

## Como realizar una mascarilla facial

Cómo hacer mascarillas faciales caseras, peelings, exfoliantes.

Las mascarillas faciales caseras y los exfoliantes faciales te harán sentir como si estuvieras en un salón de belleza, incluso cuando estés en casa.

Una mascarilla facial es parte de la rutina de cuidado de la piel, además de la nutrición que brindan a tu piel, la mejor parte de las mascarillas faciales caseras es que son fáciles de preparar con elementos que se encuentran en la cocina.

### Elegir la mascarilla adecuada para tus necesidades

Ciertos ingredientes pueden darle a tu piel diferentes beneficios, por ejemplo la miel ayuda a humectar la piel seca y alivia naturalmente la piel cuando tiende al enrojecimiento, la inflamación y la irritación.

Otro gran ingrediente que la mayoría de la gente tiene a mano es el vinagre de sidra de manzana, que puede ayudar a combatir el acné al disolver la piel muerta para combatir las bacterias y prevenir la acumulación.

Y si está buscando una exfoliación totalmente natural, puedes probar con una mascarilla facial que incluya frutas, que es una forma natural de alfa hidroxiácidos.

### Hidrolizar

Después de preparar la máscara y aplicarla en la cara, es importante hidrolizarla o, en otras palabras, no dejar que se seque ni se apelmace. Puedes hacerlo dejándote la mascarilla puesta mientras te duchas, dejando que el vapor tome el control. O colóquese una toalla de mano húmeda y tibia sobre la cara, dejando la boca y la nariz descubiertas. El calor húmedo mantendrá los ingredientes activos.

Paso a paso [como realizar una mascarilla facial](#) casera:

## **Mascarilla anti-imperfecciones**

¿Tienes acné? Esta es una buena mascarilla para combatir los brotes de acné. Cada ingrediente tiene su propio papel en la creación de una piel más clara.

### **Ingredientes:**

1 cucharada de miel  
cucharadita de vinagre de sidra de manzana  
cucharadita de carbón activado  
cucharadita de caolín, arcilla verde o de mar profundo  
cucharadita de polen de abeja  
cucharadita de cúrcuma

### **Instrucciones:**

Combinar todos los ingredientes.

Aplicar en el rostro y dejar actuar de 5 a 15 minutos.

Retirar con agua tibia en un paño suave humedecido y limpiar o acariciar suavemente.



## **Mascarilla para piel seca**

Si tienes la piel seca, considera preparar esta mascarilla facial que requiere plátanos, que están llenos de nutrientes y vitaminas para ayudar a mantener tu piel adecuadamente hidratada.

