

Mascarilla de zanahoria contra el acné

Ingredientes

1 zanahoria mediana

1 clara de huevo

Modo de aplicación

Lavar y picar en pedazos la zanahoria y colocarla en una procesadora. Agregar la clara de huevo y procesar hasta lograr un puré.

Aplicar esta mascarilla sobre el rostro y dejar actuar durante 30 minutos. Pasado ese tiempo, aclarar el rostro con agua.

Remedio para las espinillas de la espalda #2: Mezclar 1 cucharada de leche con sal (cantidad necesaria para formar una pasta). Aplicar ésta sobre los granos o espinillas ubicadas en la espalda y esperar que se seque. Finalmente, tomar una ducha con agua tibia.

Contra las espinillas

Ingredientes:

- Dos patatas
- El zumo de un limón
- Un poco de agua

Preparación:

Hierve las dos patatas (preferentemente con su piel) hasta que estén bien cocidas. Pélalas bajo el grifo y haz con ellas un puré bien espeso. Añade posteriormente el zumo de limón y mezcla bien. Si fuera necesario, agrega también un poco de agua. Debe quedarte una mascarilla bien homogénea, sin grumos y que sea maleable.

Luego no tendrás más que aplicar sobre tu rostro (o las zonas que quieras "desgrasar" para quitar los granos) y dejar actuar durante 20, 30 minutos. **Verás que aplicando dos o tres veces a la semana tendrás un buen efecto astringente sobre tu cutis.**

Mascarilla nutritiva de linaza

Ingredientes:

- Dos cucharadas de semillas de linaza
- Media taza de agua

Preparación:

Coloca a hervir el agua y cuando entre en ebullición añade las semillas de linaza. Deja cocinar tranquilamente a fuego lento hasta que la mitad del agua se consuma y te quede una pasta espesa y viscosa. **Esto es algo totalmente común, ya que la linaza suelta sus fibras solubles y se gelifica al entrar en contacto con el líquido.**

A continuación, simplemente tendrás que dejar enfriar la mezcla y colocarla sobre tu rostro, incluido tu cuello. Deja actuar durante unos 15-20 minutos y luego enjuaga con agua fresca. **Emplea dos o tres veces a la semana y notarás sus beneficios.**

Mascarilla de kiwi para la piel grasa

Ingredientes:

- Un kiwi
- Dos cucharadas de yogur

Preparación:

Sencillísima la preparación de esta mascarilla de kiwi. Pela la fruta (preferentemente algo madura) y colócala en el vaso de la batidora -o el mortero- junto a las dos cucharadas de yogur. **Licúa hasta obtener una pasta homogénea.**

El paso siguiente será el de aplicar la mascarilla directamente sobre tu rostro, **masajeando con suavidad y dejando actuar durante unos 15 minutos antes de retirar con agua tibia.**

Mascarilla de pepino para la piel grasa

Ingredientes:

- Medio pepino pelado
- Una clara de huevo
- Una cucharadita de zumo de limón
- Media manzana roja

Preparación:

Pela el medio pepino, corta la manzana en trozos y coloca ambos ingredientes en el vaso de la batidora. Añade la clara de huevo y también la cucharadita de zumo de limón, **procesando hasta que quede una pasta bien homogénea.**

Luego tendrás que lavar tu rostro y cuello, colocar la mascarilla y dejar actuar durante unos 15-20 minutos antes de retirar con agua tibia.

Mascarilla de patata para la piel grasa

Ingredientes:

- Una patata hervida
- Dos cucharadas de leche
- Miga de pan remojada en leche
- Zumo de limón

Preparación:

Comienza pisando la patata hervida, a la que le debes añadir las cucharadas de leche y también la miga de pan previamente remojada. Remata con un poco de zumo de limón y mezcla bien hasta que se forme una pasta homogénea. **Incluso, si lo deseas, puedes procesar la preparación con la batidora.**

Luego simplemente tendrás que aplicar. Para esto, basta con distribuir sobre el rostro (o cualquier otra zona de piel grasa sobre la que quieras sentir sus efectos) y dejar actuar por un lapso de 15-20 minutos. **A la hora de retirarla, simplemente con un poco de agua fría estará bien.**

Recetas caseras para alisar el cabello

Los ingredientes son: crema para **alisar cabello** (comprobar que no contenga amoníaco), una cápsula de aceite de jazmín y 30ml. de aceite de oliva. Mezclar la crema con el aceite de olivo y aplicar sobre el pelo sin tocar la raíz. Dejar actuar por unos 20 minutos. Luego enjuagar con agua tibia. Seguidamente aplicamos la cápsula de jazmín y para culminar, peinar sin usar plancha alisadora.

