



6 productos caseros para el cuidado de la piel paso a paso

Libro electrónico

**¿También te preocupan los malos aditivos de los
productos para el cuidado de la piel?**

En este libro electrónico, leerá por qué fabricar tus propios
productos es una buena idea. Luego, paso a paso, aprenderá
a fabricar tú mismo 6 productos.

Essential.blue

6 productos naturales para el cuidado de la piel paso a paso

Los aditivos nocivos de nuestros productos de cuidado diario están, con razón, bajo la lupa.

Suelen ser malos para la piel, pero también para la naturaleza.

Muchos ingredientes son potencialmente cancerígenos o perturbadores de las hormonas. El aceite de palma que se utiliza también afecta al hábitat de los últimos orangutanes. Y los tarros y botellas desaparecen en la sopa de plástico.

Afortunadamente, hay una solución.

Haz el cambio a la sostenibilidad. Comprar productos sostenibles. Y si una etiqueta contiene un batiburrillo de palabras incomprensibles, déjela. Si fabricas tus propios productos de cuidado personal, sabes exactamente lo que contienen.

Y sobre todo lo que no contiene.

Despídete a los aditivos perjudiciales.

Es mucho mejor para ti y para la naturaleza.

En este libro electrónico, explico paso a paso cómo puedes hacer 6 productos para el cuidado de la piel.

Si tienes alguna pregunta o idea, envíame un correo electrónico o comenta en mis blogs.

¡Buena suerte!



Mariette

Propietaria de Essential.blue

NATURE PRODUCTS
Essential.blue
SELF MADE

Contenido

Lo que puedes leer en este libro electrónico	3
¿Por qué deberías fabricar tus propios productos para el cuidado de la piel?	5
Sobre la vida útil de los productos caseros	8
Sales de baño de lavanda, fáciles de hacer	10
Haz tu propio exfoliante corporal	12
El jabón de moldear, una forma muy fácil de hacer jabón	14
Haz tu propio jabón	17
Fabricación de jabón: primeros auxilios	20
Elaboración de aceite de lavanda	22
Destilar tu propio aceite esencial	25
Sobre el autor y Essential.blue	28

Productos para el cuidado de la piel DIY que son buenos para ti y para la naturaleza

En este libro electrónico podrá leer:

- Por qué fabricar tus propios productos es una buena forma de cuidar de ti mismo y de la naturaleza
- Cómo puedes hacer tu propio jabón, desde muy sencillo hasta un poco más difícil. Y cómo puedes evitar los errores más comunes.
- Cómo hacer un exfoliante corporal y sales de baño con diferentes aromas.
- Cómo hacer aceite (de lavanda), por destilación o por inmersión de lavanda en un aceite base.



Descargo de responsabilidad: Este libro electrónico ha sido recopilado con el mayor cuidado con el objetivo de inspirar a la gente a hacer sus propios productos sostenibles.

El autor no se hace responsable de las consecuencias negativas que puedan derivarse del uso de este libro. Tome todas las precauciones necesarias cuando trabaje con sosa cáustica y vigile la vida útil de sus productos. Consulta a un experto si tienes la piel sensible.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, o transmitida, en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico, mecánico, de fotocopia, de grabación o de otro tipo, sin el permiso previo por escrito del autor.



¿Por qué deberías fabricar tú mismo los productos para el cuidado de la piel?

¿Has leído alguna vez la etiqueta de los productos para el cuidado de la piel? No te hace feliz. Si es comprensible, a menudo no es bueno para la naturaleza o incluso para tu piel.

Muchos ingredientes son cancerígenos y disruptores endocrinos.

Cuidado de la piel que irrita

Tome SLS (lauril sulfato de sodio). Aunque suele causar irritación en la piel y es potencialmente cancerígeno, se sigue encontrando en muchos productos para el cuidado de la piel y en la pasta de dientes.

¿Por qué se utiliza? Porque es barato y porque hace espuma. Es el mundo al revés. Productos para el cuidado de la piel que hacen exactamente lo contrario de lo que se compra. Sin embargo, a menudo es la realidad.

La deforestación para el cuidado de la piel

El aceite de palma está muy presente en las noticias. No es malo para la piel, pero contribuye en gran medida a la deforestación. Y está en todo.

La selva tropical está siendo talada y cambiada por plantaciones de aceite de palma.

