

TENDENCIAS

6 trucos infalibles para eliminar las arrugas alrededor de la boca

El Ciudadano · 9 de noviembre de 2015



Como ya debes de saber, las arrugas **son un signo inequívoco del envejecimiento de tu piel**. El colágeno presente en la piel en forma natural, va desapareciendo con el paso del tiempo, dando origen a la aparición de arrugas y

líneas de expresión. También al exponer tu piel al sol, sus rayos ultravioletas aceleran la producción de radicales libres, responsables en gran medida de su deterioro prematuro.

Es muy probable que en las zonas más expuestas de tu rostro como la frente, el entrecejo, alrededor de los labios y de los ojos, aparezcan pequeñas arrugas. Siendo **las que se forman alrededor de la boca, las más difíciles de evitar** y tratar debido al gran movimiento que tiene esa zona.

Afortunadamente, puedes retrasar su aparición o incluso eliminarlas, casi totalmente, con la **incorporación de hábitos saludables a tu estilo de vida y con la ayuda de algunos remedios naturales**. ¿Quieres saber cuáles son? Toma nota de los siguientes tips.

Consejos para eliminar las arrugas de la boca

Antes que nada, ten en cuenta que las líneas de expresión que se forman alrededor de tu boca, se hacen más visibles con el paso del tiempo debido a que **los tejidos alrededor de la boca se aflojan**, permitiendo que el tejido graso de las mejillas ceda. Para frenar este proceso ten en cuenta estos aspectos:

- **Evita su formación.** Es el mejor tratamiento que puedes hacer en tu hogar. En estos cuidados debes incluir la protección de tu piel del sol, aumentar el consumo de alimentos ricos en antioxidantes como bayas, brócoli, tomate, espinaca, zanahorias, entre otros. Los antioxidantes son compuestos naturales presentes en muchos alimentos, que tienen la capacidad de mantener el colágeno y la elastina firmes, en las capas superficiales de la piel.
- **Mantiene tu peso.** También es importante que mantengas un peso que no sufra grandes cambios en períodos cortos de tiempo, ya que estas oscilaciones

contribuyen a la formación de líneas alrededor de la boca.

- **Evita fumar.** Está científicamente comprobado, que las sustancias químicas presentes en el humo pueden destruir el colágeno y la elastina de tu piel.
- **Usa diariamente una crema con retinol.** Esta sustancia natural, tiene la característica de volverse más gruesa en las capas más profundas de la piel, mientras que se adelgaza en las capas más superficiales, provocando que las líneas finas de expresión disminuyan, haciendo que tu rostro se vea más joven.



- **Aplica un remedio natural a base de leche.** Para prepararlo, vas a necesitar 3 cucharadas de miel, 4 cucharadas de leche en polvo y 3 cucharadas de agua tibia. Mezcla todos los ingredientes con movimientos envolventes y aplica alrededor de la boca, dejándola actuar durante 15 minutos. Finalmente, enjuaga la zona con abundante agua tibia. La miel le dará a tu piel brillo y luminosidad, mientras que la leche en polvo la dejará más suave y libre de arrugas.
- **Prepara un remedio con plátanos.** Tritura un plátano en un recipiente con la ayuda de un tenedor hasta que obtengas un puré del mismo. Aplica alrededor de tu boca de manera uniforme y deja actuar durante media hora. Enjuaga bien y no

frotes la piel de la zona hasta que se seque naturalmente. Realiza este tratamiento diariamente durante 15 días para comenzar a ver como se atenúan las arrugas de alrededor de tu boca.

Otros tratamientos de belleza antiarrugas

Si te gusta cuidar tu piel para que luzca fresca y sana, e intentas evitar al máximo la aparición de arrugas, te recomiendo des un vistazo a los tratamientos naturales que aparecen en la siguiente lista. ¡Te van a encantar!

- **Crema de árnica.** Vas a conocer el paso a paso para preparar esta aromática e hidratante crema que te ayudará a proteger tu piel de la formación de arrugas. esto es posible gracias a el rico contenido en antioxidantes que posee la

árnica.**Ingredientes**

- 2.5 gr de cera de abeja
- 8 gr de aceite de almendras
- 18 gr de manteca de karité
- 12 gr de aceite de árnica
- 0.6 gr vitamina E

Preparación

- En un recipiente previamente desinfectado, **funde la cera de abeja a baño maría.**
- Cuando ya la cera esta bien derretida, quita el recipiente del fuego y mezcla con movimientos suaves la manteca de karité. Remueve hasta que se haya fundido totalmente.
- Finalmente, agrega a la **mezcla el aceite de almendras y el de árnica.**
- Cuando tengas todos los ingredientes bien mezclados, envasa la crema y **llévala al refrigerador durante una hora** para que solidifique y ¡listo! Ya está pronta para que la utilices.

Evita usar esta crema sobre heridas, cortes o quemaduras.

- **Mascarilla de fresas y huevo.** Una receta muy original pero efectiva para prevenir las arrugas de alrededor de la boca, elaborada con productos naturales que no perjudicarán tu piel.**Ingredientes**

- Seis fresas maduras
- Una clara de huevo
- Algunas gotas de agua de rosas

Preparación paso a paso

1. Toma algunas fresas grandes y quítales el cabo.
2. Coloca las fresas sin cabo en una batidora para licuarlas.
3. Una vez que ya estén listas, mézclalas con la clara de huevo batida a punto nieve.
4. Añade algunas gotas de agua de rosas y vuelve a mezclar el preparado.



¡Ya tienes tu mascarilla antiarrugas! **Para utilizarla, debes seguir los siguientes pasos.**

- Aplícala sobre tu rostro, colocando directamente sobre las áreas que estén afectadas.
- Deja que actúe por unos 15 a 20 minutos.
- Retira con agua tibia.
- **Mascarilla de aceite de almendras y yema de huevo.** Descubrirás cómo preparar esta mascarilla casera y natural a base de aceite de almendras. Esta le aportarán a tu piel sustancias que la mantendrán hidratada y humectada, evitando la aparición de arrugas.

Ingredientes

- Una cucharada de aceite de almendras.
- Una yema de huevo.
- Una cucharada de caolín o arcilla blanca.

Preparación

La elaboración es muy sencilla, sólo necesitas mezclar todos los ingredientes y batirlos o procesarlos, hasta obtener una mezcla homogénea.



¿Cómo aplicar dicha mascarilla?

- Es importante que sepas que esta mascarilla la utilices apenas la prepares.
- Aplica sobre el rostro y cuello limpio y mantelo por 20 minutos.
- Se sugiere que durante este tiempo estés acostada para relajarte.
- Tras ello, quita la mascarilla con un trozo de algodón humedecido con agua.
- Cuando hayas quitado toda la mascarilla, lava el rostro y el cuello con agua fresca.

Fuente: [Innatia](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)