Cómo hacer una crema casera para alisar el cabello

Ingredientes:

- 1 Cucharada de avena.
- ½ Vaso de leche.
- 1 Cucharadita de almidón.
- 1 Hoja de sábila.

Cómo preparar:

- Bata en la licuadora, la avena, la leche y la parte interna de la hoja de sábila.
- Cuele y lleve al fuego con una cucharada de almidón disuelto en un poco de agua, hasta obtener un líquido espeso.

Cómo aplicar:

- Aplique en el cabello de la raíz a la punta, cubriendo con papel de aluminio o con una toga térmica.
- Deje actuar por 30 minutos.
- Para retirar lave con champú y acondicionador.

Remedio casero para quitar la caspa

Ingredientes:

- bicarbonato de sodio, 2 cdas.
- agua, cantidad necesaria

Preparación:

- Disuelve en un poco de agua, las 2 cucharadas de bicarbonato.
- Mezcla bien formando una pasta espesa.

Modo de aplicación:

- Aplica esta preparación sobre el cabello húmedo.
- Deja actuar por unos minutos.
- Enjuaga con abundante agua.
- Repite dos o tres veces por semana, hasta que la caspa desaparezca.

Blanquea tus dientes de forma casera

*** Cepillado con sal fina y limón.**

En un recipiente pequeño (no metálico) se coloca una cucharadita de sal fina y se van agregando gotas de limón hasta formar una pasta.

Las cantidades en si no tienen importancia siempre y cuando haya la suficiente cantidad como para mojar el cepillo varias veces.

Esta preparación tiene buenos resultados para quitar manchas en los dientes, se coloca en el cepillo y se procede cepillando cada diente, poniendo énfasis en los lugares con manchas o zonas más amarillentas.

La sal fina actúa como abrasivo y el ácido del limón actúa quitando las manchas.

Se debe tener cuidado de no friccionar las encías con esta pasta para no causar irritaciones.

*** Cepillado con bicarbonato y limón**

El bicarbonato es usado comúnmente para blanquear los dientes y puede ser utilizado de varias maneras.

Como solución para dientes manchados indicamos que se utilice con limón, si los dientes están amarillentos puede ser utilizado solo y si lo que se desea es mantener los dientes blancos puede ser mezclado con la pasta dental normal y realizar el cepillado habitual con esta mezcla.

*** Enjuagues con agua oxigenada**

No más de tres veces por semana se puede utilizar el agua oxigenada de 10 volúmenes (no más alto porque quema) como enjuague bucal, reteniéndola en los dientes por aproximadamente 30 segundos, luego se tira y no se enjuaga.

Es conveniente realizar este procedimiento luego de la última cepillada dental, antes de dormir.

*** La pulpa de fresa**

Se toma una fresa o frutilla y se aplasta con un tenedor hasta formar una pasta, luego se coloca sobre el cepillo y se procede a la limpieza de los dientes utilizándola en lugar del dentífrico común.

Blanqueador natural de dientes

Ingredientes:

- Pulpa de sábila
- Gotas de agua oxigenada
- Una cucharadita de bicarbonato de sodio

Preparación:

Los ingredientes que componen este preparado son todos ideales e indicados como naturales para blanquear los dientes. **Por eso mismo, la combinatoria entre ellos puede resultar maravillosa.**

Simplemente debes extraer la pulpa del aloe vera y colocarlo en un recipiente, triturándolo bien con un tenedor y añadiendo algunas gotas de agua oxigenada y una cucharadita de bicarbonato de sodio, mezclando todo hasta que quede perfectamente amalgamado.

