

# Colecciones Mi Tienda



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

by Manuel Riesgo

 @mr.1866\_



## Al rescate de la piel



Importante:

### Ten en cuenta

1. Mantén la piel limpia a diario.
2. No abuses del jabón, pues éste secará tu piel.
3. La temperatura del agua debe ser tibia y no debe superar los 37°C.
4. Usa cremas hidratantes.
5. No abuses de la exposición solar.



**D**ía tras día, exponemos la piel a muchos riesgos, desde los rayos del sol hasta el contacto con sustancias químicas y otros. Lo cierto, es que cuidarla no es simplemente una cuestión de belleza o estética sino más bien de salud. Por esta razón, es de vital importancia elegir los productos ideales para que nos ayuden a conservar, limpiar e hidratar nuestra piel.

En el número anterior de Colecciones Mi tienda MR1866, compartimos algunos consejos y aspectos fundamentales a la hora de elegir hacer cosmética natural casera, enfocándonos en la elaboración de cremas para el rostro. Ahora bien, la piel no se centra en la cara, sino en todo nuestro cuerpo. Y es que, muchas veces, solemos cuidar aquello que se ve, pero,

y los codos, las rodillas, las manos e incluso los pies, ¿para cuándo?

En esta edición, vamos a conocer en mayor detalle algunas características de la piel, porque dependiendo del tipo de piel que tengas, podrás optar por unos ingredientes u otros a la hora de hacer tus cosméticos en casa. Y como siempre, te traemos algunas recetas para que, en función de tu necesidad, elijas la mejor opción para ti. Recuerda que en nuestra tienda MR 1866, podrás encontrar materias primas de calidad para todas tus elaboraciones.

### El pH de la piel

Es importante cuidar el pH de la piel porque la protege frente a infecciones y el estrés ambiental. Además, la

mantiene flexible y suave, retiene la humedad y conserva la flora bacteriana.

El pH ideal de la piel oscila entre 4 y 7. Incluso, se ha demostrado que la piel con un pH menor de 5 está en mejores condiciones en cuanto a hidratación y composición de la flora bacteriana. Mientras que, un pH elevado, activa la descamación.

### Factores que influyen en el pH

- El tabaco.
- El viento.
- El agua.
- La sal.
- La contaminación.
- La alimentación.



# Algunos consejos

Si te acostumbras a mantener unas sencillas pautas de higiene y cuidado diario, podrás disfrutar de una piel más sana y cuidada:

- 1. Nutre la piel en profundidad:** elige cremas que se adapten a tu tipo de piel y aplícalas diariamente mediante suaves masajes.
- 2. Bebe agua:** mantiene la piel hidratada, te ayuda a eliminar toxinas. Además, aporta nutrientes, vitaminas y minerales como el calcio, el magnesio y el sodio.
- 3. Presta atención a la edad:** las necesidades de la piel evolucionan con los años, las pieles jóvenes necesitan hidratación y protección solar. Las pieles maduras requieren cuidados antioxidantes y una buena dosis de nutrición.
- 4. Para ellos:** los cuidados no son solo para ellas. Una piel luminosa es signo de buena salud, por tanto, los hombres deben ser conscientes de ello y seguir los mismos cuidados.
- 5. Cuídate del sol:** no solo en verano. También tienes que tomar precauciones el resto del año.
- 6. Tus manos:** en ellas se ve el reflejo de tu edad. Hidrátalas y protégelas del sol.
- 7. Cuello y escote:** limpieza, hidratación, nutrición y protección solar son claves para mantener esta zona elástica y firme.
- 8. Rodillas, codos y talones:** no los dejes en el olvido. Limpia, exfolia e hidrata en profundidad diariamente.

El tipo de piel de cada persona se determina según el fluido que las glándulas sudoríparas y sebáceas que la componen segregan para mantenerla húmeda. Si esta secreción es acuosa, es una piel seca o normal; si es oleosa, se trata de una piel grasa. Pero cuando hay un equilibrio en estos fluidos, es una piel mixta.

Cada tipo de piel requiere de unos cuidados específicos. De igual forma, el sexo, la edad e incluso los factores ambientales resultan determinantes para decantarse por un tipo de producto o tratamiento cosmético.

También, existen algunas problemáticas como el acné, las alergias, las pieles sensibles, el envejecimiento o patologías que requieren mayor atención y cuidados más específicos. Te recomendamos siempre, asistir a un especialista de la piel para que sea él, quien te ayude a establecer el cuidado correcto según tu necesidad.

## Piel normal

Posee un color rosa y uniforme típico en pieles jóvenes. Es suave, fina, sin arrugas, bien hidratada, con poros pequeños y cerrados, sin brillos, lubricada y humedecida.

- Tolera muy bien los jabones.
- Se broncea sin dificultad.
- Tolera cualquier tipo de cosmético.

## Piel grasa

Existen diversos tipos de pieles grasas como la seborreica, la deshidratada que genera una secreción sebácea normal pero deshidratada y la asfíctica, que se genera por la utilización errónea de productos cosméticos.

### Se recomienda:

- Usar limpiadores grasos para el sebo o tensioactivos pocos agresivos.
- Aplicar aceites vegetales ricos en ácidos grasos

poliinsaturados, como el de jojoba, uva, borraja, macadamia, coco o babasú.

