

100 Mascarillas elaboradas con alimentos

Por: Adriana de Miguel

© Adriana de Miguel 2019

www.trebolarium.com

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual

Índice:

1. Mascarillas con base de aceite.
2. Mascarillas con base de chocolate
3. Mascarillas con base de yogurt.
4. Mascarillas con base de aguacate.
5. Mascarillas con base de miel.
6. Mascarillas con base de avena.
7. Mascarillas con base de almendra.
8. Mascarillas con arroz.
9. Mascarillas de pepino.
10. Mascarillas de limón.
11. Mascarillas con manzanilla.
12. Mascarillas con plátano.
13. Mascarillas con base de chocolate
14. Mascarillas con base de huevo
15. Mascarillas para el pelo

Cómo se aplica una mascarilla

Antes de usar una mascarilla debe aplicarse una limpieza de cara y cuello para abrir los poros y aprovechar mejor la mascarilla. Un remedio sencillo es un baño de vapor o una toalla húmeda de agua templada en el rostro. Después extendemos la mascarilla masajeando con los dedos por todo el rostro excepto los ojos, los párpados y la boca. El masaje estimula la circulación y además favorece la penetración de los nutrientes en la piel. Una vez aplicada, puede colocarse sobre los ojos dos rodajas de pepino o bien dos bolsas usadas de tila o manzanilla. Se tumba con los pies ligeramente altos y se relaja esperando el tiempo de cada mascarilla. Después se retira con agua tibia, leche o una infusión como manzanilla y finalmente se aplica un tónico astringente, agua de rosas o bien, una toalla humedecida en té verde.

Tipo de mascarillas

1. Efecto tensor: cuando se secan tensan la piel que favorece la circulación sanguínea y la nutrición celular
2. Efecto reafirmante: cuando se seca crean tensión que reafirma los tejidos

3. Efecto exfoliante: suele llevar pequeños gránulos u otros sistemas que al retirar la mascarilla permite la retirada de células muertas.
4. Hidratante: evita la evaporación de la capa de agua de la piel
5. Estimulante: estimula la nutrición celular estimulando los vasos capilares
6. Efecto iluminador o aclarante: absorbe el exceso de melanina evitando manchas y aportando luminosidad.
7. Renovadora: activa la renovación celular.



I. Mascarillas con base de aceite

El aceite de oliva es uno de los ingredientes que no puede faltar en nuestra cosmética natural por su riqueza en vitamina E, básica para aportar elasticidad a la piel. Su principal efecto es hidratante.



1. Mascarilla facial para pieles secas

Mezclamos una yema de huevo, una cucharada de aceite, unas gotas de infusión de orégano y almidón de maíz hasta hacer una pasta.

Después y aplicamos sobre la piel del rostro haciendo círculos. Dejamos reposar 20 minutos y retiramos con agua.

2. Mascarilla de aceite y azúcar:

Mezcla azúcar con un poco de aceite y aplica por todo el rostro exceptuando los ojos. Puedes dejar reposar unos minutos y, antes de retirar, frota con las manos tu rostro para ayudar a exfoliar la cara. Después retira y seca.

3. Mascarilla de Aceite y té

Haz una emulsión con un poco de aceite de oliva y una infusión muy concentrada de té verde en partes iguales. Aplica sobre el rostro y deja pasar todo el tiempo que desees. Esta mascarilla tiene acción calmante.

4. Mascarilla de Aceite y espirulina.

Haz una masilla de aceite de oliva y espirulina y aplica sobre el rostro dejándolo actuar durante 20 minutos. Después retira con una toallita húmeda. Esta mascarilla es remineralizante y antioxidante.

5. Aceite de oliva y levadura de cerveza.

Mezcla cuatro cucharadas de aceite de oliva con una cucharada de levadura de cerveza. Aplica sobre el rostro y deja actuar 30 minutos. Retira con una toallita húmeda. Esta mascarilla tiene propiedades que aportan luminosidad.

6. Mascarilla de aceite de oliva y aceite de coco

Mezclamos a partes iguales los dos aceites y aplicamos por todo el rostro. Esta mascarilla tiene propiedades antisépticas. Dejamos actuar durante diez minutos y después retiramos con un algodón.

7. Mascarilla de aceite de oliva y harina de almendras

Mezclamos los dos ingredientes en proporción de nueve partes de aceite de oliva por una parte de harina de almendras y aplicamos por todo el rostro. Dejamos actuar durante 10 minutos y después retiramos con una toallita de desmaquillar. Esta mascarilla es altamente nutritiva.

8. Mascarilla de aceite y avena

Mezclamos una cucharada de aceite, una de agua filtrada (o agua del grifo en su defecto) y dos de harina de avena o copos de avena molidos. Mezclamos bien y aplicamos. Dejamos actuar durante veinte minutos. Esta mezcla tiene propiedades emolientes y nutritivas.

9. Mascarilla de tres aceites

Mezclamos a partes iguales aceite de oliva, aceite de almendras y aceite de lino. Aplicamos en la cara, dejamos actuar durante cinco minutos y después retiramos con un paño seco y suave o bien un algodón. Esta mascarilla es altamente nutritiva.

10. Mascarilla de semilla de uva exfoliante

La semilla de las uvas es rica en resveratrol, uno de los antioxidantes más potentes, así que cuando comas uvas reserva las semillas. Con un mortero, muele una cucharada sopera de semillas de uva. Después mézclalas con dos cucharadas de aceite. Aplica sobre el rostro y deja actuar durante 20 minutos. Después aclara.

Si te gusta, puedes aprovechar la oferta sobre este libro en este enlace:

<https://tisanasdemiabuela.com/cien-mascarillas-con-ingredientes-de-la-cocina/>



**100 Mascarillas con
ingredientes de la
cocina, el ebook que
te enseña a cuidarte
la piel con
ingredientes sencillos**