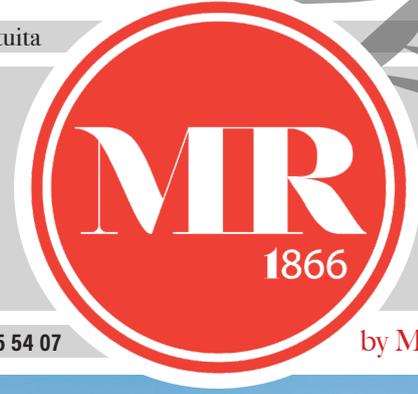


Colecciones Mi Tienda



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

by Manuel Riesgo

 @mr.1866_

Fotos: freepik

Protege tu piel en verano



Importante:

La información de este semanario es de carácter informativo, y no puede ser considerada como una información médica, ni comprometer nuestra responsabilidad legal.

Consulte a su médico o profesional de la salud para un tratamiento terapéutico específico y adecuado.



Es importante cuidar nuestra piel durante todas las estaciones del año, pero en verano, es sumamente necesario hacerlo para que las altas temperaturas, el sol, el calor, la sal y el cloro de las piscinas no dejen estragos en ella. Además, es de vital importancia usar productos adecuados, beber suficiente agua e incluir en la alimentación verduras y frutas frescas de temporada, de esta manera, se mantendrá la juventud y belleza de tu piel.

En esta ocasión, queremos invitarte a conocer los beneficios de una exclusiva selección de aceites esenciales ideales para el verano. Por si no lo sabías, los aceites esenciales nos proporcionan diferentes olores y aplicaciones, además de una textura suave, su uso nos ayuda a mejorar y prevenir diversas afecciones.

Ten en cuenta

Debes saber que, a diferencia de los aceites vegetales, estos aceites no deben aplicarse de manera pura sobre la piel, ya que pueden ser tóxicos y provocar alguna reacción o incluso quemaduras. Por lo tanto, es importante que los diluyas siempre en un aceite vegetal, como el de almendras dulces, el de jojoba o el de macadamia.



- Los aceites esenciales no se recomiendan para niños menores de 3 años, excepto ciertas mezclas específicas.

- Cuidado con la exposición al sol, algunos aceites pueden ser fotosensibles.

- Manténlos alejados del calor y de la luz.

¿Sabías que?

Los aceites vegetales se extraen principalmente de frutos secos, semillas y alimentos ricos en grasas. Se obtienen mediante procesos mecánicos (a través de presión en frío o en caliente).



Los aceites esenciales se obtienen a través de destilación al vapor de ramas, flores, hojas, cortezas, tallos o incluso raíces. Son extractos de plantas muy eficaces, por eso responden a necesidades, molestias y dolencias específicas. Se usan en aromaterapia, cosmética, perfumería y fitoterapia gracias a sus propiedades terapéuticas. Las formas de usarlo pueden ser inhalado (con un difusor) o como tónico.



Aceite esencial de zanahoria

Es normal que en verano te preocupe la aparición de arrugas provocadas por el fotoenvejecimiento, por esa razón, te recomendamos incluir en tu rutina de belleza el aceite esencial de zanahoria.

Beneficios:

- Cura abscesos, forúnculos y otros trastornos de la piel.
- Nutre, refuerza y rejuvenece la piel.
- Alivia el dolor de la menstruación.
- Ayuda a estimular el apetito.
- Mejora el trastorno del hígado y la vesícula biliar, en particular la hepatitis, colitis, y enteritis.
- Aumenta la producción de leche materna después del parto.

¿Cómo usarlo?

Añade todos los días 1 gota de aceite esencial de zanahoria a tu crema o sérum habitual y aplícalo en el rostro mañana y noche. De esta manera, tu piel estará más elástica, sin arrugas y con un tono envidiable.

Para el cuidado corporal, puedes añadir un par de gotas a tu aceite o leche corporal, así mantendrás un bronceado dorado y además tu piel estará protegida y regenerada.

Otros usos:

Este aceite es utilizado en terapia de vapor o en la aromaterapia para tratar la ansiedad y promover las funciones respiratorias y digestivas.

También se pueden diluir tres gotas de aceite en agua y tomarlo por vía oral por lo menos tres veces al día para aprovechar sus propiedades curativas, tratar problemas respiratorios y digestivos.



10 ml = 7,87 €



Aceite esencial de geranio

Para lucir un escote perfecto este verano, es necesario cuidar y proteger muy bien tu pecho. Esta zona está prácticamente cubierta durante todo el año, lo que la hace mucho más delicada que el resto de las zonas del cuerpo.

Para potenciar la belleza del pecho en esta estación del año podemos apoyarnos del aceite esencial de geranio.

Beneficios:

- Promueve el aspecto de la piel clara y saludable.
- Repele naturalmente los insectos.
- Le brinda al cabello un brillo vibrante y saludable.

