

Mascarillas de la naturaleza

DIGNABEL AMORÓS
Experta en estética profesional Avanzada.
Asesora de Imagen en Belleza y Estilo
www.daimagen.es



Profesionalmente, el uso de las mascarillas es un paso imprescindible en la mayoría de los protocolos de tratamiento en cabina y spas. La cosmética profesional, por medio de las firmas comerciales, investiga y crea nuevas fórmulas para dar curso a todas las necesidades que podamos encontrarnos en nuestros clientes.

Es importante adquirir conocimientos de los alimentos y las propiedades que otorgan para una correcta promoción de la salud cuando éstos son ingeridos. Los consejos que demos a nuestros clientes sobre una correcta alimentación conllevarán una mejor respuesta a los tratamientos que se les realicen con nuestros sistemas de trabajo. En este reportaje conoceremos más sobre aquellas frutas y verduras de uso común que, también aplicadas en forma de mascarilla de belleza, puedan convertirse en un verdadero tratamiento y nutrición externa

Para todo tipo de pieles

Pepino

El pepino, si se combina bien con otros ingredientes, puede resultar muy efectivo para suavizar e hidratar la piel del rostro y del cuerpo.

Ingredientes:

- Un cuarto de pepino pelado
- Una cucharadita de vinagre de manzana
- La yema de un huevo
- Tres cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

Cortar el pepino y colocarlo en el vaso de la batidora, donde se le añadirá el aceite de oliva, el vinagre y la yema de huevo. Licuar hasta obtener una pasta homogénea.

Utilización:

Distribuir la mascarilla sobre el rostro o zona del cuerpo a tratar. Lo ideal es dejar actuar de 20 a 30 minutos antes de enjuagar con un poco de agua tibia.



Para pieles secas

Melocotón

La capacidad hidratante de esta fruta puede contribuir a una mejora considerable en pieles deshidratadas y a la vez secas.

Ingredientes:

- Un melocotón
- Media taza de yogur natural
- Una cucharada de miel
- Una cucharada de aceite de oliva

Preparación:

Retirar el hueso al melocotón y colocarlo en el vaso de la batidora con su piel. Añadir el yogur, el aceite de oliva y la miel. Licuar hasta que quede una pasta espesa aunque maleable, bien homogénea.

Utilización:

Se aplica en la zona durante 20 minutos. Emplear agua tibia para retirarla.





Para pieles grasas

Kiwi

El kiwi es un excelente fruto para preparar mascarillas naturales, debido a su gran contenido de vitamina C (antioxidante) y también de las del grupo B. Además, su carácter astringente lo convierte en idóneo para dejar en buen estado el cutis graso.

Ingredientes:

- Un kiwi
- Dos cucharadas de yogur natural

Preparación:

Pelar la fruta, preferentemente algo madura, y colocarla en el vaso de la batidora o en un mortero, junto a las dos cucharadas de yogur. Licuar hasta obtener una pasta homogénea.

Utilización:

Aplicar la mascarilla directamente sobre el rostro, masajeando con suavidad y dejando actuar durante unos 15 minutos antes de retirar con agua tibia.



Para pieles sensibles

Manzanilla, piña y perejil

La manzanilla ejerce una acción antiséptica, limpiadora, relajante y también desinflamante. La humedad de la piña actúa como complemento ideal, proporcionando hidratación además de actuar sobre la inflamación, descongestionando y relajando.

Ingredientes:

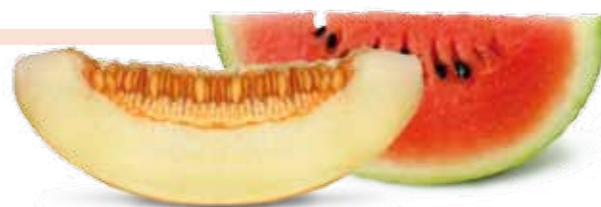
- Media taza de infusión de manzanilla bien cargada (2 bolsitas)
- Una rebanada de piña natural
- Media taza de yogur natural
- Algunas ramas de perejil

Preparación:

Colocar tanto la manzanilla como las ramas de perejil y la rebanada de piña en el vaso de la batidora. Licuar hasta que quede una mezcla homogénea y sin grumos. Después, se le añadirá el yogur a la mezcla, removiéndolo bien todo.

