

# Colecciones Mi Tienda



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

by Manuel Riesgo



## Cosmética natural casera

**S**on muchas las personas que se preocupan por el bienestar y la calidad de vida, poniendo mucha atención en la alimentación y en los productos que se aplican en la piel. Sumándose día tras día, más familias enteras a la tendencia de lo natural y la cosmética casera, no se escapa de ello, y es que, son diversas las ventajas que se pueden obtener al hacer en casa tus propios cosméticos, porque te aseguras de usar ingredientes naturales, personalizar tus productos, tratar problemas específicos de la piel y, además, ahorrar un buen dinero.

En esta edición de Colecciones Mi Tienda MR 1866, queremos compartir contigo algunos aspectos fundamentales, ideas y consejos que deberás tener en cuenta a la hora de adentrarte en este mundo natural y hacer por ti mismo, tus propias recetas.

### Algunas ventajas

- Te permite adaptar la composición de tus cremas a las necesidades de tu piel.
- La cosmética natural es más respetuosa con tu piel y con el medioambiente.
- Los productos no son testados en animales.
- No tiene efectos secundarios.
- Es apta para pieles sensibles.
- No se necesitan grandes cantidades de producto para obtener resultados, por lo que la relación calidad-precio es muy buena.

### Ten en cuenta

La cosmética natural está compuesta de diversos ingredientes esenciales que al unirse dan como resultado un producto excelente. Las mantecas y ceras, por ejemplo, permiten conseguir diferentes texturas. Las

mantecas permiten que los ingredientes de la cosmética natural se mezclen al actuar como un ingrediente con principios emulsionantes.

Aunque existe una gran variedad de mantecas y ceras, es conveniente utilizar las específicas según el producto a realizar. De esta manera, se podrán aprovechar los beneficios de ambos ingredientes de la manera adecuada.

La cera de abeja es perfecta para nutrir, humectar y mejorar el aspecto de la piel, y es que, gracias a sus ácidos alcoholes grasos proporciona un mejor cuidado para la piel.

Por su parte, la cera emulsionante es ideal para aquellos productos de consistencia menos densa, ya que, la glicerina vegetal que contiene, le hace favorable para mejorar el proceso de mezcla entre aceites y otros ingredientes.

## ¿Cómo se hace una crema?

Antes de aprender a preparar cremas artesanales, es necesario que sepas que existen muchos tipos de cremas, aunque la clasificación más común se divide en faciales y corporales. También pueden ser hidratantes, nutritivas, antiedad, antiarrugas, reafirmantes, antioxidantes y más.

En líneas generales una crema casera se hace tras la unión de dos ingredientes básicos: agua y aceite, utilizando para ello un emulsionante. Luego para enriquecerla, se utilizan principios activos.

Ahora bien, se pueden hacer cremas a partir de una base o desde cero. Si eliges la primera opción, tienes que partir desde una crema base

semielaborada y únicamente enriquecer con principios activos, finalmente personalizar con algún aroma o color si lo deseas.

Si te inclinas más por elaborar la crema desde cero, tienes la ventaja de que podrás personalizarla totalmente, eligiendo cada uno de los ingredientes que forman parte de tu receta.

Las dos opciones son válidas y ninguna es mejor que otra. Todo va a depender de lo que tu prefieras, eso sí, la primera opción podría resultarte más rápida, segura y fácil. Mientras que en la segunda, debes tener en cuenta que el procedimiento es más laborioso.

## El pH de las cremas

Es fundamental conocer el pH de los productos que elaboramos para determinar si es adecuado o no para nuestra piel. Por lo general, el pH de la piel debe estar entre el 5.5 y el 7. Así que los cosméticos deberán tener un pH dentro de esos valores.

Si los valores del pH se encuentran por debajo, el producto será ácido para la piel y si están por encima, será alcalino. Es muy importante que el pH sea correcto, de esta manera, se evitará que la piel se escame o se irrite.



## ¿Cómo se mide?

Es muy fácil. Solo tienes que pasar una tira medidora de pH por la crema, de manera inmediata, la tira cambiará de color. Junto a las tiras aparece una tabla que indica a qué pH corresponde cada

color. Si el pH no es el apropiado, no te preocupes, podrás usar un regulador para conseguir el valor correcto.



Los productos de cosmética artesanal se pueden conservar entre 3 y 6 meses máximo, pero todo depende de los ingredientes utilizados y de si llevan conservantes o no.

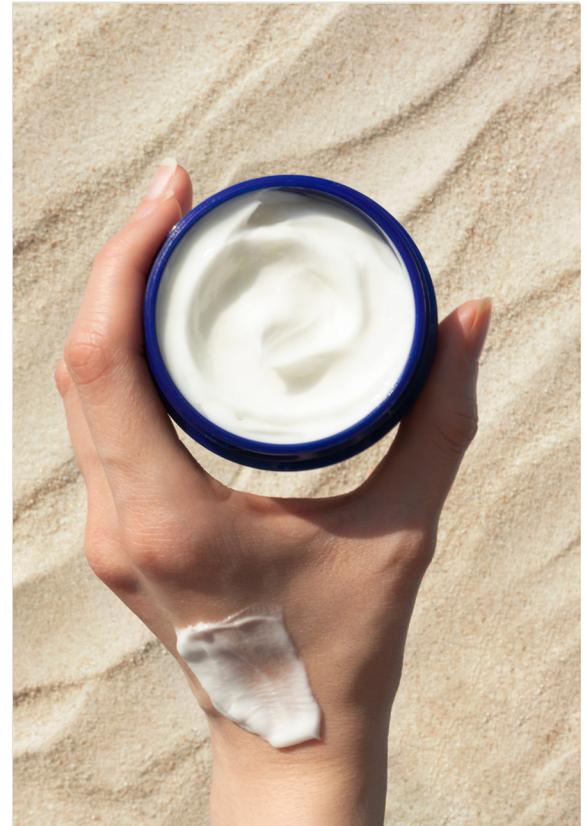
Si en algún momento la crema cambia de color, huele diferente o incluso modifica su consistencia, no la uses más y deséchala.

