



Cómo hacer Crema de Manos hidratante con Lavanda, Avena y Murumuru

Receta creada por Mónica Pérez el 21 el agosto de 2023



Vuelve Mónica de [Moonpello](#) otra semana más a #LaPotinguería, con una nueva receta muy sencilla de hacer: una **Crema de Manos hidratante con Lavanda, Avena y Murumuru**.

Esta crema, de tan sólo 5 ingredientes, está elaborada para hidratar, regenerar y calmar la piel de las manos. Además, resulta perfecta en el **tratamiento de pequeñas heridas** en las mismas. Esto lo conseguiremos gracias al uso de componentes como el Hidrolato de Lavanda, perfecto para reparar las manos, la Manteca de Murumuru, muy nutritiva, además de dejar la piel humectada; y el Extracto de Avena, conocido antiinflamatorio, emoliente e hidratante.

¡A potinguear!

Ingredientes para hacer Crema de Manos

Ingredientes para preparar 50 g

Esta receta te costará 5,69€ por cada 100 g ⓘ

Fase Oleosa

2.5 g de [Cera Lanette N autoemulsionante](#)

7.5 g de [Manteca de Murumuru BIO](#)

Fase Acuosa

38 g de [Hidrolato de Lavanda Bio](#)

Puedes sustituirlo por:

38g de [Hidrolato de Rosa Damascena Bio](#)

38g de [Hidrolato de Melisa Bio](#)



Aditivos

1.5 g de [Extracto Natural de Avena BIO](#)

Puedes sustituirlo por:

1.5g de [Extracto Natural de Ginseng](#)

1.5g de [Extracto Natural de Té Verde BIO](#)

0.5 g de [Euxyl Conservante Eco](#)

Regulación de pH

En cualquier elaboración debemos medir el pH para que sea correcto, por lo que recomendamos adquirir estos productos si no los tienes ya en casa

[Papel indicador de pH](#)

[Ácido Láctico 80%](#)

 Para bajar el ph

[Bicarbonato sódico](#)

 Para subir el ph

Utensilios y Envases

[Vasos de Precipitado de Vidrio](#)

[Mini Batidor de Mano](#)

[Tarro de cartón ECO negro para cremas](#)

Elaboración paso a paso para hacer Crema de Manos

1. **Desinfectamos** todos los utensilios y envases.
2. En un recipiente **resistente al calor**, añadimos la Cera Lanette y la Manteca de Murumuru.
3. En otro recipiente, añadimos el Hidrolato de Lavanda.
4. Llevamos ambos recipientes a **baño maría** hasta fundir la cera y manteca.
5. Con ambos recipientes a misma temperatura, retiramos del baño maría y vertemos el la fase oleosa (cera + manteca) sobre la acuosa (hidrolato), mientras batimos vigorosamente.
6. Una vez enfriada ligeramente la mezcla, le añadimos el Extracto de Avena y el conservante. Mezclamos de nuevo.
7. Realizamos una **prueba de pH** para comprobar que se encuentra **entre 4 y 5**. Podemos usar unas gotas de Ácido Láctico para bajar el pH.
8. Envasamos y ¡listo!

¿Quieres cuidar tus manos? ¡Aquí tienes 3 recetas!

- **Receta** – [Crema Reparadora de Manos ligera con Urea](#)
- **Receta** – [Crema Reparadora de Uñas con Aceite de Ricino, Romero y Aloe](#)
- **Receta** – [Crema Súper Hidratante casera para Manos y Pies Agrietados con Manteca de Karité, Trehalosa y Urea](#)

¿Tienes alguna duda? Déjanosla en los comentarios de este post para poder ayudarte con mucho gusto. ♥

Hacer cosmética natural y casera tiene **muchas ventajas**: obtener un producto adaptado a ti y a las necesidades de tu piel y cabello, eliminar tóxicos de cosméticos tradicionales e ingredientes innecesarios, conocer cada ingrediente de la fórmula, reducir plásticos y, además, disfrutar de un buen rato potingueando.

Sin embargo, **es importante seguir ciertos pasos** para que el proceso de elaboración sea seguro y no te cause reacción alérgica o irrite tu piel:

- **Desinfecta** los utensilios, envase y mesa de trabajo antes de empezar. ¡Se tarda sólo 1 minuto!
- Utiliza **guantes, mascarilla y gafas** en aquellas elaboraciones que lo requieran.
- Haz una **medición de pH** de la elaboración final para asegurarte de que está en el rango correcto. Puedes corregirla fácilmente. Sube el pH utilizando un álcali como el bicarbonato. Bájalo con una solución ácida. Por ejemplo unas gotas de ácido láctico o ácido cítrico.
- Hay que **probar** la elaboración siempre **en una zona reducida de la piel** para comprobar que no hay ninguna reacción adversa.
- Utiliza los ingredientes en su **dosis correcta**. La indicamos en todas las páginas de producto. Si tienes dudas sobre alguno, pregúntanos! ♥ No nos hacemos responsables del mal uso de los productos y de la incorrecta dosificación de los mismos en las elaboraciones.



Autor: Mónica Pérez

Mónica, seguidora del método curly que descubrió la belleza de lo natural.