

SALUD / TENDENCIAS

Elabora tu propia crema limpiadora facial

El Ciudadano · 18 de agosto de 2015



CREMA LIMPIADORA PARA PIELES GRASAS Y SECAS

Te invitamos a que crees tu propia crema limpiadora casera para pieles grasas y/o secas con estas recetas de belleza ayurvédica.

Los ingredientes que necesitas son:

- 4 gotas de aceite esencial de salvia
- algodón
- 2 tazas de agua

Pasos a seguir para la elaboración y aplicación de la crema casera para pieles grasas

- Hervir el agua, retirar del fuego y añadir el aceite.
- Aplicar con la ayuda del algodón sobre el rostro y cuello.
- Enjuagar con agua tibia.

Para elaborar la crema limpiadora para pieles secas necesitarás los siguientes ingredientes:

- 3 almendras
- 1 cucharada pequeña de harina de avena
- Ralladura de un limón
- 1 cucharada de agua

Pasos a seguir para la elaboración y aplicación de la crema casera para pieles secas

- Triturar las almendras.
- Mezclar todos los ingredientes hasta formar una crema.
- Aplicar dando masajes sobre el rostro.
- Enjuagar con agua tibia.

Una vez que se han puesto en marcha esta rutina casera de mantenimiento de la piel, la parte emocional debe también manifestarse. Recomendamos que practiques algún método de relajación como el yoga y que intentes llevar un ritmo de vida tranquilo, ya que el estrés juega un papel fundamental en el equilibrio de la salud.

Fuente: El Ciudadano