

LO NATURAL DE SIEMPRE



MI REGALO PARA TI · CREMA

Lo que yo miro antes de comprar una crema

Diez segundos para no volver a gastar en cremas que no te van

Inés Gómez

Tu primer resultado en 5 minutos

¿Te ha pasado comprar una crema por lo que pone delante y que luego te pique la cara o no te haga nada? No hace falta ir al súper para estrenar esta guía. Coge la crema que más usas y, con las tres cosas de la página 3, en cinco minutos sabrás qué tienes en la mano.

- ☐ Dale la vuelta al bote. ¿La lista se acaba pronto o no se acaba nunca?
- ☐ Busca «parfum». ¿Está? Apúntalo: si se te pone la cara roja con facilidad, es lo primero que yo miraría.
- ☐ Ábrela y huélela. ¿Huele como una colonia?
- ☐ Mira los cinco primeros nombres y busca el dibujito del bote abierto (página 5): ¿cuántos meses le quedan?
- ☐ Escribe la fecha de hoy en el bote con un rotulador. Ese es tu primer resultado: ya sabes qué tienes en la mano.
- ☐ Mañana, otro bote. No hace falta tirar nada: cuando se acabe, eliges mejor el siguiente. Y si quieres cambiar uno, mira «Lo que uso yo» (página 6).



LE DOY LA VUELTA

Las 3 cosas que miro

Cuando cojo una crema en el súper, no miro lo bonito del bote ni lo que pone delante. Le doy la vuelta y miro detrás. Tardo diez segundos.

¿Por qué la lista corta? Porque cuanto más larga, más cosas que están ahí por el color, el olor o la textura, no por tu piel. Yo ahora uso cosas con cuatro ingredientes que entiendo.

Y el perfume es de lo que más suele molestar a las pieles sensibles. Si la tuya se pone roja con facilidad, empieza por ahí.

- 1. Lo larga que es la lista. Si no se acaba nunca, la dejo en la estantería.
- 2. Si lleva perfume. En la lista suele salir como «parfum». Si se te pone la cara roja o te pica, mejor sin.
- 3. Si huele muchísimo. Si al abrirla huele como una colonia, para mí ya es no.



EL TRUCO QUE ME CAMBIÓ LA COMPRA

Lo primero es lo que más lleva

Los ingredientes van ordenados de más a menos. Lo primero de la lista es lo que más lleva; lo último, casi nada.

Si lo primero es «agua», la mayor parte del bote es agua. No es malo: casi todas las cremas llevan. Pero así sabes lo que estás pagando.

Si delante pone «con aloe» o «con miel», búscalos en la lista. Si salen de los últimos, llevan una pizca.

- Arriba: lo que más lleva
- En medio: lo que le da la textura y hace que dure
- Al final: casi nada (el perfume, los colores y, a veces, lo que anuncian delante)
- Si lo que anuncian sale al final, desconfía un poco
- Que entiendas al menos los cinco primeros



ANTES DE ABRIRLA

El dibujito del bote y la prueba del brazo

Busca detrás un dibujito de un botecito con la tapa abierta y un número: 6M, 12M, 24M. Son los meses que dura la crema una vez abierta. 6M, seis meses. 12M, un año.

El día que abro un bote, le escribo la fecha con rotulador. Así no tengo que acordarme.

Y antes de ponerte una crema nueva en la cara, pruébala en el brazo: un poquito en la parte de dentro del antebrazo y espera un día entero. Si se pone roja, pica o escuece, no es para ti. Da igual que sea cara, barata o casera.

- 6M = 6 meses abierta. 12M = un año
- La fecha en el bote el día que lo abres
- Prueba en el antebrazo, 24 horas
- Si huele raro o cambia de color, fuera, aunque no haya pasado el tiempo

Lo que uso yo

No tengo doce botes. Tengo esto, y lo uso para casi todo.

