

# El Penedès a la pell

## Cosmètica natural del Penedès

### Un treball de recerca de batxillerat sobre cosmètica amb plantes

TEXT: Maria Gistau Rubiano

*El treball de recerca que vaig decidir fer a batxillerat, titulat El Penedès a la pell, sobre la cosmètica natural amb productes del Baix Penedès, em va obrir les portes a un nou món que jo desconeixia. Un dels objectius d'aquest treball era la producció de cosmètics naturals, i per aconseguir-lo vaig haver de fer una investigació en els àmbits de la flora i la cosmètica.*

*En primer lloc, vaig entrevistar diferents persones relacionades amb els àmbits que volia aprendre i vaig realitzar un taller de cosmètica. Posteriorment, amb els coneixements adquirits i després de moltes proves, vaig aconseguir el que m'havia proposat: fer una crema facial i un bàlsam labial amb productes de proximitat.*



Responsabilitat i precaució amb les plantes

Cosmètica elaborada per l'autora.



Figura 1. QR a la pàgina web.

*És possible la producció de cosmètica natural i casolana amb productes propers d'una zona?*

## Introducció

Fa dos anys, quan cursava segon de batxillerat, vaig fer el treball de recerca en la temàtica de cosmètica natural. L'elecció d'aquest treball de recerca va sorgir perquè actualment la cosmètica natural és una tendència que augmenta dia a dia a causa de la inclinació de les persones cap als productes naturals, per evitar així l'abús de preparats químics. Fins i tot s'estan desenvolupant malalties noves relacionades amb els productes químics, com per exemple la sensibilitat química múltiple, malaltia que conec de prop i que m'ha provocat un interès especial sobre aquest tema. Paral·lelament, va començar la meua fasciació pels bàlsams labials, ja que he portat bràquets durant cinc anys i sempre havia de tenir-ne un a prop per evitar que els llavis se m'assequessin i se'm tallessin. Arran d'això, em va sorgir el dubte sobre si seria difícil elaborar els cosmètics jo mateixa. D'altra banda, cal tenir en compte l'existència dels productes de proximitat que solen passar desapercebuts, ja que queden desplaçats per la fama que tenen altres productes, que són forans.

De les dues reflexions anteriors sorgeix la decisió d'enfocar el treball en la investigació de la següent hipòtesi: és possible la producció de cosmètica natural i casolana amb productes propers d'una zona?

En aquest cas vaig escollir el Penedès, ja que és la zona on visc.

## Objectius i metodologia

Per arribar a comprovar la meua hipòtesi vaig establir uns objectius. En primer lloc, estudiar la cosmètica natural i entendre com es produeixen els cosmètics naturals, en concret, un bàlsam labial i una crema. D'altra banda, també vaig decidir fer una recerca de les plantes remeieres del Penedès. Finalment, volia produir un bàlsam labial i una crema facial amb productes del Penedès.

### La metodologia utilitzada es pot dividir en tres blocs:

El primer, l'estudi teòric, mitjançant la recerca d'informació a la xarxa, tant de temes relacionats amb la cosmètica com el de la flora del Penedès, i la lectura del llibre *Flora medicinal del Penedès* de Pilar López i Francesc Caralt.

El segon bloc consta d'entrevistes i formacions amb diversos experts en matèries essencials per a la redacció del treball: Gemma Soriano, propietària d'Ayurveda rural, per obtenir informació sobre la cera d'abella i la mel; Joan Cerdanya, propietari de Cal Margarit, una plantació d'espígol, per conèixer com es produeixen els olis essencials i els hidrolats, mitjançant el mètode de la destil·lació; i Francesc Caralt, president de l'Associació Flora Catalana i coautor del llibre abans esmentat. A més, vaig participar en un curs de cosmètica natural a Ossera (Alt Urgell) on Suzzette Böringer, propietària de l'Herboristeria



Figura 2. Elaboració de maceracions en calent.

