

Fecha: 26 de abril 2014

El objetivo del taller era aprender a hacer nuestros productos de cosmética con elementos presentes en nuestra alacena y/o nevera, cosas normales, de uso cotidiano de las que disponemos en nuestra casa.

Hoy hemos aprendido sobre las propiedades de cada uno de los productos para poder luego incorporarlos a nuestras fórmulas, combinando sus propiedades y adaptándolas a nuestro gusto, teniendo en cuenta la característica de nuestra piel y el objetivo que queremos conseguir (limpiar, nutrir, aclarar, etc....)

Nos hemos centrado en el cutis.

Lo primero sería eliminar los restos de maquillajes mediante un algodón con aceite (oliva o almendras)

La limpieza pretende eliminar impurezas acumuladas en la piel y arrastrar células muertas

Tener en cuenta que la limpieza diaria no puede ser una exfoliación exagerada, abrasiva, debemos hacerla con productos suave

Algunos productos caseros que podemos utilizar para limpieza son:

Leche para todo tipo de piel

Mojar algodón o esponjita y l limpiar el rostro.

Infusión de plantas, Tomillo para piel grasa

Para una limpieza diaria pero más profunda usar leche con maicena o leche con harina de avena

Podemos realizar las infusiones y congelarlas en cubitera para así tenerlas disponibles siempre.

Las plantas con saponina: avena, quinoa son estupendas para hacer una limpieza suave.

Como preparar leche de avena:

1 cucharada de copos de avena por cada vaso de agua (destilada) calentar y remover o bien, dejar macerar toda la noche; en ambos casos filtrar y tendremos nuestra leche de avena (podemos conservarla congelándola en cubitera)

La avena al ser una planta con saponina se puede utilizar en polvo como champú seco.

Debemos alternar los productos para evitar que la piel se acostumbre.

Propiedades de los ingredientes

Limón: estupendo para la piel grasa, cierra poros, aclara la piel, contra las manchas y pecas, anti piojo, anti pulga, vitamina C (proporciona luminosidad)

Podemos hacer un magnífico suavizante para la lavadora si maceramos cáscara del limón en vinagre de manzana (durante 15 días)

Naranja + aceite (oliva) proporciona luminosidad a la piel

OJO Cítricos solo por la noche son fotosensibles y su uso está contraindicado de día porque provoca manchas.

Manzana: elimina impurezas, es reafirmante. Contiene ácido málico que elimina células muertas, proporciona una piel más suave, lisa y firme.

Una mascarilla para limpiar y reafirmar calentar leche y cocer manzana en ella, hacer un puré, con este puré disponer una mascarilla sobre el rostro, dejándola unos 20 minutos, enjuagar con agua fría, pasar un algodón empapado en leche fría para reactivar y listo.

Aguacate: antioxidante, contiene ácido fólico, vitaminas A, B6 y E, todas ellas ayudan a mejorar la salud de la piel, es muy nutritivo. Contiene Niacina y Biotina que trabajan contra problemas cutáneos.

Una combinación cosmética excelente es aguacate + tomate, el tomate limpia eliminando grasa y suciedad y el aguacate nutre.

Tomate + Avena contra acné, puntos negros

Tomate + Limón limpiadora y aclarante

Naranja propiedades equivalentes al limón: antioxidante, anti envejecimiento, proporciona tersura y suavidad en la piel, es iluminadora.

Naranja + aceite (oliva) proporciona luminosidad a la piel

Los cítricos deben usarse de noche (foto sensibilidad)

Kíwi hidrata si lo unimos a un aceite nutrimos

Aloe hidratante

Para piel grasa es recomendable el aceite esencial del árbol del té con aceite de almendras.

Los aceites esenciales contienen las propiedades de las plantas en una alta concentración (1 gota equivaldría a unas 50 infusiones)

Uva contiene polifenoles (antioxidante, contra los radicales libre), contiene vitamina A, es hidratante, disminuye arrugas

Otras frutas que podemos usar son papaya, pera

Piña: hidrata, nutre, refresca.

