


Colecciones Mi Tienda



Tiendas MR 1866, Calle del Desengaño 22, 28004, Madrid, España.  +34 663 55 54 07

by Manuel Riesgo



Cuidados otoñales



Es momento de renovarse tras todos los excesos sufridos durante los meses de verano y adaptarse al frío. Tanto en octubre como en noviembre las temperaturas moderadas permiten que la piel no se sienta tan agredida, pero adaptarse a los nuevos horarios y las pocas horas de descanso podría pasarnos factura.

En este número de Colecciones Mi Tienda MR 1866, te damos algunos consejos, recomendaciones e incluso recetas para que en esta época de transición puedas ayudar a tu piel y a tu cabello a adaptarse al frío y al cambio anímico por la vuelta a la rutina.

Por suerte, la naturaleza nos ofrece un abanico muy amplio de posibilidades que podemos recolectar para obtener nuestros propios productos cosméticos en casa y ayudarnos a sobrellevar estos meses del período otoñal.

A tener en cuenta

Es normal que por estas fechas comiences a ver los efectos del otoño tanto en la piel como el cabello; como, por ejemplo, la caída del cabello o una piel más apagada, áspera e incluso con brotes de acné.

No te desespere los cambios de estación son transitorios. Tu cuerpo está tratando de prepararse para una nueva temporada y busca auto regenerarse. No está de más brindarle una ayuda extra en este proceso con algunas rutinas imprescindibles para el otoño.

- Mantén la piel hidratada, evita la sequedad.
- Bebe abundante agua.
- Utiliza protección solar.
- Protege tus labios con bálsamos reparadores.
- Utiliza protector

Importante

Recuerda que la constancia es la aliada perfecta de cualquier rutina. Sin duda, el mejor consejo que podemos ofrecerte para cuidar y mantener una piel y un cabello perfecto durante los próximos meses, es, el ser constante. Y es que, cualquier cuidado y tratamiento necesita además de buenos productos, con principios activos e ingredientes naturales de primera calidad, TIEMPO para que puedas asimilarlos y reaccionar a ellos.



Para poder reparar los efectos ocasionados por las altas temperaturas, la humedad, el agua del mar y la exposición al sol, es necesario adaptar las rutinas de belleza y seguir algunos cuidados especiales enfocados a mantener un rostro y un cabello radiantes en esta nueva estación.

La piel

Limpieza diaria: como en todas las estaciones este es el paso más importante. Se debe limpiar el rostro cada día por la mañana y por la noche, aún sin haberse aplicado maquillaje.

Exfoliación: si sientes la piel apagada y con falta de vitalidad es probable que necesites hacerte una exfoliación suave y de forma esporádica, una vez por semana o cada dos semanas.

Hidratación: es necesario aplicar una crema hidratante en el rostro tras cada limpieza (siempre adaptada a tu tipo de piel).

Protección solar: en otoño, y también en invierno, los rayos del sol inciden en la salud de la piel, por lo que es importante complementar la crema hidratante con un protector solar adecuado para tu tipo de piel.

Cambia el jabón y el gel corporal: en otoño e invierno, utiliza jabones y geles más hidratantes y cremosos que no contengan ingredientes secantes y tengan aromas más relajantes para las duchas de noche.

El cabello

Frena la caída: por lo general, la caída del cabello es una de las preocupaciones más comunes en esta estación. Durante esta época, el cabello se regenera a una velocidad mayor, por lo que es importante darle los cuidados necesarios para prevenir y frenar la caída, y también para aportarle fuerza, brillo y vitalidad.

Hidratación profunda: es normal que después del verano, sientas el cabello más seco, así que, para mejorarlo, debes aportarle toda la hidratación que necesita, aplicando mascarillas o acondicionadores y evitando el uso del secador y la plancha.



Algunas recomendaciones

Durante esta estación puedes agregar a tus rutinas ingredientes naturales que son perfectos para hacer que tu piel y tu melena recuperen la luz y la fuerza que necesitan.

- **Vitamina C:** al ser un agente antioxidante es capaz de regenerar los tejidos y de aportar un toque de luminosidad extra sobre la piel. Puedes combinarla con la vitamina E - Tocoferol y conseguirás combatir posibles manchas.
- **Manteca de karité:** elabora cremas caseras con manteca de karité y consigue hidratar en profundidad tu piel.
- **Aceite de coco:** te ayudará a nutrir el pelo en profundidad. Elabora champús que incluyan entre sus ingredientes este producto.

Sinergias esenciales

Te compartimos 4 ideas de sinergias con aceites esenciales para otoño que pueden ayudarte durante los cambios estacionales a través de la difusión de sus aromas. (Utiliza un difusor).

Eleva el ánimo y purifica el ambiente: añade 4 gotas de aceite esencial de clavo de especias y 4 gotas de naranja dulce.

Relaja la mente: 2 gotas de aceite esencial de jengibre, 3 de pachulí y 5 de naranja dulce. Ideal para aliviar los sentimientos de depresión estacional.

Aumenta las defensas: añade 2 o 3 gotas de aceite esencial de bergamota y ciprés. Te ayudará a fortalecer el sistema inmunológico.