**Totes les plantes utilitzades es poden trobar als marges i camps del Penedès.**

Cal Nogué, em va ensenyar com elaborar diferents cosmètics naturals, entre altres un bàlsam labial i una crema facial.

Finalment, el tercer bloc està dedicat a les diferents proves realitzades per a l'elaboració del bàlsam labial i de la crema facial, que han quedat recollides en una pàgina web a la qual es pot accedir mitjançant el codi QR (Figura 1) que consta en el treball. S'han fet maceracions en olis, tant en fred com en calent, i s'han fet infusions amb plantes, seguint el coneixement tradicional.

Els ingredients per a les elaboracions han estat adquirits en laboratoris de prestigi per assegurar-ne la qualitat i les propietats. Aquesta decisió la vaig prendre després de conèixer el risc de recollir jo mateixa les plantes i tractar-les, com per exemple la possibilitat que la planta tingui fongs, paràsits o matèria orgànica o inorgànica que podria contaminar els productes. Atès que no soc prou experta per distingir això, no volia posar en perill la pell de les persones que utilitzessin els productes. Totes les plantes utilitzades es poden trobar als marges i camps del Penedès. Així mateix, els ingredients són ecològics o biològics en la seva totalitat.

### Flora del Penedès

El clima del Penedès és mediterrani, i la seva vegetació s'anomena vegetació xeròfila, que significa que compta amb unes adaptacions per suportar la calor i la falta d'aigua. Algunes de les adaptacions són fulles petites, a vegades punxents i més gruixudes del que és usual, per minimitzar la pèrdua d'aigua per transpiració. També acostumen a tenir fulles coriàcies per aguantar el fred de l'hivern. Tot i haver-hi una varietat tan àmplia de flora, en el meu treball només em vaig centrar en les plantes escollides per a la producció del bàlsam labial i la crema facial.

### Ingredients seleccionats per a l'elaboració del bàlsam labial

La calèndula (*Calendula arvensis*) conté flavonoides i mucíl·lags, té propietats antiinflamatòries, antisèptiques, antibacterianes i analgèsiques.

La farigola (*Thymus vulgaris*) conté timol, carvacrol, flavonoides i tanins, els quals li confereixen propietats antibacterianes i antiinflamatòries.

La mel i la cera d'abella són una bona base per a qualsevol producte de cosmètica natural, ja que són molt nutritives i s'usen com a base del bàlsam labial per donar fermesa al producte i facilitar-ne l'aplicació.

L'olivera (*Olea europaea* var. *europaea*) conté oleuropeïna, un polifenol amb propietats antioxidants, antiinflamatòries i antimicrobianes. També conté altres principis com la vitamina E, tanins i flavonoides; a més de ser una gran hidratant.

### Plantes seleccionades per a la composició de la crema facial

Del raïm negre (*Vitis vinifera*), s'ha utilitzat tant la llavor com el pàmpol. La llavor conté una gran quantitat de tanins, que, aplicats de forma tòpica, són antiinflamatoris, ajuden a l'eliminació de greix, milloren la circulació, són antioxidants i ajuden a eliminar els danys que produeix l'oxigen en el nostre organisme, neutralitzant i eliminant els radicals lliures. D'altra banda, la fulla és rica en flavonoides, dels quals destaca el resveratrol, que millora la circulació i és antioxidant. Per tant, el raïm negre actua com a agent d'antienvelliment gràcies als flavonoides i millora l'aspecte de la pell en afavorir la circulació dels capil·lars per l'acció dels tanins.

La malva (*Malva sylvestris*) és rica en mucíl·lats, un tipus de fibra soluble formada per una sèrie heterogènia de polisacàrids amb propietats emol·lientes, per la qual cosa és hidratant i protegeix la pell. A més, també conté flavonoides i tanins.

La camamilla (*Matricaria recutita*) conté mucíl·lats i flavonoides, com la quercetina i l'apigenina, amb propietats antiinflamatòries i antioxidants.