### **Ingredientes:**

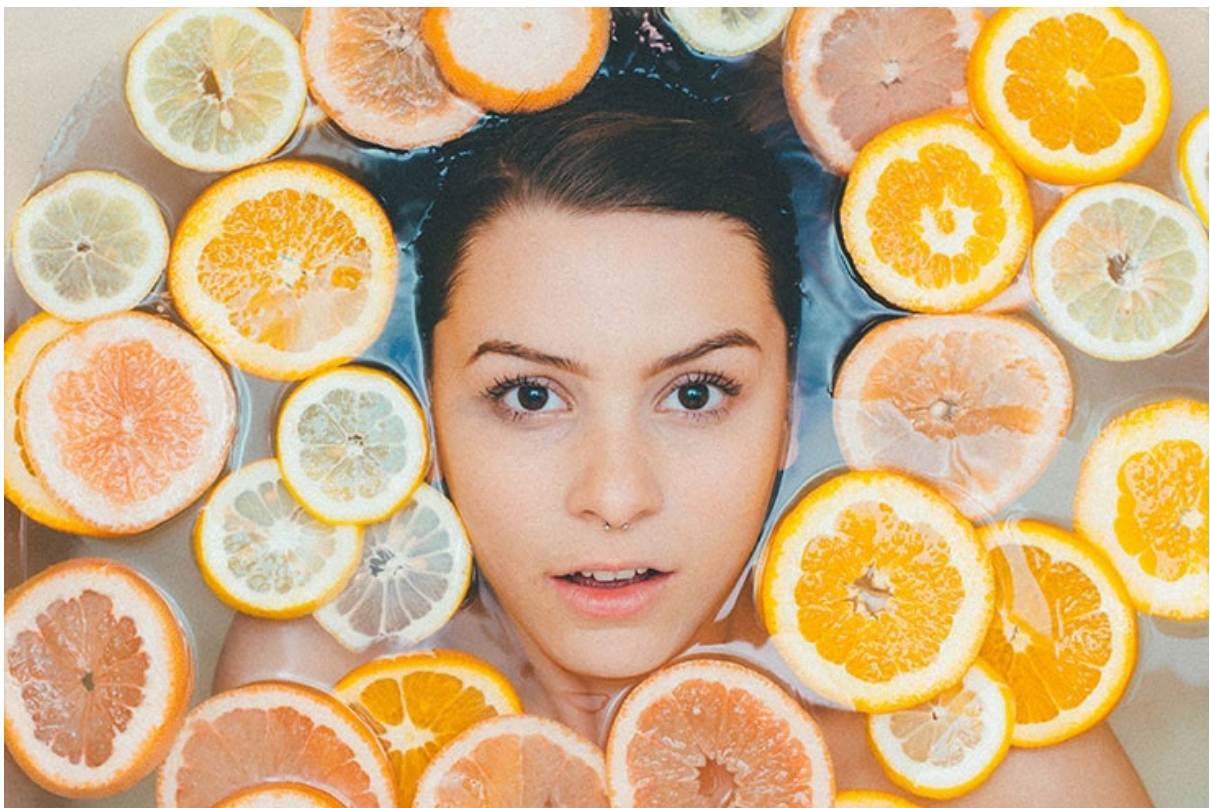
1 cucharadita de plátano, machacado  
1 cucharadita de aguacate, machacado  
1/4 cucharadita de jarabe de arce  
cucharadita de levadura de cerveza  
cucharadita de leche de coco

### **Instrucciones**

Combinar todos los ingredientes.

Aplicar en el rostro y dejar actuar de 5 a 15 minutos.

Retirar con agua tibia en un paño suave humedecido y limpiar o acariciar suavemente.



### **Exfoliante facial hidratante**

Otra forma de combatir la piel seca es con un exfoliante facial. Las semillas de lino molidas son un excelente exfoliante, mientras que las almendras aportan vitaminas A y E a tu piel.

Ingredientes:

3 almendras

2 cucharadas de semillas de lino

1 cucharadita de leche en polvo en polvo

Instrucciones

Combinar las almendras y las semillas de lino en un molinillo de café y muele hasta obtener un polvo muy fino.

Agregar la leche en polvo. Mantener los ingredientes secos en un recipiente con tapa al lado del fregadero.

Combinar una pizca de polvo en su mano con agua o agua de rosas y haga una pasta.

Aplicar el exfoliante sobre la piel limpia y húmeda con las manos limpias.

Masajear suavemente la piel durante aproximadamente un minuto, comenzando con la mandíbula y trabajando hacia arriba, pero siempre evitando los ojos.

Enjuagar con agua tibia.

Aplicar el tónico, luego el sérum y la crema hidratante.

### **Mascarilla calmante para la piel**

Esta mascarilla es ideal para tratar y calmar la piel sensible o propensa al acné.

Ingredientes:

4 cucharaditas de avena en polvo

4 cucharaditas de té verde en polvo

Agua

Instrucciones

Mezclar todos los ingredientes en un tazón para obtener una pasta espesa.

Aplicala sobre tu piel y déjala actuar durante 15 minutos.  
Enjuagar con agua tibia.

La avena puede ayudar a destapar los poros y prevenir el acné.

#### Ingredientes:

1/4 taza de avena finamente molida

2 cucharadas de yogur natural de leche entera, preferiblemente orgánico

1 cucharadita de miel

#### Instrucciones

Combinar todos los ingredientes en un tazón.

Mezclar hasta que se convierta en una pasta.

Extender sobre tu rostro con ambas manos.

Enjuagar con agua tibia.

Secar la cara con palmaditas.

¡A disfrutar de tu piel!