Utilización:

Aplicar la mascarilla directamente sobre el rostro, masajeando con suavidad y dejando actuar durante unos 15 minutos antes de retirar con agua tibia.



Antiestrés

Melón y Sandía

Frutas acuosas como el melón o la sandía pueden constituir una perfecta mascarilla altamente refrescante y antiestrés.

Ingredientes:

- Media taza de melón
- Media taza de sandía
- Una cucharada de miel

Preparación:

Lo ideal es tener las frutas en el frigorífico y preparar la mascarilla mientras se mantienen frescas. Quitar

la piel y semillas de ambas frutas y colocarlas en el recipiente de la batidora, donde se le añadirá la cucharada de miel. Mezclar hasta obtener una textura bien homogénea.

Utilización:

Extender sobre el rostro y las zonas del cuerpo que deseemos refrescar, dejando actuar durante 15-20 minutos, antes de enjuagar con agua fría. Se puede emplear dos o tres veces a la semana. Ideal para después de un día agotador.



Imperfecciones y acné

Tomate

El tomate tiene una buena capacidad para regular el sebo y, junto al limón y el azúcar, exfolia la piel, eliminando capas de células muertas y regenerando imperfecciones.

Ingredientes:

- Dos tomates
- Dos cucharadas de azúcar
- Una cucharada de zumo de limón

Preparación:

Triturar bien los tomates sin la piel y añadir el zumo de limón y el azúcar hasta conseguir una pasta. Se puede utilizar la licuadora. Si aprecias que la textura puede quedar demasiado líquida, no emplees las semillas.

Utilización:

Aplicar en las zonas con acné. Dejar actuar durante unos 15 minutos antes de retirar suavemente. Se puede utilizar días alternos aconsejando tres veces por semana.

Antiaging

Chocolate

El chocolate puede ser perfecto para mejorar el estado de la piel desvitalizada y envejecida. Sus nutrientes naturales y riqueza en antioxidantes ayudan a conseguir rápidamente luminosidad y equilibrio en la piel.

Ingredientes:

- Una barrita de chocolate puro sin azúcar
- Algunas gotas de aceite de almendras (o de oliva)



Preparación:

Colocar la barra de chocolate en una cazuela al baño maría. Añadir 2 cucharaditas de aceite de almendra u oliva, y remover bien hasta que se derrita el chocolate. Una vez que haya tomado consistencia cremosa, dejar enfriar.

Utilización:

Aplicar sobre las zonas de la piel que se quiera tratar, masajeadando suavemente y aplicando en capa gruesa. Dejar actuar durante unos 20 minutos antes de retirar con un poco de agua tibia y esponjas o toalla húmeda.

Contra las manchas

Pepino y perejil

Una de las mejores opciones a la hora de luchar contra las manchas del rostro de forma natural es el uso tópico del pepino y el perejil. El primero de ellos es un buen nutriente, y el segundo posee propiedades aclarantes.

Ingredientes:

- Medio pepino
- Algunas ramas de perejil
- Cinco cucharadas de aceite de sésamo (ajonjolí) o aceite de germen de trigo

Preparación:

Colocar el pepino troceado dentro del vaso de la batidora, añadiendo también una buena cantidad de perejil. La proporción debe ser similar entre uno y otro ingrediente. Añadir las cucharadas de aceite de sésamo o de germen de trigo y licuar hasta obtener una pasta homogénea.

Utilización:

Dejar actuar sobre el rostro durante 20 minutos antes de retirar con agua tibia. Se puede aplicar a menudo y conservar el preparado en un frasco hasta el siguiente uso.

