



CosmeticNat

Living a natural life

DIY – Summer Time

Crema post solar (after-sun)

Esprai anti-mosquitos

Impartido por Cati Ramoneda Müller

AFTER-SUN

El after-sun es una loción corporal hidratante pensada para aplicar después de una exposición solar que puede ser más o menos prolongada. Su función principal es hidratar la piel en profundidad y evitar los daños que el sol pueda haber causado sobre las células de la piel.

Aunque algunos efectos se manifiesten al cabo de unas horas o días, la mayoría de las consecuencias que tiene la exposición solar sobre las células de la piel se manifiestan con el paso de los años.

Los efectos inmediatos son:

- Pigmentación inmediata: los rayos UVA estimulan ligeramente la producción de melanina. Empieza el bronceado.
- Eritema solar: es cuando nos quemamos. La piel enrojece y si la quemada es importante pueden aparecer ampollas. Este efecto se debe sobre todo a los efectos de los rayos UVB.

Los efectos retardados son:

- Hiperqueratosis: a causa de la acción de la radiación la piel responde aumentando la división celular de la capa superficial de la piel. En consecuencia la piel se vuelve más gruesa y se va endureciendo.
- Pigmentación retardada: es lo que conocemos como bronceado y se mantiene en el tiempo. Se debe a los efectos de los rayos UVB que estimulan la producción de melanina.

Efectos a largo plazo:

El principal efecto es el fotoenvejecimiento que incluye varios procesos:

- Hiperqueratosis irregular
- Aparición de manchas
- Disminución de la vascularización dérmica
- Pérdida de fibras de colágeno
- Pérdida de la elasticidad
- Aparición de arrugas profundas
- Alteraciones acneiformes
- Lesiones precancerosas
- Cáncer

Conociendo los efectos que tiene la exposición solar sobre la piel, a la hora de crear nuestro after-sun elegiremos ingredientes que combatan estos efectos. Buscaremos materias primas que nos aporten las siguientes acciones:

- Hidratación cutánea
- Nutrición cutánea
- Calmante, para combatir el eritema solar
- Estimulante de la producción de colágeno, para regenerar los tejidos

Ingredientes que utilizaremos

1. Zumo de aloe vera

- Regenerador celular
- Hidratante
- Antiinflamatorio
- Cicatrizante

2. Hidrolato de geranio

- Calma irritaciones
- Antiinflamatorio
- Refrescante
- Regenerador cutáneo
- Cicatrizante

3. Glicerina vegetal

- Humectante
- Previene la deshidratación cutánea
- Emulsionante

4. Oleato de caléndula

- Calmante
- Emoliente
- Previene la descamación
- Refuerza la función natural de protección que tiene la piel