¿Cómo usarlo?

Mezcla 2 gotas de aceite esencial de geranio con 2 cucharadas de aceite vegetal de rosa mosqueta. Aplica la mezcla con un ligero masaje en la zona del pecho mañana y noche.

Este aceite, también tiene una acción antimanchas y despigmentante, por lo que si buscas prevenir la aparición de manchas añade una gota a tu crema de tratamiento y aplica la mezcla en el rostro.

Otros usos:

- Úsalo en aromaterapia facial con vapor para embellecer la piel.
- Agrega una gota a tu humectante para un efecto suavizante.
- El geranio es ideal tanto para el cabello graso como el seco.
- Aplica unas gotas al envase de champú o acondicionador o haz tu propio acondicionador intenso de cabello.
- Difunde aromáticamente para un efecto calmante.
- Difusión: utiliza tres o cuatro gotas en el difusor de tu elección.
- Uso tópico: aplica una o dos gotas en la zona deseada.
- Diluye con un aceite vegetal para minimizar cualquier sensibilidad en la piel.



10 ml = 9,07 €



Aceite esencial de lavanda

Ideal para calmar los nervios durante el viaje, además puede ser utilizado en heridas, picaduras, quemaduras -inclusive las solares-, así como para dolores musculares.

Beneficios:

- Promueve sentimientos de calma y combate la tensión nerviosa.
- Tiene propiedades de equilibrio que calman la mente y el cuerpo.
- Limpia y alivia irritaciones leves de la piel.
- Puede ayudar a relajar la piel después de un día bajo el sol.
- Reduce la aparición de imperfecciones.
- Reduce el envejecimiento prematuro de la piel.

¿Cómo usarlo?

- Para las quemaduras solares, mezcla 5 gotas de aceite esencial de Lavanda en 10 ml de aceite vegetal (en niños, 3 gotas).

- En caso de picaduras, basta con aplicar 2 gotas de aceite esencial de lavanda sobre la picadura (en niños 1 gota).

- Si padeces regularmente de insomnio, añade 2 gotas de aceite esencial de lavanda en la almohada, descansarás mejor e incluso conseguirás un sueño profundo.

Otros usos:

Contra la migraña: mezcla 10 gotas de aceite esencial de lavanda + 2 gotas de aceite esencial de menta en 50 ml de aceite de argán. Frota las sienes con un masaje circular con dicha mezcla.

El aceite esencial de lavanda no solo tiene propiedades y usos terapéuticos, y es que, gracias a sus propiedades antibacterianas también es perfecto para limpiar.

Para limpiar las alfombras: mezcla el aceite esencial de lavanda con bicarbonato. Espolvorea la alfombra, deja actuar 15 minutos y pasa la aspiradora.

El mismo remedio sirve para limpiar el colchón, pero dejándolo actuar 30 minutos.



10 ml = 11,49 €



Aceite esencial de menta arvensis



Conocido por su frescura, se convierte en el aliado natural perfecto durante el verano. Y es que, en caso de tener mucho calor o sufrir algún mareo durante el viaje, no debe faltar el aceite esencial de menta en tu bolso.

Beneficios:

- Regula la producción de grasa en la piel, por tanto, es excelente en casos de acné y de celulitis.
- Desodorante: elimina olores de forma natural.
- Refrescante: alivia las quemaduras del sol.
- Reduce la pérdida del cabello.

¿Cómo usarlo?

- Si tienes mucho calor, añade 1 gota de aceite esencial de menta en tu crema hidratante fluida o en un gel neutro como Aloe Vera, por ejemplo, luego aplícalo en extremidades, brazos y piernas.
- Para los mareos, echa una gotita en un pañuelo e inhala. Así disfrutarás de un viaje refrescante y natural.

Otros usos:

- Dado su fuerte y refrescante fragancia, es muy adecuado para aromatizar el hogar de la manera más natural.
- Es un buen ahuyentador de insectos.
- Funciona como repelente de piojos.
- Es aromatizador y antiséptico: añade unas gotas al agua del fregado, para conseguir un aroma refrescante. Además, gracias a sus propiedades antisépticas obtendrás un hogar limpio y desinfectado.



10 ml = 4,84 €



Aceite esencial de Ylang Ylang



Es normal que, durante el verano, la piel y el cabello queden muy castigados por el sol y el agua, por eso te proponemos usar el aceite esencial de Ylang Ylang tanto en tu crema facial diaria o en el after sun.

Beneficios:

- Proporciona apoyo antioxidante.
- Mejora el aspecto del cabello y brinda una piel saludable.
- Levanta el estado de ánimo mientras tiene un efecto calmante.

¿Cómo usarlo?

Para el cabello, usa 10 ml de aceite vegetal de jojoba y pon de 1 a 3 gotas de aceite esencial de Ylang Ylang, aplica la mezcla a modo de mascarilla.

Aromaterapia: utiliza tres a cuatro gotas en el difusor de tu elección.

