL

AMPOLLAS UNIDOSIS

WAYDIET
natural products

ELIXIR DEL SUECO

LAS HIERBAS DE MARÍA TREBEN

Auténtico concentrado activo de **59 plantas 100% ecológicas**

FÓRMULA ORIGINAL. SIN ALCOHOL. PRODUCTO VEGANO.

En cómodas **AMPOLLAS UNIDOSIS** para preservar el producto y facilitar su toma.

ASOCIA INGREDIENTES NATURALES ESPECÍFICOS CON UNA DOSIS ÓPTIMA PARA ACTUAR EN LAS ÁREAS CLAVES DEL ORGANISMO.

EXTRACTO BIO 100% VEGETAL

www.waydiet.com