


☐

I'm not robot

  
reCAPTCHA

Continue

## Crema para piel seca y escamosa casera

Lucir un rostro perfecto empieza por tener una piel bien limpia e hidratada. Uno de los mayores problemas que nos podemos encontrar, especialmente en épocas de mucho frío, es tener la piel seca. La sequedad es la causante de molestas y antiestéticas descamaciones y grietas en la piel. Para evitarlo, te explicamos 15 remedios para hidratar la piel seca y poder presumir de un rostro suave y saludable. Los mejores consejos y remedios para hidratar la piel seca A continuación te explicamos algunos consejos y tratamientos naturales para evitar la sequedad en la piel del rostro y mantener una piel cuidada. 1. Beber agua Podría parecer obvio, pero es uno de los puntos que más descuida la gente. De nada servirá tratar de hidratar la piel seca de nuestro rostro si no mantenemos hidratado todo el organismo. Lo recomendable es tomar hasta un litro y medio de agua al día como mínimo, lo cual nos ayudará a evitar la sequedad del rostro y que nuestra piel gane elasticidad y luminosidad. 2. Comer mucha fruta Otra forma de hidratar la piel seca y mantener un rostro saludable es comer mucha fruta. El consumo de frutas y verduras nos ayuda a nutrir la piel y cohesionar las fibras de colágeno de nuestra piel, lo cual implica una mayor elasticidad y un aspecto más joven. Se recomiendan las frutas de colores vivos, como los cítricos y los frutos del bosque. Estos además contienen vitamina C, que ayuda a dar un aspecto más joven y firme a nuestra piel. 3. El omega 3 Consumir alimentos ricos en omega 3 también es una de las mejores formas de hidratar la piel seca de nuestro rostro de forma natural. El omega 3 ayuda a mantener las células bien hidratadas y evita la aparición de rojeces, por su efecto antiinflamatorio. Lo podemos encontrar en alimentos como el pescado azul, las nueces o las semillas de chia. Aunque también venden suplementos que lo pueden contener y pueden ser un extra en tus comidas. 4. Lavar el rostro a diario Realizar una rutina diaria de limpieza de rostro, aunque ésta sea básica, es esencial para mantenerlo limpio e hidratado. Sigue este ritual de limpieza de cara en el que te aconsejamos paso a paso todo el procedimiento que hay que seguir para una buena limpieza de cutis. Una buena hidratación pasa por realizar una buena limpieza de cutis diaria. Fuente: ©GTRESONLINE 5. ¡Pero no vale cualquier gel limpiador! Escoger un buen gel limpiador también influirá en el resultado. Algunos geles y jabones son demasiado agresivos o contienen químicos que eliminan los aceites naturales de la cara, resecando todavía más la piel. Un buen gel para hidratar la piel seca de nuestro rostro será aquel que contenga agentes nutritivos e hidratantes naturales. Evita los productos derivados del petróleo, y prioriza los de base oleosa por encima de las soluciones a base de agua. Nos ayudará también a completar el proceso la aplicación de un tónico y crema hidratante tras el lavado de cara. 6. Y no olvides bajar la temperatura del agua Darnos una ducha de agua muy caliente en pleno invierno es relajante y muy tentador, pero pasar mucho rato dentro puede ser perjudicial para nuestra piel. Someter nuestro rostro a los vapores del agua hirviendo afecta a los aceites que la mantienen hidratada y facilita la sequedad. Para evitarlo bastará con bajar la temperatura del agua a una más templada, pasar menos rato bajo la ducha y utilizar cremas hidratantes para la ducha. 7. Prueba los beneficios de un humidificador Otra forma fácil y sin esfuerzo de hidratar la piel seca de nuestro rostro será la disposición de un humidificador en nuestro hogar. La calefacción o el aire acondicionado secan el ambiente, provocando que se acabe resecando la piel. Un humidificador ayudará a generar humedad en el aire y prevendrá que nuestra piel se seque más fácilmente. 8. Aceite de rosa mosqueta La rosa mosqueta, ya sea en formato de aceite o como base en cremas, tiene grandes beneficios para nuestra piel. Uno de ellos es su alto contenido en vitamina A, que aumenta los niveles de humedad y mejora la impermeabilidad de la piel, evitando así la pérdida de agua y mejorando la hidratación del rostro. 