Vale, ¿entonces a partir de ahora compraré productos sin SLS y sin aceite de palma?

Si estos fueran los únicos ingredientes problemáticos. Porque te olvidaste de los parabenos, las fragancias artificiales, el triclosán, los ftalatos, el polietilenglicol, el formaldehído, la benzofenona, el aminofenol, el diaminobenceno, la fenilendiamina y la lista sigue.

Suelen ser ingredientes que se añaden para hacer que algo dure más, evitar la proliferación de bacterias, hacer que un producto sea más untado o que haga más espuma. Nunca se añaden porque son buenos para la piel. Suelen ser perjudiciales para la piel y el equilibrio hormonal, nocivos para la naturaleza y a veces cancerígenos.

Hay que ser realmente un experto para leer las etiquetas de los productos de cuidado de la piel. Si sabes que el aceite de palma y sus derivados se esconden bajo 200 nombres diferentes*.

Es imposible llevar la cuenta.

Ventajas de fabricar tus propios productos de cuidado personal

- De este modo, no sólo cuidas de ti mismo, sino también de la naturaleza.

- Cuando uno mismo fabrica los productos para el cuidado de la piel, puede estar absolutamente seguro de lo que contienen.
- Puedes optar por utilizar sólo los mejores ingredientes para tu piel.
- Puedes elegir omitir todos los ingredientes que son malos para la naturaleza y la biodiversidad.
- Elaborar tus propios productos para el cuidado de la piel no suele ser nada difícil.

- Es divertido de hacer y no siempre requiere mucho tiempo.
- Suele ser más barato, porque el beneficio es para ti y no para una empresa.
- Te deshaces de las botellas y tarros de plástico que, de otro modo, podrían acabar en la sopa de plástico.
- Y siempre tienes bonitos regalos para regalar.

*** Notas a pie de página:**

- 10 ingredientes que hay que evitar en los productos para el cuidado de la piel:
<https://impakter.com/10-ingredients-avoid-beauty-products/>

- La Orangutan Alliance enumera más de 200 nombres de productos o ingredientes derivados del aceite de palma en su página web:
<https://www.orangutanalliance.org/whats-the-issue/alternative-names-for-palm-oil>

- WWF: La rápida expansión del aceite de palma amenaza algunos de los hábitats más importantes y sensibles del planeta:
<https://www.worldwildlife.org/pages/which-everyday-products-contain-palm-oil>

Imagen pagina 4: [Stuart Jansen](#), Unsplash

El hábitat del orang utan está gravemente amenazado por el uso del aceite de palma.



Sobre la vida útil de los productos caseros

Como los productos caseros para el cuidado de la piel no suelen llevar conservantes, suelen tener una vida útil más corta. Esto se aplica ciertamente a las cremas y a los productos líquidos. Así que presta atención a la fecha de caducidad tú mismo. Guarde los productos líquidos en la nevera.

El jabón duro tiene una vida útil relativamente larga y no es necesario conservarlo en la nevera. La sal de Epsom también puede conservarse durante un tiempo relativamente largo, siempre que no haya humedad. La sal puede aglomerarse, pero puedes sacudirla de nuevo. El aceite

esencial no necesita conservarse en el frigorífico y, por lo general, puede mantenerse durante dos años. El destilado debe conservarse en la nevera y tiene una vida relativamente corta.

La nariz suele ser una buena vara de medir. Si algo no huele bien, no lo uses.

Trabaja de forma higiénica y limpia y seca bien los tarros y las botellas

Limpie y seque bien todos los tarros para evitar la formación de bacterias. Y lávate bien las manos.





Epsom Salt
(magnesium sulfate)
with lavender
& flower

1/2 - 1 cup in water
(foot) bath

Sales de baño de lavanda, muy fáciles de hacer tú mismo

Las sales de baño de Epsom con una agradable fragancia no sólo son buenas para relajarse en el baño, sino que también son buenas para ti. La sal de Epsom contiene magnesio y éste es un mineral importante para la salud. No hace falta que te bañes en ella, también puedes usarla para un baño de pies.

La sal lleva el nombre de la ciudad de Epsom, en Inglaterra. En el siglo XVII se descubrieron en Epsom manantiales ricos en sal de magnesio.

Puedes comprar sal de Epsom en bolsas grandes. Varía con diferentes aceites para hacer diferentes tipos de sales de baño.

