



GUÍA GRATUITA

Mi baño natural

Diez remedios de siempre, con lo que ya tienes en la cocina, para una piel más cómoda y suave al tacto. Y los nombres que no quiero en ninguna etiqueta.

Inés Gómez

ANTES DE EMPEZAR

Por qué volví a lo de siempre

Si has probado mil cremas, gastas en botes que luego no te van y tu piel sigue tirando, picando o sacando granitos cuando menos te viene bien, te entiendo: a mí me pasaba igual.

Mi abuela se lavaba la cara con agua y un jabón sencillo, se ponía un poco de aceite y, en verano, buscaba la sombra. No tenía doce botes en el baño, y su piel no los echaba de menos.

Hoy usamos más productos que nunca. Y cuanto más artificial es lo que nos ponemos, más cosas parece que hay que arreglar después... y para cada problema, otro bote. Yo decidí salir de ese bucle y probar en mi piel lo que ha funcionado toda la vida.

Esta guía es eso: diez remedios con cosas que reconoces a simple vista, y en cada uno te digo qué se sabe de verdad. Si hay un estudio, te lo cuento; si es de tradición, también.

No necesitas comprar casi nada: la mayoría ya está en tu cocina. Empieza por la página siguiente.

Inés

EMPIEZA AQUÍ

Tu primer resultado en 5 minutos

No hace falta leerte la guía entera para empezar. Hoy haces la prueba y, mañana, en un minuto de masaje notas la cara más suave con el exfoliante de avena y miel (página 7): dos cosas de tu cocina.

- 1 Hoy, 1 minuto.**
Un poco de avena molida con miel en la cara interna del antebrazo. Espera 24 horas.
- 2 Hoy, 2 minutos más.**
Lee los antetítulos de los diez remedios («Para la piel que...») y marca en la lista de la página 4 el que mejor te describe: será el segundo.
- 3 Mañana, 2 minutos.**
Si no ha picado ni se ha puesto rojo, mezcla una cucharada de avena molida muy fina con una cucharadita de miel y unas gotas de agua.
- 4 1 minuto de masaje.**
En círculos suaves, sin apretar y lejos de los ojos. Aclara con agua tibia.
- 5 Tócate la cara.**
Más suave al tacto. Ese es tu primer resultado. Márcalo en la casilla «Hecho» de la receta.

PARA QUE TODO SALGA BIEN

Mis reglas de oro

- 1 Prueba siempre en el brazo.**
Un poco en la cara interna del antebrazo y espera 24 horas. Si pica o se pone rojo, ese remedio no es para ti.
- 2 Recién hecho.**
Lo natural no lleva conservantes: prepara lo justo para una vez.
- 3 Todo limpio.**
Manos, cuencos y cucharas bien lavados antes de empezar.
- 4 Lejos de los ojos.**
Ninguna mascarilla cerca de los ojos ni de heridas abiertas.
- 5 Escucha tu piel.**
Si algo escuece, aclara con agua tibia y descansa unos días.
- 6 Menos es más.**
Un remedio cada vez. No hace falta usar los diez a la vez.

LOS 10 REMEDIOS · MARCA LOS QUE PRUEBES

- | | |
|--|---|
| ☐ 01 Mascarilla de miel · pág. 5 | ☐ 06 Mascarilla de arcilla · pág. 10 |
| ☐ 02 Mascarilla calmante de avena · pág. 6 | ☐ 07 Aceite de coco después de la ducha · pág. 11 |
| ☐ 03 Exfoliante suave de avena y miel · pág. 7 | ☐ 08 Rosa mosqueta para marcas · pág. 12 |
| ☐ 04 Gel de aloe recién cortado · pág. 8 | ☐ 09 Mascarilla tensora de linaza · pág. 13 |
| ☐ 05 Tónico de agua de arroz · pág. 9 | ☐ 10 Bálsamo de karité · pág. 14 |

PARA LA PIEL APAGADA QUE TIRA

Mascarilla de miel

PIEL APAGADA

TIRANTEZ

TODAS LAS PIELES

NECESITAS

- 1 cucharada de miel cruda (o 1 cucharadita si solo es para la cara)

TIEMPO

15-20 min

FRECUENCIA

1-2 veces por semana

CÓMO SE HACE

1. Antes, prueba en el antebrazo 24 horas.
2. Lava la cara con agua tibia y sécala a toques.
3. Extiende una capa fina de miel con los dedos limpios, evitando los ojos.
4. Déjala 15-20 minutos, mejor tumbada, que gotea.
5. Aclara con agua tibia, sin frotar.