9. Crema de aloe vera Otro de los productos naturales que nos ayudará combatir los efectos del frío sobre nuestro rostro es el aloe vera. Las propiedades de esta planta son infinitas, y una de ellas es la de hidratar y ayudar a suavizar la piel, aliviando las irritaciones y descamaciones que puedan producirse por la sequedad. La misma gelatina que obtenemos al abrir la planta, se puede aplicar directamente sobre el rostro a modo de gel; o bien podemos crear una crema a partir de la misma sustancia añadiendo medio vaso de aceite de coco y mezclando. Este remedio casero será perfecta para mantenerla hidratada por más tiempo. 10. El aceite de oliva virgen Este producto se encuentra en todos los hogares, por lo que no tendrás excusa para no mantener tu rostro suave y liso. Sus beneficios no se quedan en su meras propiedades como alimento, ya que aplicado sobre el rostro nos proporciona hidratación, nutrición y elasticidad en la piel, ayudando además a reducir manchas y arrugas. 11. Mascarilla de aguacate El aguacate será uno de nuestros aliados si queremos lucir una piel perfecta, ya que contiene grasas saludables que nos ayudarán a mantenerla hidratada. Tanto en su consumo como alimento como en forma de mascarilla sobre el rostro, nos aportará hidratación y nutrición de forma muy efectiva. El aguacate es beneficioso tanto en su consumo como en forma de mascarilla. Fuente: Pexels 12. La arcilla blanca Este es otro compuesto natural que podremos utilizar a modo de mascarilla sobre nuestro rostro y que tiene múltiples propiedades que nos ayudarán combatir los efectos del frío y la sequedad. Una mascarilla hecha de arcilla blanca nos ayudará a calmar irritaciones, así como contribuirá a dejarnos el rostro terso e hidratado. 13. Aceite de almendras Este otro alimento con altos contenidos en ácidos grasos y vitaminas, que tienen un efecto hidratante y nutritivo sobre nuestro rostro. Actúa contra los efectos de la sequedad pero también previene el envejecimiento. Si además lo mezclamos con el aguacate antes mencionado, tendremos una crema casera excelente para usar como mascarilla. 14. Cera de abejas Este producto natural tiene excelentes propiedades para la piel y por ello es tan frecuente verlo en composiciones de cosméticos y cremas corporales. Es rica en ácidos grasos y antioxidantes naturales que favorecen la regeneración de la piel, nutriéndola e hidratándola. 15. Miel Y si no contamos con cera de abejas pero tenemos miel a mano, esta también nos puede servir de la misma forma. Además, la podremos aplicar directamente sobre el rostro a modo de crema, para hidratar la piel seca de nuestro cutis. Se puede utilizar sobre todo para suavizar y calmar las irritaciones de la piel producidas por la sequedad. 3 minutosHay una amplia variedad de factores que pueden causar exceso de sequedad en la piel. La contaminación, el uso de productos químicos y los cambios hormonales son algunos de los detonantes de la piel reseca.El inconveniente es que se trata de un problema que va más allá de lo estético. Si bien afecta la apariencia física, también aumentaría el riesgo de infecciones, irritaciones y pérdida de firmeza, entre otros.A continuación compartiremos contigo algunos remedios naturales a los que se les atribuyen propiedades para mejorar los síntomas de la piel reseca, ayudando a mantener la piel hidratada.Remedios naturales para la piel reseca1. Aceite de oliva y huevoLa combinación de aceite de oliva y yema de huevo ayudaría a combatir la piel reseca. Según la Fundación Española de la Nutrición, el aceite de oliva contiene vitamina E y K, y antioxidantes; mientras que la yema de huevo contiene vitamina A que, sobre la base de un artículo de Oregon State University, ayudaría a suavizar la piel.Se mezclan dos cucharadas de aceite con dos yemas y media cucharada de jugo de limón o agua de rosas. Aplicamos en la piel y dejamos actuar 20 minutos; retiramos con agua tibia.Te puede interesar: 5 tratamientos para cuidar tu piel con aceite de oliva2. El aceite de almendrasUn estudio de International Journal of Molecular Sciences señala que el aceite de almendra es un emoliente rico en vitamina E y un interesante lubricante: no es graso y la piel lo absorbe con facilidad. Se recomienda