Ingredientes:

- Sal de Epsom
- Gotas de aceites esenciales
- Botellas o tarros reciclados

Cómo hacerla

Hacer sales de baño de lavanda es muy sencillo.

1. Llena un bol grande con sales de baño de Epsom y añade gotas de aceite de lavanda u otro aceite esencial.
2. Remover bien y dejar reposar la sal y el aceite durante al menos un día sin tapa.

3. Añade más gotas de aceite de lavanda, según tu gusto.
4. Remover de nuevo y dejar reposar.
5. Después de unos días, la sal debería estar lo suficientemente seca como para ponerla en frascos o botellas.

Utiliza botellas recicladas y decóralas

Las botellas de la foto son botellas de zumo recicladas que conseguí en un bar local. Limpia y seca bien los frascos o botellas y decóralos a tu gusto. De este modo, tendrás un regalo personalizado para regalar o un regalo para ti mismo.

También puedes añadir flores de lavanda secas a las sales de baño.



Haz tu propio exfoliante corporal

Sólo se necesitan 15 minutos.

Ingredientes:

- 60 gramos de aceite de coco
- 30 gramos de sales de baño de Epsom
- 5 gramos de lavanda angustifolia seca.
- Opcional: 4 gotas de aceite esencial de lavanda

¿Cómo se hace?

1. Triturar la lavanda seca con una batidora. Toda tu casa se verá envuelta en el aroma de la lavanda.
2. A continuación, picar finamente las sales de Epsom también con la batidora.
3. Mezclar la sal de Epsom y la lavanda y volver a mezclar.
4. Mezclar la sal con la lavanda en el aceite de coco. Mezclar bien, si es necesario con la batidora.
5. Añadir unas gotas de aceite si es necesario.

Nota: No utilices una batidora que también utilices para tu comida y limpia todo a fondo después de usarla. Las sales de Epsom no se pueden ingerir, pero se pueden absorber con seguridad a través de la piel.

Duerme como una rosa con este exfoliante corporal

La lavanda angustifolia es calmante. Si no desea un exfoliante calmante, añade lavandín en lugar de lavanda angustifolia.

Aplicar generosamente el exfoliante corporal sobre la piel húmeda y masajear suavemente. Luego toma una buena ducha. Guarda el exfoliante corporal DIY en un tarro cerrado en la nevera. El exfoliante corporal se conserva durante un mes aproximadamente en la nevera.



Jabón moldeado, una forma muy fácil de hacer jabón

Si quieres hacer tu propio jabón, pero no te gusta trabajar con NaOH (hidróxido de sodio), o no quieres esperar mucho tiempo para que tu jabón esté listo para su uso, entonces el jabón de molde es para ti. 2 horas después, tu jabón está listo para ser usado.

Ingredientes:

Necesitarás para seis piezas de jabón:

- 500 gramos de jabón fundido, tenga en cuenta que como todos los productos preparados es difícil encontrar jabón sin SLS y aceite de palma.

- Seis moldes. Puedes utilizar un paquete vacío de leche (de soja). Sin embargo, así podrás controlar los jabones un poco menos individualmente, porque entonces será una sola pieza de jabón que eventualmente cortarás en los trozos deseados.

- Máximo 3% de aceite esencial.

- Flores secas y prensadas de diferentes colores para decorar los jabones.

Así es como funciona:

1. Cortar el bloque de jabón moldeado en cubos más pequeños.

2. A continuación, ponte a preparar las flores de lavanda como mejor te parezca, mientras tanto cortas los tallos a la medida o quitas las flores de lavanda de los tallos. Coloca la lavanda en los moldes. Preferiblemente no demasiado o se desordenará.

3. Calienta los bloques de jabón al baño María (pon un cazo más pequeño en una olla con agua hirviendo) o en el microondas. Al baño maría es más fácil controlar el jabón. En cualquier caso, asegúrate de que el jabón no se caliente a más de 75 grados Celsius, ya que de lo contrario podría decolorarse.

Los cubos se funden con relativa rapidez, pero también aparecerá rápidamente una película sobre el jabón líquido. Así que siga removiendo el jabón lentamente. No demasiado rápido, para que no se formen demasiadas burbujas de aire. A menos que eso sea lo que quieras, como se muestra en la foto que acompaña a este artículo. Si se forma una película, volver a remover o calentar un poco más.

