



En esta receta de cosmética natural para tratar la psoriasis hemos reunido varios ingredientes con propiedades antiinflamatorias y muy hidratantes gracias a ingredientes como la urea y la glicerina, ya que no hay que olvidar que en el tratamiento de la psoriasis es muy importante mantener la piel hidratada. ¿Y sabes qué es lo mejor de esta receta? Que puede ser usada tanto en el cuerpo como en la cara.

Para impedir la pérdida de agua transepidermal (TEWL), esta crema incluye ceramida III, un ingrediente cosmético muy eficaz que refuerza la barrera de la piel y alivia posibles brotes de psoriasis. De forma opcional, también puedes añadir extracto de sauce. En concreto, nuestro **extracto hidroglicerinado de la corteza de sauce** es libre de conservantes y contiene aproximadamente un 10 % de ácido salicílico vegetal. Esta sustancia natural se recomienda para liberar la piel de la abundancia de las escamaciones



que son típicas de la psoriasis. No obstante, no se recomienda usarlo sobre pieles muy inflamadas, doloridas o irritadas, ni tampoco se recomienda un uso prolongado en el tiempo.

Para el tema de la psoriasis, también es muy importante tratar de no rascarse nunca las zonas afectadas y tener especial cuidado para evitar lesiones cutáneas como cortes, quemaduras de sol y otras fuentes de irritación que pudieran desencadenar y aumentar el nivel de inflamación de la piel.

Por otro lado, recomendamos usar geles de ducha con un pH adecuado (alrededor de 5 -5,4) y evitar baños largos con tensioactivos, ya que podrían ser demasiado agresivos y/o tener un pH muy alto.

Lo que sí viene muy bien son los **baños con sal de mar muerto** y tomar el sol (dentro de los niveles sanos). En cuanto a lo que alimentación se refiere, se recomienda reducir los niveles de estrés diario y consumo de nicotina, y aumentar la ingestión de ácidos grasos de tipo Omega 3 y 6 (tienen efectos antiinflamatorios muy positivos para este tipo de problemas).

¡Importante! Estas indicaciones en ningún caso se pueden considerar como sustitutos de consulta médica o tratamiento médico prestados por los profesionales de la medicina en casos de problemas de salud.

### **Ingredientes para 130-140ml (aprox)**

#### **FASE A**

5 gr **Aceite de coco fraccionado**

0,1-0,5 gr **Ceramida 3**



### **FASE B**

20 gr **Manteca de karité BIO refinada**

6 gr **Montanov 68**

### **FASE C**

15 gr **Aceite de borraja virgen**

4 gr **Lecitina fluida**

### **FASE D**

60 gr Agua (70°C)

### **FASE E**

5 gr **Glicerina vegetal PhEur 99 %**

0,5 gr **Xantana transparente**

### **FASE F**

5 gr **Urea** + 5 gr Agua

### **FASE G**

5 gr **Extracto de sauce**

2,5 gr **Leucidal liquid**

1 gr **Vitamina E Tocopherol**

### **REGULAR pH**

aprox. 10 gotas **Ácido láctico**

4-5 gotas de aceite esencial de manzanilla azul (opcional - en piel muy irritada o con tendencia a alergias mejor no poner aceites esenciales)



## Elaboración

Antes de empezar, limpia y desinfecta todos y cada uno de los envases y utensilios que vayas a utilizar. Para ello, pulverízalos con alcohol, déjalos secar y cubre la superficie de trabajo con papel de cocina.



Mide el aceite de coco fraccionado y la ceramida III en un vaso de laboratorio resistente a altas temperaturas y ponlo al baño maría.

Las ceramidas III solo funcionan si son fundidos en el aceite de coco fraccionado hasta que este se ve claro y homogéneo. Para que eso pueda pasar, debe alcanzar hasta 90-100°C de temperatura, pero no te preocupes, el aceite de coco fraccionado es altamente resistente a estas temperaturas y no se alterará.



Una vez conseguido, añade la manteca de karité refinada y el emulsionante Montanov 68 al vaso, y sigue fundiéndolo al baño maría. Al mismo tiempo, pon a hervir 60 gr de agua.

Separa 5 gr de este agua hervido y déjalos enfriar por completo. Después, añade 5 gr de urea y remueve hasta que se haya disuelto la urea por completo, y déjalo aparte para su posterior utilización.

En otro vaso, mide la glicerina vegetal y la xantana transparente, removiendo con la ayuda de una cucharita para que la xantana se disuelva con la glicerina. Una vez hecho, añade 55 gr del agua hervido y déjalo enfriar a 70°C.



Quita el vaso con la fase oleosa (Fases A+B+C) del baño maría e introduce la lecitina fluida



y el aceite de borroja virgen, y remueve con una cucharita.



Vierte la fase acuosa (Fases D+E) a la fase oleosa (Fases A+B+C) y bate con la batidora tipo minipimer durante dos minutos a alta velocidad.



Sigue removiendo lentamente con la cucharita hasta que se haya enfriado la crema, añade las fases F y G, mide el pH y regula con ácido láctico hasta alcanzar el pH de 5-5,4.

¡Ya estaría listo para envasar y usar!



¿Te ha parecido útil e interesante esta receta? ¡No olvides dejarnos un comentario para saber qué tal te ha ido con ella! En Cosmética Natural Casera Shop estaremos encantados de leerte.

---

# Listado completo de ingredientes

[Quiero ver todos los productos](#)

*(\*) Todas las recetas publicadas en el blog de Cosmética Natural Casera Shop son para uso privado y nunca comercial. La venta del producto final sin el permiso de Cosmética Natural Casera Shop está totalmente prohibida.*