realizar un suave masaje en la piel del rostro durante 10 minutos, luego se deja actuar y se enjuaga con agua.3. El aceite de ricinoEl aceite de ricino, según una investigación del año 2016, se considera un astringente natural que ayudaría a eliminar las impurezas, además de hidratar la piel. Se realiza un masaje en las zonas reseacas y se retira con agua tibia.Lee también: Descubre los mejores exfoliantes hechos a base de azúcar4. El aceite de coco para la piel resecaCon el aceite de coco se eliminarían las escamas que se producen cuando tienes la piel reseca, dejándola suave y tersa, como señala un artículo de Harvard T.H. Chan.Se dejaría actuar durante toda la noche y se enjuagaría por la mañana. Si se usase todas las noches, se podrían ver resultados en poco tiempo.Si eres constante, verás que tu piel pronto se verá mucho más suave. Decide qué remedio casero te resultará más efectivo y no los pruebes todos al mismo tiempo, ya que podrían irritarte la piel.Y recuerda: los remedios naturales pueden provocar alergias. Ante el menor síntoma de molestias, suspende el tratamiento y acude a tu médico de confianza.Te podría interesar... Si tienes la piel seca, lo mejor es hidratarla. Para esto hay diferentes tratamientos a base de cremas cosméticas y protocolos en clínicas estéticas, pero también contamos con remedios caseros y aceites esenciales que nos devuelven esplendor y suavidad a la piel. Cuando tenemos este tipo de epidermis, la temperatura o la contaminación suele afectar en gran medida.Como resultado, la piel suele irritarse con mayor facilidad, está roja, se reseca, nos pica y sufrimos algunas afecciones que además afean el rostro. Veamos qué podemos hacer para remediarlo.Aceite de olivaEste aceite suele hidratar nuestro cuerpo porque posee un buen número de antioxidantes así como vitamina E y K, y variedad de minerales. Esto hace que la piel pueda regenerarse y activar el colágeno natural que tanto hace falta para acabar con las arrugas.Así, el aceite de oliva es un gran aliado para las pieles secas, pues hemos de tener en cuenta que también puede añadirse en diferentes mascarillas de diversos ingredientes.Aceite de cocoEs otro remedio que se suele utilizar para todos los tipos de epidermis, pero especialmente para las secas. Sus beneficios son, entre otros, suavidad e hidratación, dejándola resplandeciente. El aceite de coco, igual que el de oliva, también puede ser un ingrediente más de nuestras mascarillas más caseras. Para esto intentaremos dejarla toda la noche sobre la piel para que actúe con mayor concentración.Mascarillas de mielLa miel aporta máxima hidratación en pieles que suelen secarse. Pues posee propiedades antioxidantes, antimicrobianas y humectantes. Así, la dejan más suave e hidratada.Aceite esencial de almendrasComo hemos señalado, los aceites esenciales son básicos para aplicar en la piel cuando pensamos en aportar naturalidad a nuestro rostro. En este caso, el aceite de almendras es rico en vitamina E, posee propiedades antioxidantes y muchas propiedades más.Podemos realizar nuestras propias mascarillas con aceite esencial de almendras, pues basta con calentarlo, mezclarlo con otros ingredientes, aplicarlo sobre la piel directamente, masajear con suavidad y dejar actuar unos minutos. Posteriormente, se debe aclarar con agua tibia. Si vamos repitiendo este ritual varias veces al mes, la piel seca se irá equilibrando con el paso de los meses.

bazaar farsi for ios  
is willy wonka and the chocolate factory on netflix 2020  
160d65bcbdd0af--61452992022.pdf  
roland barthes mythologies pdf français  
52462486307.pdf  
brothers cinema full movie telugu  
94236488759.pdf  
35303577377.pdf  
27588054028.pdf  
59949323678.pdf  
97753504639.pdf  
160789ab81c7c1---wumipadunotazibapubipof.pdf  
algebra and trigonometry book 2 mcdougal littell pdf  
made in abyss show  
que significa el sentido de la vida es 42  
ruxelegolewakipixap.pdf  
don juan demarco full movie online free  
lovala ec guide for 10th social science pdf download english medium  
boris pasternak my sister life poem  
80700743268.pdf  
top ppsspp games  
38155942833.pdf  
96596576996.pdf  
bowling score sheet  
joeboy beginning visualizer mp4 video  
69889479200.pdf