Luego simplemente tienes que cepillar tus dientes empleando esta pasta. Lo ideal es que lo hagas al menos una vez al día para que tenga mayor efectividad. **Tampoco esperes que de un día para el otro tus dientes luzcan blancos, pero sí con el uso continuado.** Tan sólo es cuestión de intentarlo en tu propio hogar.

Trucos para las uñas

Para emblanquecer las uñas: Aplique vinagre blanco con un algodón frotando suavemente. Otra opción es remojarlas en agua caliente con agua oxigenada una vez por semana.

Para endurecer las uñas: Agregue el jugo de varios ajos al esmalte. Otra opción es machacar un ajo y poner la pastita sobre las uñas por unos cuantos minutos al día.

Otro remedio para endurecer las uñas: Sumerja las uñas en una infusión de cola de caballo por 20 minutos.

Para secar el esmalte instantáneamente:- Meter las uñas pintadas en una palangana con agua con unos cuantos cubitos de hielo.

Brillo endurecedor: En una botellita de esmalte transparente agregue 8 gotas de limón, 5 gotas de yodo blanco y un ajo bien triturado. Mezcle bien y deje macerar por un día. Por quince días aplique una capa diaria. A los quince días remueva el esmalte y tendrá unas uñas largas y fuertes.

Para que el esmalte dure más tiempo: Pásese una mano con vinagre blanco antes de pintarse la uñas.

Truco Casero Para Embellecer Las Pestañas

Para obtener unas **pestañas más espesas y largas** os aconsejo el truco casero al que soy fiel desde mi adolescencia, se trata de cortar (con unas tijeras pequeñas de esas que hay de punta muy fina y curva) cada 2 o 3 meses las puntitas de las pestañas, en fase de luna creciente (para que crezcan), o llena (para que fortalezcan), si además algunas noches aplicamos una gotita de aceite de oliva en cada pestaña con un suave masaje aportará un extra de brillo y vigor.

Todas las noches antes de acostarte y luego de haberte desmaquillado los ojos:

- Echa, en dos pedazos de algodón, un poco de **aceite de oliva**.
- Coloca un pedazo en cada párpado con los ojos cerrados.
- Dale un **pequeño masaje** a tus pestañas con los algodones.
- Luego, retira los algodones y sigue masajeando las pestañas con las yemas de tus dedos, con mucho cuidado y delicadeza.

Para perder peso

Vinagre de manzana - Agréguele unas cucharaditas de vinagre de manzana a dos litros de agua y bébala durante el día.

Licudo de nopal - medio nopal, un pedazo de piña, un pepino, el jugo de un limón, 1 ramita de perejil, el jugo de 2 naranjas. Se licua todo y se toma antes de cada comida. Durante el día beba 8 vasos de agua. Se pierden de 2 a 4 libras por semana.

Licuada de berros y pepino - Todas las mañanas en ayunas tómesese un licuado de pepino y berros. Se pierde de 3 a 6 libras por semana.

Linaza en polvo - En ayunas tómesese dos cucharadas de linaza en polvo revuelto en algún jugo de fruta (preferiblemente de piña) o también puede echarle las dos cucharadas de linaza molida a su cereal favorito. Se pierden unas 3 libras a la semana.

Té de limón y aceite de oliva - Todos los días en ayunas tómesese una taza de agua caliente revuelta con el jugo de un limón y una cucharadita de aceite de oliva. Este remedio es especial para rebajar el abdomen.

Receta de crema depilatoria casera

Ingredientes:

- azúcar, 1 taza
- [jugo de limón](#), 1
- agua, cantidad necesaria

Preparación:

- Coloca en un recipiente el azúcar, el jugo de limón y la cantidad de agua necesaria para cubrir el azúcar.
- Lleva a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que el azúcar se disuelva. El punto exacto será cuando poniendo un poco de esta preparación en agua fría se forme una bola.
- Deja entibiar.

Modo de aplicación:

- La piel debe estar completamente limpia.
- Aplica la crema depilatoria casera cuando esté tibia, extendiéndola sobre la piel en la dirección del crecimiento del pelo.
- Deja unos segundos y retira, jalando en sentido contrario a la dirección del vello.