MI TRUCO

Si tienes la piel grasa, mézclala con una cucharadita de avena molida: queda más ligera y se aclara mejor.

LO QUE SE SABE

La miel atrapa el agua y la deja en tu piel. En quemaduras no profundas, la miel de uso médico ayudó a que se cerraran casi 5 días antes que con una gasa normal. Fuente: revisión Cochrane, 2015.



PARA LA PIEL QUE PICA O SE RESECA CON EL FRÍO

Mascarilla calmante de avena

PIEL SECA

PICOR

ROJEZ DEL FRÍO

NECESITAS

- 2 cucharadas de copos de avena
- Agua tibia

TIEMPO

10 min

FRECUENCIA

Cuando la piel lo pida

CÓMO SE HACE

1. Antes, prueba en el antebrazo 24 horas.
2. Tritura la avena en la batidora hasta que quede como harina.
3. Añade agua tibia poco a poco. Si queda líquida, más avena.
4. Extiéndela en la cara y déjala 10 minutos.
5. Aclara con agua tibia.

MI TRUCO

Para el cuerpo o para los peques: un puñado de avena molida en el agua tibia de la bañera y quince minutos dentro.

LO QUE SE SABE

La avena muy molida está reconocida en Estados Unidos como protectora de la piel, para calmar el picor y la sequedad. Fuente: FDA, norma 21 CFR 347.10.



PARA UNA PIEL SUAVE AL TACTO EN UN MINUTO

Exfoliante suave de avena y miel

TEXTURA

PIEL APAGADA

NECESITAS

- 1 cucharada de avena molida muy fina
- 1 cucharadita de miel
- Unas gotas de agua

TIEMPO

1 min de masaje

FRECUENCIA

1 vez por semana; 2 si tu piel es grasa

CÓMO SE HACE

- 1.** Antes, prueba en el antebrazo 24 horas.
- 2.** Mezcla todo hasta tener una pasta que se pueda extender.
- 3.** Masajea la cara con suavidad, en círculos, durante un minuto.
- 4.** Aclara con agua tibia.

MI TRUCO

Sin apretar: la avena hace el trabajo sola. Y lo que se va por tu desagüe es avena y miel, sin plásticos.

LO QUE SE SABE

En Europa ya no se pueden vender exfoliantes con bolitas de plástico desde 2023. Fuente: Reglamento europeo 2023/2055.

PARA LA PIEL ACALORADA DESPUÉS DEL SOL

Gel de aloe recién cortado

DESPUÉS DEL SOL

PIEL QUE TIRA

NECESITAS

- 1 hoja de aloe vera

TIEMPO

**Lo que tarde en
absorberse**

FRECUENCIA

Cuando haga falta

CÓMO SE HACE

1. Antes, prueba en el antebrazo 24 horas.
2. Corta una hoja de las de abajo de la planta.
3. Déjala de pie 10-15 minutos para que suelte el líquido amarillo, que es el que irrita.
4. Pélala y saca solo el gel transparente de dentro.
5. Aplícalo fresquito sobre la piel.

MI TRUCO

Guarda el gel que sobre en un bote limpio en la nevera y gástalo en 2-3 días como mucho.

LO QUE SE SABE

Juntando varios estudios, las quemaduras leves y medianas se cerraban casi 9 días antes con aloe. Si hay ampollas grandes, al médico. Fuente: Maenthaisong, 2007.



PARA LA PIEL SENSIBLE QUE PIDE CALMA

Tónico de agua de arroz

PIEL SENSIBLE

LUMINOSIDAD

NECESITAS

- 2 cucharadas de arroz
- 1 vaso de agua
- Un tarro de cristal limpio

TIEMPO

35 min (casi todo es espera)

FRECUENCIA

**Mañana y noche
mientras dure**

CÓMO SE HACE

- 1.** Antes, prueba en el antebrazo 24 horas.
- 2.** Lava el arroz una vez para quitarle el polvo y tira esa agua.
- 3.** Cúbrelo con el vaso de agua y déjalo en remojo 30 minutos.
- 4.** Remueve y cuela el agua blanca en el tarro.
- 5.** Aplícala con un algodón como tónico.