QUÉ	PARA QUÉ LO USO	CÓMO
Aceite de oliva o girasol	Desmaquillar y el cuerpo	Unas gotas en un algodón mojado; o en la piel húmeda al salir de la ducha
Miel	Mascarilla de la cara	1 cucharada con 1 de avena, 15 minutos y agua tibia
Avena	Cuando la piel pica o tira	En un calcetín dentro del agua del baño
Aloe	Frescor después del sol	El gel de la hoja, dejando escurrir antes el líquido amarillo
Karité	Manos, talones y labios	Una avellana calentada entre los dedos

La avena está reconocida en Estados Unidos como protectora de la piel para el picor y la sequedad. La miel atrae el agua a la piel. El resto, remedio de tradición.

PARA TALONES ÁSPEROS Y MANOS SECAS

Mi bálsamo de karité

MANOS

TALONES

LABIOS

NECESITAS

- 2 cucharadas de manteca de karité
- 1 cucharada de aceite de oliva o de girasol
- Un tarrito de cristal limpio y seco
- Un cazo con agua (al baño maría)

TIEMPO

15 minutos (más el enfriado)

FRECUENCIA

**Cuando lo necesites.
Dura unos meses en sitio fresco**

CÓMO SE HACE

- 1.** Pon el karité en un cuenco dentro del cazo con agua caliente, a fuego lento.
- 2.** Cuando se derrita, apaga y añade el aceite.
- 3.** Remueve y pásalo al tarrito.
- 4.** Déjalo 30 minutos en la nevera para que cuaje, y luego fuera.
- 5.** Coge una avellana, caliéntala entre los dedos y pónela.
- 6.** En los talones, por la noche y con calcetines de algodón.

MI TRUCO

No lleva agua, por eso aguanta. Cógelo siempre con los dedos secos o con una cucharita limpia. Escríbele la fecha. Antes, prueba en el antebrazo 24 horas.

LO QUE SE SABE

Remedio de tradición: el karité se usa desde hace generaciones en África para la piel.

PARA LA PIEL ACALORADA DESPUÉS DEL SOL

Gel fresco de aloe y aceite

CARA

CUERPO

DESPUÉS DEL SOL

NECESITAS

- 1 hoja de aloe de la planta
- 2 gotas de aceite de oliva o de girasol
- Una cuchara, un tenedor y un tarro limpio

TIEMPO

15 minutos

FRECUENCIA

**Por la noche o
después de un día de
sol**

CÓMO SE HACE

- 1.** Corta una hoja de las de fuera y déjala de pie 10-15 minutos para que escurra el líquido amarillo.
- 2.** Lávala, péjala y saca el gel transparente con la cuchara.
- 3.** Bátelo con el tenedor para que quede liso.
- 4.** En la palma, una cucharadita de gel con las 2 gotas de aceite.
- 5.** Póntelo en la cara o el cuerpo limpios.
- 6.** El resto del gel, al tarro y a la nevera, 2-3 días como mucho.

MI TRUCO

El líquido amarillo de la hoja irrita: deja que escurra siempre. Y si te has quemado con el sol, no es momento de recetas: agua fresca y, si es fuerte, al médico. Lo mejor es no llegar a quemarse. Antes, prueba en el antebrazo 24 horas.

LO QUE SE SABE

Hay estudios en los que el aloe ayudó a que quemaduras leves se recuperaran antes (revisión de 2007). En casa yo lo uso como cosmético, para el frescor.



Y SI QUIERES SABER MÁS

Diez segundos en cada compra

La próxima vez que vayas al súper, dale la vuelta a una crema y mira las tres cosas. Diez segundos, y ya no compras a ciegas.

Si quieres ir más allá de la crema, el siguiente paso es «Lo que tu etiqueta no te cuenta»: el método de los 10 segundos para cualquier bote del baño, las seis familias de nombres que la ley ya ha tenido que prohibir, limitar u obligar a avisar, una tabla de bolsillo para el súper y cómo vaciar tu baño en 15 minutos.

Son 7 €, menos que muchas cremas, y la usas cada vez que vas a comprar.

LA GUÍA DE LA ETIQUETA · 7 € ·
[INESGOMEZ.COM/TIENDA/ETIQUETA](https://inesgomez.com/tienda/etiqueta)

Remedios caseros para uso personal; no sustituyen el consejo de un profesional sanitario. Haz siempre una prueba de tolerancia en el antebrazo 24 horas antes. Si tienes una afección de la piel, estás embarazada o en tratamiento, consulta antes. Prohibida su reventa o distribución.