

TENDENCIAS

Cómo preparar exfoliantes naturales para los labios

El Ciudadano · 23 de junio de 2016



La piel de los labios es demasiado sensible y, por tal razón, **es normal que la mayoría presenten algún tipo de resequedad o agrietamiento** en algún momento de sus vidas.



La constante exposición a los rayos UV del sol, la contaminación del ambiente e incluso algunos alimentos los van debilitando hasta ocasionarles pequeños pellejitos que pueden resultar dolorosos y antiestéticos.

De hecho, en algunos casos **no basta con hidratarlos mediante el uso de bálsamos o lociones**, por lo que resulta necesario buscar otras alternativas.

La exfoliación es uno de esos tratamientos que se les pueden dar de forma regular para **remover las células muertas y favorecer su renovación**.

Aunque en la actualidad en el mercado se consiguen en diferentes presentaciones, en este caso queremos compartir una serie de soluciones naturales, más económicas y seguras.

Exfoliante de miel, aceite de oliva y azúcar moreno

La miel es un ingrediente muy suave con la piel, **ideal para hidratar e impulsar su restauración natural.**

Combinada con aceite de oliva y azúcar moreno se hace un sencillo exfoliante para eliminar la piel muerta mientras se le proporciona humectación.

Ingredientes

- 1 cucharada de miel (25 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (4,6 g)
- 1 cucharadita de azúcar moreno (5 g)
- 3 gotas de aceite esencial

¿Qué debes hacer?

- En un recipiente limpio mezcla todos los ingredientes hasta obtener una pasta espesa.
- Extiéndela con suaves masajes circulares y déjala actuar 5 minutos.
- Repite su aplicación dos veces por semana.

Exfoliante de aceite de coco y azúcar moreno

El aceite de coco es un producto espectacular en todo lo que tiene que ver con la belleza. **Es muy hidratante y tiene propiedades antibióticas que ayudan a prevenir infecciones.**

También contiene antioxidantes y nutrientes que disminuyen el impacto causado por los radicales libres.

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de coco (30 g)
- 1 cucharada de azúcar moreno (10 g)

¿Qué debes hacer?

- Mezcla los dos ingredientes hasta obtener una pasta espesa.
- Aplícala sobre la piel de los labios con suaves masajes y déjala actuar durante 3 minutos.
- Enjuaga y repite dos o tres veces por semana.

Exfoliante de café

Los restos que quedan después de preparar café son una excelente opción para **exfoliar casi cualquier parte del cuerpo.**

En este caso lo combinamos con un poco de aceite de oliva para hacerlo más adecuado para la piel de los labios.

Ingredientes

- 1 cucharada de posos de café (10 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (32 g)

¿Qué debes hacer?

- Combina los dos ingredientes hasta obtener una pasta espesa.
- Aplica el producto sobre la piel de los labios con un suave masaje.
- Enjuaga con agua tibia y úsalo dos veces por semana.

Exfoliante de vaselina y azúcar

La vaselina es un ingrediente hidratante que **contribuye a reparar la piel dañada mientras ayuda a eliminar las células muertas.**

Este remedio la combina con azúcar para hacerla más efectiva en la eliminación de esos pellejitos e impurezas.

Ingredientes

- 1 cucharada de vaselina (10 g)
- 1 cucharadita de azúcar (5 g)

¿Qué debes hacer?

- Mezcla la vaselina con el azúcar en un recipiente y aplícalo sobre los labios.
- Déjalo actuar 5 minutos, enjuaga y úsalo dos o tres veces por semana.

Exfoliante de bicarbonato de sodio

Otro de los buenos aliados para remover la piel muerta es el bicarbonato de sodio. Este producto limpia, protege y **contribuye a reparar los daños causados por los radicales libres.**

Ingredientes

- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio (5 g)
- 1 cucharadita de miel (7,5 g)
- 5 gotas de aceite de oliva

¿Qué debes hacer?

- Mezcla el bicarbonato de sodio con la miel de abejas y luego agrégale el aceite de oliva.
- Extiende el producto sobre los labios con un suave masaje y déjalo actuar un par de minutos.
- Enjuaga y úsala una vez por semana.

Exfoliante de limón

Las propiedades astringentes y antibacterianas del limón lo convierten en un ingrediente ideal para preparar tratamientos de belleza. **Su uso regular sobre los labios fomenta su regeneración y evita el agrietamiento.**

Ingredientes

- 1 cucharada de zumo de limón (10 ml)
- 1 cucharada de miel (25 g)
- 1 cucharadita de azúcar blanco (5 g)

¿Qué debes hacer?

- Mezcla todos los ingredientes en un recipiente hasta obtener una pasta. Agrégale un poco de agua si lo consideras necesario.
- Toma una pequeña cantidad y frótala sobre los labios.
- Déjala actuar 5 minutos y enjuaga.
- Úsalo dos o tres veces por semana.

No es muy habitual que las mujeres exfolien sus labios de manera regular; sin embargo, si a partir de ahora empiezan a hacerlo, **podrán notar en poco tiempo que estos lucen más saludables y bonitos.**

Fuente: [Mejorconsalud](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)