5. Triticum rich

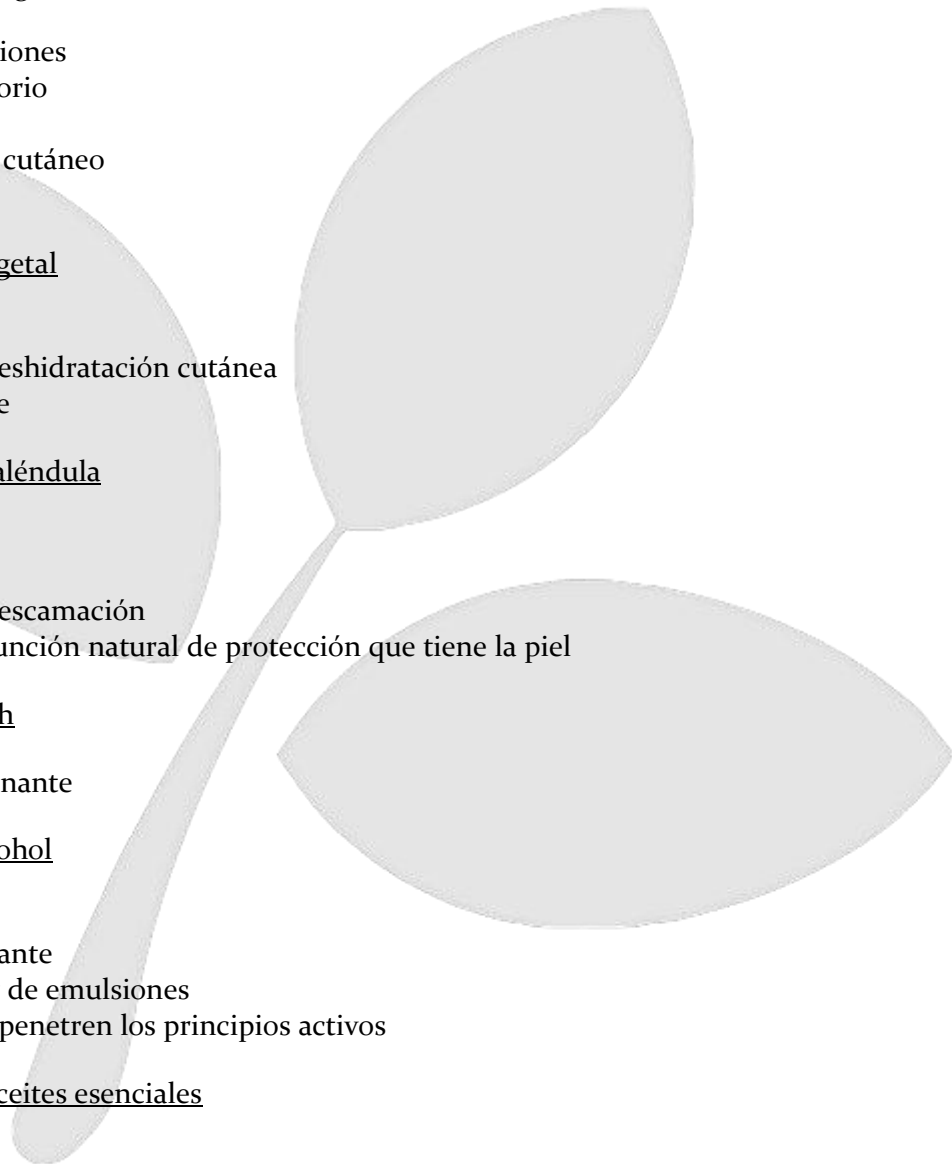
- Cera emulsionante

6. Cetearyl alcohol

- Emoliente
- Co-emulsionante
- Estabilizador de emulsiones
- Ayuda a que penetren los principios activos

7. Mezcla de aceites esenciales

- Calmantes
- Regeneradores celulares
- Cicatrizantes
- Antisépticos
- Protectores cutáneos



Receta para after-sun 100 ml

FASE 1

50 g Zumo de aloe vera
25 g Hidrolato de geranio
3 g Glicerina vegetal líquida

FASE 2

12 g Oleato de caléndula
5 g Triticum rich
3 g Cetearyl alcohol

FASE 3

10 gotas A.e. de palmarosa
10 gotas A.e. de lavanda
5 gotas A.e. de árbol del té

Pasos a seguir:

- Pesar los ingredientes de la fase 1 i colocarlos en un recipiente metálico. Repetir lo mismo con la fase 2 y poner en otro recipiente por separado.
- Poner los dos recipientes al baño maría e ir controlando la temperatura.
- Cuando hayan llegado a los 60°C verter la fase 2 sobre la fase 1 y batirlo con una batidora de mano durante unos 3 minutos, hasta que haya emulsionado bien (notaremos como cambia la consistencia).
- Para terminar, una vez se haya espesado y enfriado un poco la mezcla, añadir la fase 3 a la emulsión que hemos obtenido y remover con delicadeza hasta que se haya integrado del todo.
- Envasar la mezcla en un botecito de 100 ml con la ayuda de una cuchara y listo.

REPELENTE DE MOSQUITOS

El repelente de mosquitos natural es una solución acuosa que contiene una mezcla de aceites esenciales que tienen como objetivo evitar las picaduras de mosquito. Pero su efecto va más allá, si se diera el caso de que nos llegara a picar algún mosquito también nos sirve como calmante. Los mismos aceites esenciales que tienen efecto repelente tienen además efecto calmante y antiinflamatorio.

Cuando nos pica un mosquito éste suelta un poco de su saliva por debajo de nuestra piel. La saliva contiene una proteína desconocida para el cuerpo humano y se produce una respuesta inmunitaria a nivel local, causando inflamación (con abultamiento) y picor.

Qué aceites esenciales usaremos?

