

TENDENCIAS

Cómo preparar una loción post solar casera y natural

El Ciudadano · 5 de diciembre de 2015



Disfrutar del aire libre con la llegada de los días calurosos es uno de los momentos más ansiados durante todo el año. Pero muchas veces esa misma ansiedad por salir a disfrutar del sol hace que no reparemos en los cuidados necesarios para proteger nuestra piel.

La radiación solar es especialmente más intensa durante la primavera y el verano, por eso es necesario reforzar los cuidados y así evitar posibles quemaduras.

El principal factor que influye en el daño a nuestra piel es la radiación ultravioleta del sol, que emite dos tipos de rayos: los UVA y UVB. Los primeros son altos durante todo el día y todo el año. Los UVB, por el contrario, se incrementan entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.

La atmósfera es la que actúa como filtro tamizando gran parte de la radiación que llega del sol y del espacio exterior a la superficie terrestres. Pero las emisiones de gas de efecto invernadero que se concentran en la atmósfera han alterado esta función, generando el aumento de las temperaturas medias del planeta.

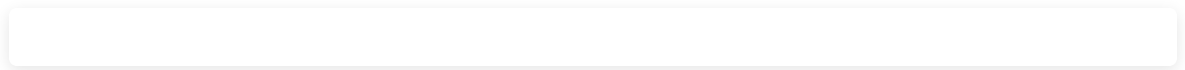
Para cuidar tu piel, es fundamental que utilices la protección correcta de acuerdo a la cantidad de tiempo que permanezcas expuesto al sol. Para esto puedes hacer un protector solar casero y natural que puedas llevar contigo en caso de necesitarlo.

Pero si te haz descuidado, o el sol te ha tomado por sorpresa, puedes tratar las quemaduras de manera natural y ayudar a sanar tu piel. Preparando una loción post solar casera y natural podrás calmar los síntomas de ardor y dolor de manera económica y saludable.

Además, aunque no te hayas quemado, la exposición al sol reseca tu piel, por lo cual también es necesario que la hidrates de manera correcta.

En esta nota aprenderás varias ideas para preparar lociones caseras y naturales que humecten y refresquen tu piel al mismo tiempo.

¿Cómo preparar lociones caseras post solares?



Loción post solar con aloe vera

Separa la pulpa de 3 ó 4 hojas de aloe vera y licúalas hasta obtener un gel. Una vez listo, refrigéralo hasta utilizarlo.

Loción post solar con tomate

También puedes hacer un preparado natural para refrescar tu piel luego de una exposición prolongada al sol retirándole la piel a algunos tomates, pisándolos con un tenedor y aplicando la pasta sobre las zonas más afectadas.

Loción post solar con pepino

El pepino es un excelente refrescante natural que puedes usar en rodajas, pisado con un tenedor o licuado.



Loción post solar con melón

Las propiedades naturales del melón podrán ayudarte a aliviar el dolor causado por el enrojecimiento de la piel producido por el sol. Para hacer con esta fruta la

loción, procesa el melón hasta formar una pasta que puedas aplicar sobre tu cuerpo y rostro.

Loción con lavanda

Las propiedades del aloe y la lavanda ayudarán a tu piel a sanar, mientras que el eucalipto te brindará un efecto refrescante natural. Para hacerlo necesitarás: 115 gramos de gel de aloe vera, 15 gotas de aceite esencial de lavanda, 30 gramos de aceite de vitamina E, 5 gotas de aceite de eucalipto, 5 cucharadas de agua. Mezcla todos los ingredientes y colócalos en un recipiente con vaporizador.

Fuente

Fuente: [El Ciudadano](#)