4. Cuando el jabón se haya disuelto por completo, añade rápidamente el aceite esencial. Y seguir removiendo lentamente.

5. Retira el cazo del agua hirviendo -seca el fondo, porque no quieres que haya gotas de agua con el jabón- y vierte muy lentamente el jabón en los moldes. No vierta demasiado rápido, porque entonces las flores se moverán. Con un chorro fino, puedes ajustar la dirección. Y esto reduce el número de burbujas de aire.

6. Mientras vierte el jabón de un molde a otro, compruebe si el jabón líquido sigue siendo líquido. Si no es

así, vuelve a ponerlo en el cazo de agua caliente y, si es necesario, caliéntalo de nuevo y remueve hasta que el jabón vuelva a estar líquido.

7. No vuelva a tocar la jabonera llena. Además, no intentes mover la lavanda después de haberla vertido, porque el resultado no será bonito. Y no mueva la jabonera hasta que el jabón esté bien seco.

Después de 1 a 2 horas, tus jabones están listos. Así podrás empezar a utilizarlos inmediatamente.



Haz tu propio jabón

Helemaal zelf je ingrediënten uitzoeken voor je eigen zeep is natuurlijk het leukste en het beste om te doen. Want alleen dan weet je precies wat er in zit.

Hice esta receta con esta calculadora de jabón.

<http://soapee.com/calculator>

Utilice la calculadora para elaborar tu propia receta, o utilice mi receta a continuación.

Lo que necesitas:

- 276 gramos de aceite de oliva
- 184 gramos de aceite de coco
- 67,55 gramos de NaOH (hidróxido de sodio)*.
- 151,8 gramos de agua. Puedes utilizar hidrolato de lavanda, agua del grifo o agua destilada.
- 13,8 gramos de aceite esencial de lavanda
- Lavanda seca
- Moldes de jabón. Un paquete limpio y cortado de leche de soja servirá perfectamente. Esta cantidad de jabón cabe en 1 paquete de soja y 3

jaboneras separadas, o sea 1,5 paquetes.

- Termómetro de cocina

- Batidora y 2 ollas que se pueden juntar para calentar el jabón al baño María.

***¡Cuidado con el NaOH (hidróxido de sodio)!**

El NaOH es un producto natural, pero durante el proceso puede quemar la piel. Así que ten cuidado. El NaOH con agua (lejía sódica) es necesario para la saponificación, sin él no funcionará. Si la saponificación va bien y dejas secar el jabón el tiempo suficiente (yo lo guardo al menos 6 semanas), entonces -si lo has hecho todo bien- todo el NaOH habrá desaparecido del jabón.

Antes de empezar, lee el siguiente artículo: sobre los problemas que pueden surgir.

¿Cómo trabajar con seguridad con el NaOH?

Pesar la cantidad adecuada de agua fría y ponerla en un recipiente resistente. A continuación, añade la cantidad adecuada de NaOH al agua. Nunca al revés. Trabaje con gafas de seguridad, guantes y mascarilla. Y

asegúrese de que nada pueda caerse durante el proceso. Trabaja con ollas y sartenes resistentes y una encimera limpia. El NaOH puede calentarse bastante (70 grados C.) después de añadirlo al agua y agitarlo. Utilice un recipiente de plástico resistente o un vaso resistente al calor. Así, el calor no se disipa demasiado rápido y el material no se daña. No utilice una cuchara de madera para remover porque se dañará. Una cuchara normal y corriente servirá.

Así se hace el jabón:

1. Ponga el aceite de oliva y el aceite de coco juntos en una sartén al baño María y caliéntelo a unos 54 grados C.
2. Añade el NaOH al agua casi al mismo tiempo. Remover bien hasta que todo se haya disuelto.
3. Ahora hay que esperar a que la temperatura de la lejía de sodio vuelva a bajar a unos 54 grados centígrados. Mientras que la temperatura de la masa de aceite se eleva a unos 54 grados. Ya he mezclado un poco el aceite. Cuando ambos estén a unos 54 grados, puedes añadir con cuidado la lejía al aceite.
4. Mézclelo con la batidora hasta que pueda ver un "rastros", es decir, que pueda dibujar una línea en la masa. Esto puede llevar 10 minutos o un poco más.
5. A continuación, puedes añadir el aceite esencial, mezclar brevemente y luego verter la mezcla en los moldes. La mezcla parece un flan de vainilla espeso.
6. Añade flores de lavanda secas.
7. Cuando el jabón se haya endurecido lo suficiente, después de unos días o una semana, puedes estampar letras en él. También puedes cortar el jabón en trozos más pequeños.
8. Deje que el jabón madure durante unas seis semanas y luego podrá utilizarlo.