1. Citronela

- Antiinflamatorio cutáneo
- Repelente de mosquitos

2. Lavanda

- Calmante
- Regenerador
- Antiálgico
- Repelente de mosquitos

3. Árbol del té

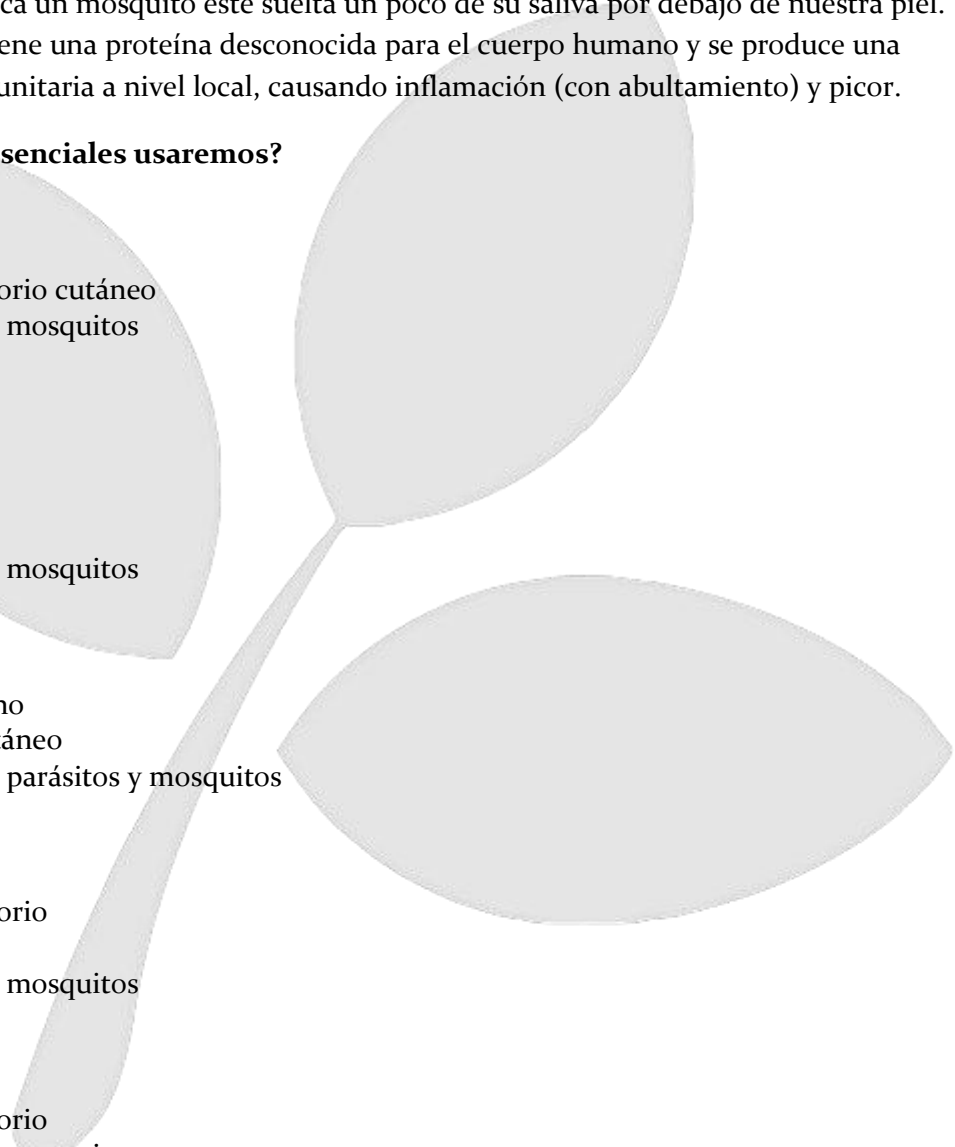
- Antibacteriano
- Protector cutáneo
- Repelente de parásitos y mosquitos

4. Geranio

- Antiinflamatorio
- Antiálgico
- Repelente de mosquitos

5. Eucalipto

- Antiinflamatorio
- Repelente de mosquitos



Receta para repelente de mosquitos 100 ml

95 ml Agua destilada
2 ml Alcohol de 96º

20 gotas A.e. de citronela
16 gotas A.e. de eucaliptus
10 gotas A.e. de lavanda
10 gotas A.e. de árbol del té
10 gotas A.e. de geranio

Pasos a seguir:

- Poner en un envase con vaporizador el agua destilada y el alcohol.
- Ir añadiendo los aceites esenciales de uno en uno.
- Ya tenemos el repelente listo.
- Antes de cada uso agitar el producto para que la mezcla quede bien homogénea.

