

## PRÁCTICA: CREMA HIDRATANTE Y REAFIRMANTE DELUXE

- Piel envejecidas, maduras, secas y/o sensibles.
- Crema hidratante con múltiples propiedades; anti-arrugas, regenerativa, hidratante y calmante.

### Cómo usar la crema casera

Las **cremas y serums hidratantes** naturales son mucho más concentrados que los convencionales. Por eso es importante usar pequeñas cantidades para no saturar los poros.

Esta crema es de textura espesa y untuosa (distinta a la de las tiendas), pero se aplica muy fácilmente y la piel dura hidratada mucho más tiempo. La podemos aplicar en la cara con unos cuidados especiales o en manos, escote, brazos, vientre, piernas...

#### La mejor forma de aplicarla en la cara es:

1. Vaporizar algún tipo de agua en la cara.
2. Coger un poquito de crema y calentarla entre los dedos.
3. Aplicarla con un masaje.
4. Incluso se puede vaporizar un poco más de agua y volver a masajear. Así, funciona a la perfección y se absorbe muy bien.

### Ingredientes para la crema – 3 tarros 30 ml

#### ACEITES BASE:

**14,75 ml Aceite de Albaricoque.** Nutre la piel y es rico en vitaminas, especialmente E y A. Una aplicación regular de este aceite promete una piel suave e hidratada; tiene un efecto antioxidante que alisa las arrugas, mejora la elasticidad y rejuvenece todo tipo de pieles.

**14,75 ml Aceite de Jojoba.** Sus propiedades hidratantes llegan a las capas profundas de la piel. Aporta un brillo sano y natural a la piel.

**14,75 ml Aceite de Coco.** Es hidratante, previene hongos, posee múltiples vitaminas, nutrientes y anti-oxidantes. Es apto para todo tipo de pieles, incluso

las que tienen acné ya que también es anti-bacteriano. Ayuda para tratar la dermatitis y la psoriasis.

**1 cucharadita (5 ml) Aceite de Aguacate.** Conocido por sus propiedades curativas, anti-bacterianas y anti-arrugas. Es rico en Vitaminas A, D y E. Excelente en todo tipo de pieles, desde las más sensibles a las más maduras y con líneas de expresión. Muy bueno contra la dermatitis, psoriasis y eczema.

### **MANTECAS:**

**1 cucharadita Manteca de cacao.** Mejora la elasticidad cutánea y reduce la sequedad. Además es calmante. Apropia para pieles normales, secas y maduras.

**1 cucharadita Manteca de Karité.** Una de las mantecas más utilizadas por las mejores marcas de cosmética natural y ecológica. Es la manteca ideal para estimular la cicatrización, proteger de los rayos UVA y calmar las pieles irritadas. Además hidrata y nutre la piel en profundidad. Indicada para todo tipo de pieles, pieles irritadas, expuestas al sol, etc.

### **INFUSIÓN DE HIERBAS: 59 ml**

Aporta un efecto calmante a la piel. Es buena para la piel seca y descamada.

- **Caléndula:** Muy rica en principios activos como sales minerales, aceites esenciales, ácido salicílico, carotenos y flavonoides. La caléndula se caracteriza por sus propiedades desinfectantes, antiinflamatorias (es el corticoide más poderoso de la naturaleza), cicatrizantes, calmantes y antisépticas con lo que resulta un remedio muy eficaz en el tratamiento de numerosas afecciones de la piel como: **pieles sensibles, irritadas o inflamadas, quemaduras** (muchas cremas solares o after sun contienen caléndula), **dermatitis, irritación del pañal, picaduras de insectos** y otras infecciones de la piel.



**Lavanda:** Es una de las plantas más aromáticas, además de imprescindible en cualquier preparado de cosmética o perfumería. Acción antiséptica, cicatrizante, analgésica, relajante y calmante. Mejora la **curación de cortes y heridas, aliviar los eccemas y los dolores musculares**, además de otras condiciones de la piel.



**Manzanilla:** Es calmante, humectante, antioxidante y emoliente, antiséptica y antiinflamatoria. **Alivia inflamaciones de heridas, picaduras, escoceduras, suaviza la piel y rejuvenece ayudando a crear células nuevas.**



### **EMULSIONANTE:**

**11,25 gr Cera de abejas:** La cera de abeja fomenta la reproducción de células y protege la piel de los factores dañinos del medio ambiente. También es una nutritiva crema humectante natural, además de ser anti-inflamatoria, antibacteriana, anti-alérgica y antioxidante.