Fabricación de jabón: primeros auxilios

¿Qué pasa si, después de 20 minutos de mezcla continua, todavía no se puede distinguir un rastro en la masa de jabón?

Entonces lo más probable es que algo haya ido mal en el proceso de fabricación del jabón.

¿Y si el NaOH no se calienta por sí mismo?

Entonces es probable que el NaOH ya no sea utilizable. Inmediatamente después de añadir el NaOH al agua, la temperatura debería aumentar considerablemente. Hasta unos 70 grados, en cualquier caso debería estar muy por encima de los 54 grados. Si no es así, es probable que el NaOH ya no sirva. Así que no lo uses. Comprueba también si tu NaOH es 100% NaOH.

¿Cuál es el porcentaje correcto de agua en el jabón?

La calculadora de jabón suele estar ajustada por defecto al 38% de agua, pero ese no es el porcentaje correcto si no trabajas con aceite de palma. Para los aceites que no sean de palma, utilice un 33% de agua o incluso menos.

¿Cómo puedo estar seguro de que no queda NaOH en el jabón cuando lo uso?

Si la receta es correcta y todo se ha hecho correctamente, el NaOH simplemente habrá desaparecido después de seis semanas. En caso de duda, se puede "probar" si el NaOH ha desaparecido o no. Si el NaOH está todavía en el jabón, se producirá un cosquilleo. Así que no puedes usar este jabón para tu piel.

Es más seguro medir el pH.

Puede ocurrir que quede demasiada lejía en el jabón si no hay suficiente aceite en una receta para que reaccione con toda la lejía disponible. Esto deja la lejía en el jabón terminado y lo hace cáustico e inseguro de usar, incluso para lavar o limpiar. Si el jabón sigue teniendo un pH de 10 después de unos días de curado, contiene demasiada lejía. Por lo tanto, compruebe el resultado cuidadosamente, incluso después del curado, porque incluso entonces el jabón puede contener demasiada lejía.



Cómo hacer aceite de lavanda

Puede hacer tu mismo el aceite de lavanda, destilándolo o encapsulando la lavanda en aceite. Hacer tu propio aceite de lavanda con lavanda seca y un aceite base es muy fácil.

¿Para qué usas el aceite de lavanda casero?

Utilizo este aceite de lavanda casero para nutrir mi cabello. Lo dejo en el pelo durante unas horas antes de lavarlo. No es necesario un frasco de acondicionador.

La *Lavandula angustifolia*, la verdadera lavanda, hace que su aceite casero sea calmante y desinfectante. Un masaje antes de acostarse le ayuda a relajarse. Mima tus pies de vez en cuando. Este aceite sustituye a la loción corporal, al acondicionador del cabello y al aceite de masaje.

¿Cómo se hace?

1. Llene un frasco (con tapa) casi hasta el borde con lavanda seca de buena calidad. Recuerda limpiar y secar bien el tarro.

2. Añade la cantidad de aceite de oliva que quepa en el tarro. Cierra la tapa y ya está, de verdad.

3. Agitar todos los días. Después de unos 4 días o una semana, el olor del aceite de oliva será sustituido por el de la lavanda.

4. Después de 7 días o más, pase el contenido del frasco por el tamiz. Vierta el aceite a través de una gasa u otro paño limpio si lo quiere totalmente filtrado.

¿Qué aceite de base elegir?

Elegí el aceite de oliva virgen extra, simplemente porque soy una fanática de él, es de mi región y siempre está en la cocina. Además, el aceite de oliva tiene una vida útil más larga que, por ejemplo, el aceite de almendras, más neutro.

Los aceites esenciales también se disuelven en un aceite base (aceite portador) para aplicarlo sobre la piel.

¿Cuál es la diferencia entre el aceite esencial y este aceite de lavanda casero?

El aceite esencial se destila y para ello se necesita un hervidor de destilación. En la siguiente página te mostraré cómo destilar aceite de lavanda. El aceite esencial se extrae de las flores secas de lavanda mediante vapor a alta presión.

El aceite esencial es caro porque muchas flores entran en el alambique y sólo sale un poco de aceite y destilado. Es mejor no aplicar el aceite esencial directamente sobre la

piel, ya que está demasiado concentrado para ello.

