

TENDENCIAS

Vieja receta japonesa: haz esto una vez a la semana y te verás 10 años más joven

El Ciudadano · 29 de octubre de 2015





Las mujeres de Japón siempre han sido consideradas por lucir bellas y jóvenes, y todo eso es debido al secreto más viejo de los siglos, los beneficios de arroz.

Por otra parte, el escualeno en el arroz protege la piel de los efectos nocivos de los rayos del sol, y el arroz, en general, es rico en vitamina E y el gama orizanol, conocido por su capacidad para proteger el corazón y reducir el colesterol. ¡Por desgracia, con la excepción de los japoneses, la mayoría de las personas no son conscientes de estos hechos científicamente probados!

¡Cuando se trata de rejuvenecimiento de la piel, el arroz realmente hace milagros, pero lo mejor es preparar esta simple máscara y verla por ti mismo! Esta es una vieja receta japonesa para una simple máscara de arroz, que suaviza tus arrugas y te dará un cutis perfecto!

Ingredientes:

3 cucharadas de arroz,

1 cucharada de leche

1 cucharada de miel

Preparación:

Hierve el arroz y lo cueles, pero mantén el agua en el que se cocinó. Mezcla una cucharada de leche caliente con el arroz y añade una cucharada de miel.

Siempre coloca la mascarilla sobre la piel limpia, seca y deja que se seque en tu cara. Luego, limpia la cara y enjuaga con el agua en la que se cocinó el arroz. El agua de arroz tiene fuertes propiedades antioxidantes. Hidrata la piel y estimula la circulación sanguínea, ayuda en la eliminación de arrugas y reduce la inflamación. Esta máscara hará que tu piel este más sana e hidratada.

Para obtener los mejores resultados, repite este tratamiento por lo menos una vez a la semana.

¡Definitivamente, el secreto de tu belleza está en este regalo de la naturaleza!

El arroz es muy rico en ácido linoleico y escualeno, que son poderosos antioxidantes que estimulan la producción de colágeno, lo que ralentiza en gran medida la aparición de arrugas.

via **Medicinas Naturales**

Fuente: [El Ciudadano](#)