

Recetas naturales para las manchas del rostro

Autor feminaactual.com
jueves, 30 de agosto de 2007

A continuación algunas recetas basadas en ingredientes naturales o fáciles de adquirir. Estas y otras recetas a base de ingredientes naturales no actúan con la misma rapidez y eficacia que los tratamientos a base de químicos. Sin embargo vale la pena experimentar, con paciencia muchas veces dan resultados positivos.

- Crema blanqueadora: dos cucharaditas de leche en polvo, forma una pasta aplicando unas gotas de agua oxigenada (20) y dos gotitas de glicerina. Aplícate la mezcla una vez al día. Usa protector solar durante el día.
- Una cucharadita de jugo de limón, una cucharadita de vinagre (preferiblemente de manzana) y una cucharadita de agua. Con un algodón frótalo sobre la mancha. Aplícalo una vez al día sobre la piel limpia preferiblemente de noche.
- Otra receta usando limón es la siguiente: un poquito de bórax y unas gotas de jugo de limón. Preparas una mezcla que te aplicarás sobre la mancha, después de unos segundos quítala con agua. Si tu piel es muy sensitiva o seca puedes usar bórax con agua en lugar de limón.
- El perejil ayuda a aclarar la piel lo mismo que el Regaliz (*Glycyrrhiza glabra L.*) también llamado palo dulce (licorice en Ingles). Estos ingredientes actúan mejor mezclados con otras sustancias por lo que es mejor usar cremas que los contengan.
- Debido a la presencia de AHA en su contenido, el yogurt también puede ayudar a desvanecer las manchas. Otros derivados de la leche como la crema o media crema también ayudan. Sencillamente te aplicas un poquito sobre la mancha (o una mascarilla sobre toda la cara) cada noche por dos semanas.
- La infusión de manzanilla usada como tónico o astringente puede ayudar a aclarar la piel. Úsala después de limpiarte la crema empapa un algodón en la infusión fría y frótalo sobre la cara. Es refrescante y calmante.

Otras Recetas

- Desintoxifica tu cuerpo por dentro, tomando mucha agua y eliminando comidas con toxinas por lo menos por una día. Se debe de tener un día de ayuno con frutas, verduras y agua.
- Prepara una mezcla con aceite de oliva y semillas de calabaza (ayote) molidas. Masajea la mezcla sobre la mancha. Hazlo por la noche.
- Una cucharadita de yogur y 2 gotas de miel. Aplica sobre la piel limpia y déjalo por media hora.

Advertencia:

Una palabra de advertencia con el limón y el vinagre. Estos ingredientes hacen la piel sensitiva a la luz por lo que si los usas debes de usar protector solar, de lo contrario evita usarlos porque harás tu piel más pronta a desarrollar manchas.