L'ametller (*Prunus dulcis*) conté proteïnes, àcids grassos i vitamines B i E amb propietats antioxidants.

L'últim component de la crema facial és també l'olivera, comentada en l'elaboració del bàlsam labial.

Com a resultat de l'estudi de la flora del Penedès i de la tècnica en l'elaboració de cosmètica, vaig elaborar aquests productes:



Figura 3. Elaboració del bàlsam.

### BÀLSAM LABIAL

**Fórmula:** Cera d'abella (proporcionada per Ayurveda rural), 20%; oli d'ametlla biològic macerat amb calèndula, 60%; mantega d'oliva extra verge, 12%; mel (proporcionada per Ayurveda rural), 7% i oli essencial de farigola, 1%.

**Preparació<sup>1</sup>:** S'escalfa l'oli d'ametlla, ja macerat amb calèndula, al bany maria fins a arribar a uns 60°C i s'hi afegeix la cera d'abella. Quan s'hagi desfet hi introduïm la mantega d'oliva i, una vegada homogeneïtzada, hi afegim la mel. Ja fora del foc, s'hi afegeixen un parell de gotes d'oli essencial de farigola. Abans no es refredi es disposa en pots.

**Propietats:** El bàlsam labial compta amb unes propietats hidratants i nutritives gràcies als olis, la cera d'abella i la mel que conté. També té característiques antioxidants i antibiòtiques per pal·liar les possibles ferides ocasionades als llavis per la deshidratació.

<sup>1</sup>Vegeu vídeo 1 al codi QR de la figura 1.





Figura 4. Elaboració de la infusió de malva.



Figura 5. Elaboració de la crema.

### CREMA FACIAL

*Fórmula:* Infusió de malva, 61,25%; oli d'ametlles biològic macerat en fred amb pàmpol de raïm negre, 13,5%; emulsionant, 9%; oli de llavor de raïm biològic, 7,25%; mantega d'oliva, 4,5%; cera emulsionant, 3%; oli essencial de camamilla, 0,33%; conservant, 0,33% i vitamina E, 0,33%.

*Preparació<sup>2</sup>:* Escalfar al bany maria l'oli d'ametlles macerat amb pàmpol fins a uns 60 °C i introduir-hi l'emulsionant de mica en mica tot remenant. Cal controlar la temperatura mirant de que no superi els 80°C per evitar que l'oli es faci ranci. Afegir-hi l'oli de llavor de raïm, la cera i, una vegada desfets, afegir la mantega d'oliva. En un atuell a part, i també al bany maria, es prepara la fase aquosa escalfant la infusió de malva fins uns 65 °C per llavors ajuntar-la amb l'altra preparació que tindrem a la mateixa temperatura. S'aboca, de mica en mica, la fase aquosa al l'altra i es barregen amb la batedora fins a aconseguir, en anar-se refredant, una textura de crema. A continuació s'hi afegeixen els conservants i l'oli essencial de camamilla, que no es poden afegir en calent. Una vegada ben homogeneïtzada la mescla, s'envasa.

*Propietats:* La crema està dissenyada per a pells madures, per la gran quantitat de principis antioxidants i hidrants que conté. També té característiques antiinflamatòries i millora la circulació de la sang, cosa que beneficia qualsevol tipus de pell, ja que en millora l'aspecte.

<sup>2</sup>Vegeu vídeo 2 al codi QR de la figura 1.

### Conclusions

La conclusió del treball és que es pot elaborar cosmètica natural amb productes de proximitat. En aquest cas, l'èxit pot ser conseqüència del fet que el territori estudiat té una àmplia varietat de flora, i gràcies a això he pogut trobar diferents productes amb força propietats.

Per a la comercialització de la cosmètica natural, no existeix una legislació específica que reguli les característiques per verificar que un producte sigui natural. En absència d'aquesta regulació, han sorgit empreses privades certificadores, la majoria europees. Aquest fet mostra la importància que els ciutadans europeus donen als productes naturals i la constatació que aquestes necessitats van per davant de les legislacions.