El aceite de lavanda que has elaborado hoy puedes utilizarlo directamente sobre tu piel. Si empapas la lavándula angustifolia ecológica en aceite de oliva, también puedes utilizar este aceite en la cocina. Sólo hay que asegurarse de que el aceite es todavía utilizable. El aceite de oliva tiene una larga vida útil, pero sólo si se procesa higiénicamente.



Destilar tu propio aceite esencial

Si utilizas muchos aceites esenciales o te gusta hacerlos tú mismo, es interesante comprar un pequeño destilador. Tengo un destilador de 12 litros. Y te cuento cómo hago mi aceite de lavanda para mis propios productos de cuidado personal.



Destilería 12 litros

Con un aumento doble en la cacerola - para que el contenido sea más pequeño - también se puede comprar un destilador más pequeño - 680 gramos de flores de lavanda secas caben con dificultad.

Eso me da 48,7 gramos de aceite de lavanda y unos 1,5 litros de hidrolato. Es un rendimiento del 7,1% de aceite.

En el manual de los fabricantes de aceites esenciales de Bettina Malle y Helge Schminckl, leí que las flores de lavándula angustifolia tienen un rendimiento de 2,5 a 3% y la lavandina de 3 a 5%.

Así que el 7,1 es excesivamente alto. Quizás sea porque mi lavandín recibe mucho sol aquí en el sur de España.

¿Cómo se destila el aceite de lavanda?

1. En el fondo del alambique, una especie de tamiz separa el material vegetal del agua. El vapor del agua hirviendo empuja hacia arriba el tamiz y el material vegetal, llevándose el aceite de las flores.
2. Llene la olla con agua hasta justo debajo del colador. El material vegetal no debe permanecer en el agua. Consejo: mida la cantidad de agua que pone, así podrá calcular cuánta agua queda en el cazo mientras destila.
3. Llenar el molde desde el colador hasta la tapa con flores de lavanda, presionando muy firmemente.
4. Cierre la olla y conecte las mangueras para la refrigeración.
5. Mientras la tetera se calienta, vigila el enfriamiento. El agua de refrigeración debe estar tibia, pero no demasiado caliente.
6. En cuanto la temperatura en la parte superior del hervidor se eleva a

unos 97 grados Celsius, el hidrolato con aceite saldrá del hervidor.

7. Preparo una hilera de botellas o vasos bien limpios que voy llenando uno a uno con el líquido que sale del destilador. Se puede ver claramente que el primer lote contiene la mayor cantidad de aceite. El aceite se encuentra en una capa amarilla sobre el hidrolato.

8. Después de una hora, puedes seguir durante dos horas, probablemente quedará poco aceite e hidrolato y el olor será menos fuerte. Este es un buen momento para parar.

9. Una por una, vierta el contenido de las botellas en un jarrón bizantino para separar el aceite del hidrolato. El aceite flota sobre el hidrolato, como puede verse claramente en esta imagen.

Gracias a Henk Ploeger y Catharina de Bruin, de quienes aprendí a destilar. Henk imparte talleres de

destilación en Gilze, en los Países Bajos.



Jarrón bizantino con aceite (amarillo) y todavía un poco de hidrolato debajo.



Sobre mí y Essential.blue

A 1200 metros en las montañas de España, comencé una granja de lavanda sostenible en 2019.

Porque la lavanda es buena para la biodiversidad y para nosotros.

Los ramos de lavanda seca sustituyen a los ramos de flores frescas cultivadas con pesticidas durante un año.

El aceite y las flores individuales secas de la lavanda son excelentes para elaborar tus propios productos de cuidado personal. La "lavanda real" también es calmante.

Además de la lavanda, recientemente he empezado a trabajar con **lana de oveja**. Preciosa, suave y cálida lana de las ovejas aquí en las montañas. Esta lana se suele tirar. Aunque estas ovejas son más necesarias que nunca para prevenir los incendios.

Inspirado por la naturaleza que me rodea, intento inspirarte.

Escribo en mi blog sobre productos sostenibles y a menudo son productos que puedes hacer tú mismo, como en este libro electrónico.

¿Tienes alguna pregunta? No dudes en preguntarles por correo o comentar en mis blogs.

Diviértete, buena suerte y hasta pronto.



Mariette, propietaria de Essential.blue