Aclara la mente: 2 gotas de lavanda, 1 de pimienta negra y 1 de sándalo. Ayuda a enfocarse en el ahora.





RECETAS

Sérum de vitamina C

Ingredientes para 100 ml:

FASE 1

- 5 gr de alcohol 96°
- 1 gr de alginato
- 3 gr de extracto de regaliz
- 3 gr de vitamina C (ácido ascórbico)

FASE 2

- 90 gr de hidrolato de rosa
- 2 gr de vitamina A, C y E

FASE 3

- 0,5 gr de bicarbonato de sodio

Paso a paso

Desinfecta con alcohol todos los utensilios y envases que vayas a utilizar, y déjalos secar.

1. Incorpora en un mismo recipiente la cantidad exacta de los ingredientes de la Fase 1 y remueve con ayuda de una cucharilla.
2. Añade la Fase 2 y vuelve a remover.
3. Como la vitamina C baja el pH de forma considerable, en este caso tendrás que usar bicarbonato de sodio para regularlo (entre 5 y 5,4). Basta con añadir de forma aproximada la cantidad indicada en la lista de ingredientes y remover.
4. ¡Ya está listo para envasar!

Importante: guarda el sérum en el frigorífico para una mejor conservación.

Champú sólido artesanal

Ingredientes

- 250 gr de base de jabón de glicerina sólida.
- 8 gotas de aceite esencial de tu preferencia.
- 25 ml de aceite de coco.
- 8 gramos de cera pura de abeja.

Paso a paso

Derrite en un cazo a fuego lento la glicerina, es muy importante que no hierva y se deberá dar vueltas con la cuchara cada 20-30 segundos.

1. Calienta el aceite de coco en un cazo a fuego lento.
2. Derrite en otro cazo la cera de abeja.
3. Mezcla el aceite de coco con la glicerina, las gotas de tu aceite esencial favorito y la cera de abeja.
4. Vuelca la mezcla en una jabonera o recipiente que puedas desmoldar con facilidad.
5. Déjalo reposar al menos 3 horas.
6. Corta la placa de jabón en diferentes pastillas.

Ideal para rehidratar el cabello.



Bálsamo labial

Ingredientes para 10 sticks de 5ml

FASE 1

- 7 gr de cera de abeja amarilla
- 21 gr de manteca de cacao
- 9 gr de manteca de karité
- 10 gr de aceite de ricino

FASE 2

- 15 gotas de aceite de pulpa de espinillo virgen
- 1 gr de vitamina E - tocoferol
- Envases de sticks para labiales

Paso a paso

1. Desinfecta todos los envases y utensilios que vayas a utilizar, pulverizándolos con alcohol y dejándolos secar antes de empezar.
2. Incorpora las medidas de los ingredientes de la Fase 1 en un vaso de laboratorio o en un vaso resistente al calor, y ponlo al baño maría, removiendo con ayuda de una cuchara para que la cera y las mantecas se fundan de manera más rápida.
3. Una vez se haya fundido todo, saca el vaso del baño maría y sigue removiendo para que no se solidifique la mezcla. Mide la temperatura con un termómetro de laboratorio o termómetro digital.
4. Sin parar de remover, introduce la vitamina E y el aceite de espinillo. Intenta hacer esto a una temperatura inferior a los 45°C para que los ingredientes de la Fase 2 estén expuestos al calor el menor tiempo posible.
5. Remueve y vierte la mezcla en los envases vacíos de los sticks labiales. Si mientras haces esto ves que la mezcla comienza a solidificarse, puedes probar a fundirla de nuevo metiendo un poco el vaso en el baño maría.
6. Una vez incorporada la mezcla en los sticks labiales, pon los tapones y déjalos en la nevera en forma vertical durante aproximadamente 30 minutos. Cuando los saques, verás que tardarán un poco en calentarse y tendrán algo de condensación, pero no te preocupes porque estarán listos para usarse.

Productos recomendados



Visita nuestra tienda online



Acetato DL - Alfa Tocoferol



50 gr = 5,93 €
100 gr = 9,38 €
250 gr = 21,78 €
1 K = 70,54 €



Agua de rosas

250 ml = 4,60 €
1 L = 10,65 €

Jabón base glicerina



1,8 K = 14,29 €

Cera amarilla de abejas (perlas)



100 gr = 4,11 €
1 K = 23,23 €

Ácido ascórbico



100 gr = 4,29 €
250 gr = 8,58 €
1 K = 19,99 €

Sodio alginato



100 gr = 5,39 €
1 K = 28,56 €



PREGUNTA POR NUESTROS CURSOS Y APÚNTATE PARA EL PRÓXIMO
+34 663.55.54.07

Para mayor información: +34 91 299 0380 / pedidos@tiendasmr1866.com / Entrega a domicilio

● Calle de Ponzano 91, 28003 / Madrid - España

● Calle del Desengaño 22, 28004 / Madrid - España

Colecciona nuestras ediciones: Si te interesa coleccionar nuestro folleto, envía un mensaje al: +34 663 55 54 07 y te lo enviaremos con tu próximo pedido.