Arran de les entrevistes fetes crec important destacar la diversitat de mètodes i opinions que existeixen sobre l'elabora-

**Es pot elaborar cosmètica natural amb productes de proximitat.**



Figura 6. Productes acabats i envasats.

ció de cosmètics, ja que, com que es tracta de tècniques molt antigues i que en molts casos s'han passat de generació en generació, hi ha una àmplia varietat de parers al respecte. Això ha estat una dificultat a l'hora d'escollir la informació, però al final m'he decantat per buscar punts en què totes les fonts estiguessin d'acord o com a mínim la gran majoria.

**Maria Gistau Rubiano**, nascuda al Vendrell el 2002, estudia segon curs del grau de biotecnologia a la UAB. Arran del treball de recerca que va fer a batxillerat, va descobrir la seva afició per elaborar ella mateixa diferents productes a partir de matèria primera natural i de proximitat.  
[Més ...](#)

#### BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

López, M. P. & Caralt, F. 2018 *Flora medicinal del Penedès, plantes remeieres de camps, vinyes i marges*. Ajuntament de Santa Margarida i els Monjos.

Gran Velada, 2017. *Curso aprende a hacer cremas caseras*, Hacercremas.es, de: <https://www.hacercremas.es/curso-aprende-a-hacer-cremas-caseras>

Manuel, 2017. *Todo lo que debes saber sobre cosmética natural*, Ibizaloe, de: <https://ibizaloe.com/cosmetica-natural/>

Admin, 2017. *Historia antropológica de la cosmética*, Cultura educativa, de: <https://natureduca.com/culturblog/historia-antropologica-de-la-cosmetica/>

Nuilea, 2018. *Sabes, la diferencia entre Cosmética Natural y Orgánica/BIO?* De: <https://www.nuilea.com/es/blog-cosmetica-natural/cosmetica-bio-natural-certificaciones-y-sellos>

Miller, M. 2016. *El kohl egipcio*, de: <https://www.ancient-origins.es/artefactos-otros-artefactos-noticias-general/el-kohl-egipcio-un-antiguo-maquillaje-para-los-ojos-que-preven%C3%AD-infecciones-tambi%C3%A9n-pod%C3%AD-resultar-003911>

Laboratoriolaca, 2016. *Los cosméticos a través de la Historia*, de: <https://www.laboratoriolaca.com/blog/historia/los-cosmeticos-a-traves-de-la-historia>

Gil, T. 2018. *Conocemos bien la cosmética natural, su legislación y certificados?*, de: <https://www.farmaciaalegroperez.com/conocemos-bien-la-cosmetica-natural-su-legislacion-y-certificados/>

Carmen, 2017. *¿Hidrolatos, Macerados, Extractos o Aguas Florales?*, de: <https://www.cuidartebio.es/hidrolato-agua-floral/>

Made in tribe, 2016. *Cómo leer los ingredientes – listado INCI*, de: <https://www.madeintribe.com/>

Pino, F. 2016. *¿Por qué los lípidos son insolubles en agua?*, de: <https://www.univision.com/explora/por-que-los-lipidos-son-insolubles-en-agua>

Vega, A. F. 2009. *Emulsiones farmacéuticas*, de: [http://depa.fquim.unam.mx/amyd/archivero/Emulsiones\\_5452.pdf](http://depa.fquim.unam.mx/amyd/archivero/Emulsiones_5452.pdf)

Valenzuela, C. 2019. *¿Cómo formular una crema natural?*: HBL, de: <https://www.claravalenzuela.com/blogs/asesoria/como-formular-una-crema-cosmetica-natural>

Caldesnudo, 2016. *¿Qué es una emulsión?*, de: <http://www.cosmeticosaldesnudo.com/2016/11/formulando-que-es-una-emulsion.html>