### **VITAMINAS:**

**1 gota Vitamina E.** Es un potente anti-oxidante y anti-arrugas. Reduce las marcas y manchas en la piel. Además lo utilizamos como conservante de la crema, para que nos aguante más meses sin enranciarse.

## **ACEITES ESENCIALES:**



**3 gotas de Aceite Esencial Lavanda.** Intensifica las propiedades de la Lavanda antes mencionadas además de aumentar la fragancia general del preparado con su inconfundible aroma. **El AE está indicado en cosmética como** tonificante, aumenta la elasticidad de los tejidos, ayuda a regenerar las células, descongestionar las pieles cansadas y estresadas, y a reparar las sensibles o alérgicas. Indicado para todo tipo de cutis.



**2 gotas de Aceite Esencial Romero.** Propiedades analgésicas, astringentes, cicatrizantes, antioxidantes, estimulantes y activadoras circulatorias. **Tiene excelentes aplicaciones en cosmética;** tensa la piel flácida por la edad o por una pérdida excesiva o rápida de peso. Lo cutis con problemas de acné mejoran con su tratamiento, y las pieles maduras y secas se rehidratan y revitalizan, disminuyendo las arrugas.

<<La famosa Agua de Hungría, regeneradora y revitalizante, está hecha a base de romero, limón, rosa, melisa, neroli y menta.>>



**1 gotas de Aceite Esencial Sándalo de Haití.** Con marcadas propiedades emolientes, antiinflamatorias, descongestionantes, calmantes, antisépticas y tónicas. **Es uno de los AE que más aplicaciones cosméticas tiene para la piel;** muy útil en casos de acné y en todo tipo de cutis, especialmente en pieles maduras. Su aroma rico y profundo, con una nota de madera, lo hace también apropiado para la cosmética masculina.



**1 gota de Aceite Esencial Incienso.** Destaca por sus propiedades antisépticas, antiinflamatorias, astringentes, cicatrizantes, descongestionantes, calmantes y tonificantes. **Su aplicación es cosmética lo convierten en un gran aliado rejuvenecedor** de las pieles maduras y secas, con problemas de arrugas, porque tiene un doble efecto tónico y regenerador. Además ayuda a aclarar las manchas faciales y a cicatrizar las lesiones producidas por el acné. Destaca por su aroma agradable, muy utilizado en perfumería.

## INSTRUCCIONES:

### Infusión de Hierbas:

1. Haz una infusión con 140ml de agua destilada, **(Necesitaremos 59 ml para la mezcla)** 1 cucharadita de caléndula, 1 de lavanda y 1 de manzanilla. Espera a que hierva el agua, apaga y echa las flores. Tapa y deja 10min. Cuela muy muy bien a un tarro de Pyrex.

### Baño María:

1. Poner en una cazuela grande con agua la jarra de Pyrex con los aceites y mantecas. Encender el fuego a temperatura media-suave.
2. Añadir la cera de abejas y la vitamina E. Dar unas vueltas.
3. Cuando empiece a derretirse poner, en esa misma cazuela al baño maría, el tarro con la infusión.
4. Remover un poco más la cera de abejas. Cuando esté completamente derretida apagar el fuego y dejar que se enfríe.
5. Uso del termómetro. Para que la emulsión resulte bien, el agua y el aceite han de estar a la **misma temperatura (32-37°C)**.
6. Una vez que están a la misma temperatura, batir los aceites e ir añadiendo **MUY POCO a POCO** el agua. De esta forma se creará la emulsión perfecta y en pocos minutos se podrá observar un nuevo cambio en el aspecto. Ahora parecerá una mahonesa cremosa.
7. Una vez que la textura es como la de mahonesa echar los aceites esenciales y batir un poco más.

8. Ya se puede guardar la crema en tarros, pero no se debe tapar aún. Mejor tapar una vez la crema esté completamente fría. Si tapas antes, la condensación puede arruinar todo el trabajo.

**Notas:**

- a) Cuando la cera de abejas se derrite alcanza los 70°C aprox. Luego se tiene que esperar un buen rato hasta que llegue a los 35°C. La temperatura de la infusión baja más rápido que la de los aceites, así que es mejor sacar la jarra de Pyrex de los aceites fuera de la cazuela.
- b) Para medir los aceites o mantecas en gramos: 14,75 ml = 13,40 gr.