- Exfoliar para eliminar las células muertas.
- Elaborar cosméticos naturales que incluyan aceites esenciales de limón, alcanfor, cedro, petitgrain, salvia o romero.

## Piel seca

Se caracteriza por ser áspera, gruesa, rugosa al tacto, con descamación anormal. Puede estar acompañada de prurito, especialmente en ancianos o en casos de dermatitis atópica.

Dentro de las pieles secas ocasionales o temporales tenemos las pieles secas alipídicas y las deshidratadas.

### Se recomienda:

Usar cosméticos que ayuden a restaurar la barrera lipídica y el factor de hidratación natural.

- Protegerla de factores externos que la resequen.
- Incluir en la elaboración de cosméticos naturales algunos ingredientes como: la glicerina, lactato de sodio, urea, ácido hialurónico, aceites y mantecas vegetales.
- Usar aceites vegetales como: almendras dulces, sésamo, aguacate, germen de trigo, avellana y rosa mosqueta son ideales.
- Añadir a los cosméticos naturales aceites esenciales como: cedro, salvia, geranio, lavanda, naranja, palo de rosa, petitgrain, jengibre o ylang-ylang.



# RECETAS

## Exfoliante corporal



### Paso a paso

### Ingredientes

- ✓ 3 cucharadas de sal gruesa.
- ✓ 3 cucharadas de aceite de coco / almendra jojoba o de oliva.
- ✓ 2 gotas de aceite esencial de lavanda. (Opcional)

Es ideal para dejar la piel súper suave y completamente libre de impurezas.

1. Mezcla la sal con el aceite de tu preferencia.
2. Aplica la mezcla por todo el cuerpo sobre la piel húmeda y retírala con agua tibia.



## Manteca corporal



### Paso a paso

### Ingredientes

- ✓ 90 gr de manteca de karité.
- ✓ 45 gr de aceite de coco.
- ✓ 45 gr de aceite de argán.
- ✓ 1 gr de vitamina E.
- Esencia aromática de tu preferencia. (Opcional)

1. Pesar la manteca de karité, el aceite de coco y el de argán.
2. Calentar los 3 ingredientes en el microondas o a baño maría hasta que queden líquidos.
3. Añadir la vitamina E y la esencia aromática de tu preferencia y remover con una espátula de madera.
4. Poner hielo en un bol grande el introducir el recipiente con la mezcla. Dejarlo allí hasta que consiga una consistencia sólida.
5. Envasar en un frasco y listo.

## Colágeno y ácido hialurónico



### Paso a paso

### Ingredientes

- FASE 1**
- ✓ 1 gr de cera blanca de abejas.
  - ✓ 9 gr de aceite de aloe vera.
  - ✓ 10 gr de aceite de aguacate.
  - ✓ 10 gr de aceite de almendras.
  - ✓ 7 gr de Olivem 1000 (emulsionante).

- FASE 2**
- ✓ 5 gr de aceite de argán.
  - ✓ 5 gr de aceite de onagra.
  - ✓ 12 gr de manteca de karité.

- FASE 3**
- ✓ 40 gr de agua de rosas.
  - ✓ 2,5 gr de glicerina.

- FASE 4**
- ✓ 2,5 gr de urea (diluido previamente en un poco de agua - 5 ml).
  - ✓ 1 gr de Vitamina A,C y E en fluido.
  - ✓ 1 gr de conservante.
  - ✓ 10 gotas de aceite esencial de rosa, sándalo o incienso.
  - ✓ 1-2 gotas de ácido láctico para fijar el pH entre 5 y 5,5.

1. Fundir los ingredientes de la fase 1 al baño maría hasta que alcancen aproximadamente los 80°C. Después, apartar los ingredientes del baño maría y añadir la fase 2. Remover hasta que se haya fundido la manteca de karité.

2. Calentar la fase 3 aproximadamente a 65-70°C y luego ir añadiendo poco a poco a la fase oleosa mientras se bate con la batidora a baja velocidad.

3. Tras batir unos dos minutos y conseguir una emulsión estable, seguir removiendo con una cucharilla hasta que se haya enfriado.

4. Si, por el contrario, ves que las fases se empiezan a separar mientras estás removiendo, no te preocupes. Es tan fácil como coger la batidora de nuevo y volver a batir hasta que obtengas de nuevo una crema compacta.

5. Una vez lo consigas, deja a un lado la batidora y remueve con una cucharilla de nuevo. Ten en cuenta, que la crema no cogerá su textura final hasta dentro de un día o dos, pero no está de más remover dos o tres veces más durante ese tiempo para que se estabilice todo.

6. Una vez fría, añadir la fase de los principios activos y conservantes.

7. Por último, regula el pH y envasa. (Consulta nuestra edición número 5).



## Productos recomendados



Colágeno hidrolizado daily  
300 gr = 6,90 €



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



Jabón de glicerina en barra  
1,8 K = 14,29 €



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



Aloe vera puro gel orgánico  
100 ml = 3,75 €  
250 ml = 6,78 €  
1 L = 16,09 €



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



Sodio cloruro grueso  
(Sal gruesa)  
1 K = 2,09 €



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



Agua de rosas  
250 ml = 4,60 €  
1 L = 10,65 €



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



Ácido hialurónico  
30 ml = 8,29 €  
125 ml = 23,59 €  
1 L = 114,53 €

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.