Para una mayor durabilidad, te recomendamos usar un envase de cristal opaco color ámbar y al utilizar la crema, hazlo con un aplicador para evitar el contacto con los dedos. Mantenla en un lugar fresco y seco, alejado de la luz.

## Regula el pH

Si el pH obtenido en tu crema es superior, deberás disolverlo con ácido cítrico anhidrido en un poco de agua desmineralizada. Remueve bien y con una pipeta añade poco a poco unas gotas a tu crema.

Si el pH de tu crema es bajo, disuelve bicarbonato de sodio en un poco de agua desmineralizada y luego añade poco a poco con una pipeta.



## ¿Textura incorrecta?

¡No te asustes! Es normal que al hacer una crema el resultado no sea el esperado. Quizás al juntar las fases lo hiciste al revés o a distinta temperatura, no removiste bien la mezcla, enfriaste de manera brusca la crema, en fin, son varias las opciones que pueden haber pasado para que la textura no haya quedado bien. Pero, lo importante es que tiene solución:

Si la crema te ha quedado muy sólida, debes calentarla ligeramente a 40°C. También debes calentar una pequeña cantidad de agua desmineralizada a la misma temperatura y añadir sobre la crema sin dejar de remover.

Si te ha quedado muy líquida, vas a necesitar más aceites o ceras. Calienta ligeramente la crema a unos 40°C. Luego debes medir 1 o 2 cucharadas de los aceites, ceras o mantecas utilizadas y calentar hasta que se fundan, finalmente añadir poco a poco a la crema sin parar de remover.

# RECETAS

## Crema antiarrugas



### Ingredientes

- ✓ 20 ml de aceite de coco.
- ✓ 30 ml de cera de abeja.
- ✓ 5 ml de aceite de rosa mosqueta.
- ✓ 5 ml de vitamina E.
- ✓ 5 gotas de aceite esencial de geranio (opcional).

Es recomendable conservar en la nevera para que se mantenga más tiempo. Pero si deseas conservarla fuera de la nevera, puedes añadir unos 10 o 15 ml más de cera de abeja.

### Paso a paso

1. Añadir a un envase de cristal los 20 ml de aceite de coco y los 30 ml de cera de abeja.
2. Poner la mezcla al baño maría, para que se vayan fundiendo poco a poco, mientras se mezcla con una espátula u otro utensilio de madera, cerámica o cristal.
3. Cuando ya estén mezclados, apagar el fuego e inmediatamente añadir el resto de los ingredientes.
4. Mezclar bien y dejar enfriar.

## Contorno de ojos



### Ingredientes

- ✓ 2 gotas de aceite de semilla de uva.
- ✓ 1 cucharada de cera de abeja.
- ✓ 1 cucharada de aloe vera.

Cuando apliques la mezcla extiende el producto en el área del contorno de ojos. Necesitarás muy poca cantidad, así que, con dos o tres gotitas será suficiente.

### Paso a paso

1. Colocar todos los ingredientes en un pequeño cazo a fuego lento hasta que hayan quedado bien diluidos y la mezcla sea homogénea.
2. Dejar reposar en un lugar seco y fresco.

## Colágeno y ácido hialurónico

### Ingredientes

- ✓ 77 gr de crema base.
- ✓ 20 gr de agua purificada.
- ✓ 2 gr de colágeno.
- ✓ 0,5 gr de ácido hialurónico.
- ✓ 0,5 gr de conservante.



### Paso a paso

1. Echar el ácido hialurónico en polvo sobre el agua purificada y remover hasta que se integren.
2. Dejar reposar una hora aproximadamente para que el ácido hialurónico se hidrate. Transcurrido este tiempo habrá adquirido una textura gelatinosa.
3. Pesar la crema base y añadir el ácido hialurónico hidratado del paso anterior.
4. Agregar el colágeno hidrolizado y el conservante y mezclar nuevamente para unificar la emulsión.



## Fases de una crema

**Acuosa:** compuesta de agua, hidrolatos, aloe vera, glicerina...

**Oleosa:** compuesta de aceites vegetales, mantecas, ceras...

## Productos recomendados



Cera Lanette  
100 gr = 5,69 €  
1 K = 36,18 €



Lanolina anhidra  
150 ml = 7,14 €  
250 ml = 11,04 €  
1 L = 28,27 €



Ácido acético glacial  
1 L = 8,35 €



Acetato dl- Alfa tocoferol (Vitamina E)  
50 gr = 5,93 €  
100 gr = 9,38 €  
250 gr = 21,78 €  
1 K = 70,54 €



Manteca de karité  
200 gr = 7,38 €  
750 gr = 17,45 €



Glicerilo monoestearato emulsionable  
250 gr = 4,96 €  
1 K = 13,31 €



Aceite de coco  
250 ml = 3,52 €  
1 L = 8,08 €  
5 L = 36,19 €



OLIVEM 1000 (Emulsionante para cremas)  
30 gr = 3,87 €  
100 gr = 9,20 €  
1 K = 73,81 €



EUXYL PE9010 (Conservante para cremas)  
1 L = 36,91 €  
30 ml = 3,93 €



### Únete a nuestra red de distribución

Si te interesa distribuir nuestro folleto en tu comercio envía tu logo y datos a través del whatsapp:  
**+34 663 55 54 07**

Para agradecerte pondremos tu marca en nuestro próximo número.