MI TRUCO

Fermenta: tarro cerrado en la nevera y gástala en 2-3 días. Si huele raro, fuera.

LO QUE SE SABE

En un estudio, la piel irritada se recuperó un 20 % mejor bañándola en agua de arroz, la que sale blanca por el almidón. Fuente: De Paepe, 2002.

PARA LOS BRILLOS DE LA ZONA T

Mascarilla de arcilla

PIEL GRASA

BRILLOS

GRANITOS

NECESITAS

- 1 cucharada de arcilla (blanca o verde)
- Agua

TIEMPO

5-10 min

FRECUENCIA

1-2 veces por semana

CÓMO SE HACE

1. Antes, prueba en el antebrazo 24 horas.
2. Mezcla la arcilla con agua hasta hacer una pasta.
3. Extiende una capa fina, evitando ojos y labios.
4. Retírala con agua tibia antes de que se seque del todo (de 5 a 10 minutos).

MI TRUCO

La blanca es la más suave; la verde, para la piel más grasa. Si tu piel es seca, mejor la miel. Y nunca la dejes agrietarse: reseca.

LO QUE SE SABE

En 75 personas de piel grasa, dos mascarillas de arcilla por semana dejaron menos grasa y menos granitos en un mes. Fuente: estudio de 2023.



PARA EL CUERPO QUE TIRA DESPUÉS DE LA DUCHA

Aceite de coco después de la ducha

PIEL SECA DEL CUERPO

CODOS Y PIERNAS

NECESITAS

- Aceite de coco virgen, prensado en frío

TIEMPO

2 minutos

FRECUENCIA

A diario si lo necesitas

CÓMO SE HACE

- 1.** Antes, prueba en el antebrazo 24 horas.
- 2.** Sal de la ducha y sécate a toques, dejando la piel algo húmeda.
- 3.** Si está duro (en invierno se pone blanco), fúndelo entre las manos.
- 4.** Extiéndelo por el cuerpo con un masaje suave.

MI TRUCO

Con la piel húmeda se reparte mejor y necesitas mucho menos aceite.

LO QUE SE SABE

En 117 niños con piel atópica, el aceite de coco virgen mejoró la piel de casi 7 de cada 10, frente a menos de 4 con el aceite que sale del petróleo. Fuente: Evangelista, 2014.

PARA MEJORAR EL ASPECTO DE LAS MARCAS

Rosa mosqueta para marcas

CICATRICES YA CERRADAS

MARCAS

NECESITAS

- Aceite de rosa mosqueta

TIEMPO

1 min, 2 veces al día

FRECUENCIA

**Al menos 12
semanas**

CÓMO SE HACE

- 1.** Antes, prueba en el antebrazo 24 horas.
- 2.** Pon unas gotas sobre la cicatriz, que tiene que estar ya cerrada.
- 3.** Masajea en círculos suaves durante un minuto.
- 4.** Repite por la mañana y por la noche.

MI TRUCO

La clave es la constancia. Y guárdala lejos de la luz y del calor: si huele rancia, cámbiala.

LO QUE SE SABE

En 108 personas operadas, ponerla dos veces al día durante 12 semanas mejoró el color, la rojez y la marca de la cicatriz. Fuente: Valerón-Almazán, 2015.



PARA UNA PIEL LISA ANTES DE SALIR

Mascarilla tensora de linaza

EFFECTO FLASH

ANTES DE UN EVENTO

NECESITAS

- 2 cucharadas de semillas de linaza
- 1 vaso grande de agua (250 ml)

TIEMPO

15-20 min

FRECUENCIA

Cuando quieras un efecto flash

CÓMO SE HACE

1. Antes, prueba en el antebrazo 24 horas.
2. Hierve la linaza en el agua 5-8 minutos, removiendo, hasta que se forme un gel.
3. Cuélalo en caliente con un colador fino o una tela y deja que se enfríe.
4. Aplica una capa fina en la cara y déjala 15-20 minutos.
5. Aclara con agua tibia.

MI TRUCO

Al secarse tensa la piel y la deja lisa unas horas. Guarda el gel en la nevera, 2-3 días como mucho.

LO QUE SE SABE

Remedio de tradición: su gel deja una capa finita que estira la piel mientras la llevas puesta.