Uso interno: diluye una gota en 4 oz. de líquido.

Uso tópico: diluye con aceite vegetal para minimizar cualquier sensibilidad en la piel.

Otros usos:

- Pon ylang ylang en un baño con sales de Epsom para la relajación.
- Refresca tu piel con aromaterapia en un facial de vapor utilizando el aceite esencial de ylang ylang.
- Coloca en tus muñecas para un perfume dulce y floral.
- Agrega ylang ylang a un aceite vegetal para obtener un acondicionador para el cabello.



10 ml = 16,66 €



Aceite esencial de lemongrass



El verano es sinónimo de moscas y mosquitos. Pero para acabar con esos molestos visitantes, te recomendamos utilizar el aceite esencial de lemongrass, el cual es un excelente repelente de mosquitos.

Beneficios:

- Propiedades energizantes y estimulantes que favorecen un estado de ánimo positivo con un aroma ahumado y cítrico.
- Se puede utilizar para añadir un sabor vigorizante a multitud de recetas desde platos salados hasta los postres más dulces.
- Una fragancia reconocible al instante cuando se utiliza o se difunde en un difusor, ideal para refrescar la cocina o el baño.
- Tiene propiedades únicas que ayudan a purificar y tonificar la piel.
- Favorece la positividad.

¿Cómo usarlo?

Añade de 5 a 10 gotas en un difusor o diluye en un aceite vegetal sobre la piel para ahuyentar a los mosquitos.

Otros usos:

- Se utiliza en la cocina asiática en sopas, tés y preparados con curry.
- Se mezcla bien con Albahaca, Cardamomo o Hierbabuena.
- Combínalo con Melaleuca y aplícalo en las uñas de los pies para que estén limpias y sanas.
- Diluye con un aceite vegetal y aplícalo después de hacer ejercicio para una sensación refrescante.
- Combínalo con un aceite vegetal y aplícalo sobre los músculos y las articulaciones para un masaje calmante.



10 ml = 4,84 €





Prepara tu propio protector solar

Es muy importante proteger la piel de los efectos del sol, por eso, te traemos una receta ideal que sirve como protector solar natural, casero y sin tóxicos.



Ingredientes



- 100 ml de aceite de aguacate.
- 30 gotas de aceite esencial de lavanda.
- 50 ml de aceite de germen de trigo con vitamina E.
- 30 gr de cera de abeja.
- 10 gr de polvo de óxido de zinc a 12% de concentración.
- 30 gr de manteca de cacao.

Paso a paso

- 1 Poner en baño maría con el fuego lento los aceites no esenciales junto a la manteca y la cera de abeja. Esta cera permite la permeabilidad de la mezcla.
- 2 Una vez derretido y obtenida una mezcla homogénea hay que dejar reposar unos segundos.
- 3 Añadir el aceite de germen de trigo y el óxido de zinc.
- 4 Disolver hasta que el óxido de zinc este mezclado por completo y vaciar la mezcla en un recipiente para un posterior uso. De preferencia usar un recipiente de vidrio.
- 5 Dejar reposar por un día para que la mezcla endurezca, sea manejable y fácil de aplicar.

*No olvides usar las medidas de protección adecuadas, ya que inhalar el vapor o alguna partícula puede perjudicar tu salud.

Tips para mantener la piscina en perfectas condiciones



Conseguir que el agua de la piscina esté limpia, clara y que además sea respetuosa con la piel, depende del valor del pH en el que se encuentre.

Según expertos, el valor óptimo del pH de una piscina oscila entre el 7,2 y el 7,6. Si el pH del agua es inferior deberemos usar un incrementador de pH en la dosis recomendada por el fabricante. Y si por el contrario el pH es superior al recomendado, debemos bajar ese valor.

También, es conveniente controlar el residual de cloro libre entre 0,5 y 1,0 ppm., lo que nos asegurará que el agua de la piscina esté desinfectada y libre de algas. Esto se logra con la cloración, que consiste en añadir al agua un compuesto químico de cloro, el cual podemos suministrar al inicio de la temporada o de manera continuada como mantenimiento.

Por último, podremos añadir un algicida de forma regular, para evitar la aparición de algas y un floculante para mantener la piscina cristalina.

Todos los productos para tu piscina los puedes encontrar en nuestra tienda MR 1866 ubicada en la calle del Desengaño 22 de Madrid, en donde siempre estaremos dispuestos a buscar la solución que mejor se adapte a tus necesidades.

Productos recomendados



◀ **Kit analizador de cloro y pH**
7,14 €

▶ **Cloro de disolución Rápida Granulado**
2 K = 18,03 €
5 k = 30,43 €



▶ **Cloro estabilizado en tabletas de 200 grs.**
5 K = 32,67 €



▶ **Tres efectos: cloro, antialgas y floculante en tabletas de 250 grs.**
5 K = 33,80 €