La fruta la podemos secar cortándola en rodajas muy finas y mediante exposición al sol, o mediante horneado a temperatura muy baja. Una vez seca pulverizamos la fruta y la podremos añadir a nuestras cremas.

Fresa fuente de vitamina C

La vitamina C, ácido cítrico lo podemos usar como antioxidante para conservar el gel de Aloe que se oxida con mucha facilidad.

Fresa con miel y yogur como mascarilla

Miel para heridas, antimicrobiana

Remedio contra la dermatitis: miel, aceite oliva y canela en polvo (poquita cantidad)

Plátano viene superbien para las pieles secas.

Contiene: potasio que previene las arrugas, vitamina A y Niacina, ambas iluminan la piel, proporcionando un aspecto sano a la piel.

Yogur antimicrobiano, regenerante y suavizante

Aloe: es capaz de penetrar hasta la 3ª capa de la piel, la mayoría solo actúan en la primera capa.

Mucílago, algunas plantas como la malva, la semilla de lino contienen esta sustancia. El gel de lino lo podemos usar para pelo, piel, lubricante ginecológico.

Exfoliantes para el cuerpo:

Yogur + sal + aceite

Yogur + avena

Yogur + limón

Yogur + pepino

Pepino refresca, desinflama, hidrata, contiene vitaminas C y E, es un antiarrugas.

Mascarilla de pepino, aloe y yogur

Avena: baja la dureza del agua por el fósforo, relaja (saquito de avena en la bañera) Suaviza, hace que la piel retenga el agua evitando la deshidratación

debido a los lípidos que contiene, y sus proteínas mantienen el pH en 5,5

Vinagre de manzana

Tras un baño de sol excesivo una compresa de vinagre y después mascarilla de yogur es mejor que cualquier aftersun

En el último enjuague del pelo añadir un chorreón de vinagra al agua, proporciona brillo, baja el pH lo que hace que se cierre la cutícula del cabello.

La lavanda da brillo y suaviza, podemos preparar un macerado de 15 días de vinagre con plantas como la lavanda o con frutas como el limón (cáscara sin parte blanca)

Coco bactericida, hidratante, excelente para el pelo

Con coco rallado podemos preparar agua de coco, extraer aceite

Hervir la ralladura en agua, filtrar y enfriar, poner en la nevera, se formará una especie de nata, eso es aceite de coco que podemos usar para nuestro pelo o piel, el agua la podemos beber o usar como parte acuosa de nuestras fórmulas Y los restos usarlo como exfoliante.

A continuación empezamos la sesión práctica: limpieza, exfoliación y nutrición.

Para la limpieza usamos leche de vaca con maicena.

Tras la limpieza superficial, podríamos proceder con un baño de vapor (tomillo, romero, lavanda) la

lavanda es bactericida y sería muy buena si vamos a eliminar puntos negros para evitar infección.

A continuación limpieza profunda con exfoliante natural (OJO evitar el uso de exfoliantes industriales que se fabrican con pequeñísimas partículas de plástico y que están provocando una contaminación complicadísima de evitar porque las depuradoras no la pueden eliminar)

Procedemos en tres grupos a elaborar una exfoliante para cada tipo de piel.

La de piel mixta la realizamos con coco, avena, yogur, aceite de oliva y oleato de lavanda

Para la nutrición usamos una fórmula (Abuela de Esther) las cantidades dieron para todas, para uso individual disminuir cantidades excepto en la yema que siempre se añade una.

La yema fija la mascarilla con lo que penetra mejor, la miel es suavizante de la piel.

Con 1 yogur, 2 yemas de huevo, miel y oleato de lavanda, batir bien hasta conseguir una mezcla homogénea y distribuir la zona a tratar cara, cuello, escote, manos.

Se puede usar también como mascarilla capilar, cubrir el pelo con la mezcla media hora antes del lavado.

Las claras que nos quedan podemos utilizarla para obtener un efecto lifting o para tratar granos negros (haciendo tiritas de papel tisú y aplicando clara

bien batida, cubriendo con papel varias veces, dejar secar y tirar para eliminar los puntos negros)