PARA LABIOS, MANOS Y TALONES SECOS

Bálsamo de karité

LABIOS

MANOS

TALONES

NECESITAS

- Manteca de karité sin refinar

TIEMPO

Al momento

FRECUENCIA

Las veces que haga falta

CÓMO SE HACE

1. Antes, prueba en el antebrazo 24 horas.
2. Coge un poquito, como un garbanzo, con la yema del dedo.
3. Caliéntala entre los dedos hasta que se funda.
4. Extiéndela sobre las zonas secas.

MI TRUCO

Por la noche, capa generosa en los talones y unos calcetines de algodón.

LO QUE SE SABE

Remedio de tradición africana: las mujeres de África occidental la usan desde hace generaciones para la piel seca.



LO DE SIEMPRE

El sol no es tu enemigo

El sol nos da algo que no da ningún bote: la vitamina D, que tu piel fabrica cuando le da directamente (a través de un cristal, no). Lo malo no es el sol: es abusar de él. Tómallo sin llegar nunca a quemarte.

Sombra

En las horas centrales del verano, a la sombra.

Sombrero

Gorra o sombrero, y ropa ligera de manga larga en la playa.

Zinc

Si vas a estar mucho rato al sol, protector de óxido de zinc.

En Australia, que de sol saben mucho, lo dicen claro: el protector no es una armadura, es la última línea. Y si te pasas, el gel de aloe recién cortado de la página 8.

Lo que no quiero en mi etiqueta

Dale la vuelta a cualquier bote y busca estos nombres en la lista de ingredientes. Todos tienen algo en común: la ley ya ha tenido que prohibirlos, limitarlos u obligar a avisar de ellos.

BUSCA ESTE NOMBRE	QUÉ ES	POR QUÉ
Benzophenone-3 / Oxybenzone	Filtro solar químico	Europa le puso límite en 2022 y la etiqueta tiene que avisar. En Hawái no se vende desde 2021.
Octinoxate / Ethylhexyl methoxycinnamate	Filtro solar químico	En Hawái no se vende desde 2021, por los corales.
Homosalate	Filtro solar químico	Europa ya solo lo deja en productos de cara y en poca cantidad.
4-Methylbenzylidene camphor	Filtro solar químico	Prohibido en Europa: no se vende desde mayo de 2026.
Parfum / Fragrance	Perfume	Hasta 3 de cada 100 europeos tienen alergia al perfume. Desde 2026, la etiqueta tiene que nombrar más de 80 cosas que la dan.
Butylphenyl methylpropional (Lilial)	Aroma sintético	Prohibido en Europa desde 2022 por lo que se vio en animales sobre la fertilidad.
Cyclotetrasiloxane, Cyclopentasiloxane, Cyclohexasiloxane	Siliconas D4, D5 y D6	Europa las limita porque no se deshacen y se van acumulando en la naturaleza.
Polyethylene (bolitas)	Bolitas de plástico	Prohibidas en los exfoliantes desde 2023; el resto de cosméticos las irá quitando poco a poco.
«Libera formaldehído»	Conservantes que lo sueltan poco a poco	Desde 2024 la etiqueta tiene que avisar, aunque lleven muy poquito.

Fuentes: reglamentos europeos 2022/1176, 2022/2195, 2024/996, 2023/1545, 2021/1902, 2024/1328, 2023/2055 y 2022/1181; ley SB2571 de Hawái; comité científico de seguridad de la UE (2012).



¿Y AHORA QUÉ?

7 días sin nada artificial

Si ese minuto te ha gustado, imagina una semana entera con un plan: el reto que hice yo, «7 días sin artificial». Cada día te dice qué quitas, qué usas y qué receta haces, mañana y noche, con la lista de la compra, la foto del día 1 y del día 7 con la misma luz y un registro para ver cómo notas tu piel.

Son 14,99 €: siete días guiados y ocho recetas, menos de 2,15 € por día de reto. Y sin pensar cada mañana qué ponerte.

RETO 7 DÍAS · 14,99 € · [INESGOMEZ.COM/TIENDA/RETO](https://inesgomez.com/tienda/reto)

Esta guía comparte remedios caseros para uso personal y no sustituye el consejo de un profesional sanitario. Haz siempre una prueba de tolerancia en el antebrazo 24 horas antes de usar cualquier receta. Si tienes una afección de la piel o estás en tratamiento, consulta antes de usarlas. Prohibida su reventa.