



Recetas de belleza

Elabore sus propias recetas de
belleza en casa para el cuidado
de la piel y el cabello



Copyright © 2009

Publicado por: <http://www.saludnaturalybelleza.com>

Este libro puede ser impreso y distribuido libremente como un producto gratis o como un bonus de tu sitio. Sin embargo, no puede ser vendido ni tampoco alterado su contenido. Este libro es de propiedad exclusiva de www.saludnaturalybelleza.com y protegido por leyes internacionales de copyright.

Introducción

Se ha detenido alguna vez a pensar ¿Cuánto dinero se gasta mensualmente en productos de belleza como champús, exfoliantes faciales, mascarillas, etc.? Si usted hace el cálculo, puede que se sorprenda.

A veces es divertido probar algo hecho en casa. Es más económico y usted conoce los ingredientes (banana, pepinos, etc.), ya que los utiliza a diario al cocinar o elaborar diferentes platos.

Muchas de estas recetas no son nuevas y vienen desde la época de nuestras abuelas.

Sin embargo, es necesario probar estas recetas de belleza casera siempre en un área pequeña del cuerpo cuando se usan por primera vez para verificar si existe alguna reacción alérgica. De existir, se recomienda discontinuar el uso de la receta.



Tónico

Tónico para piel grasa

Mezclar 1 cucharada de jugo de limón con 2 tazas de agua. Aplicar sobre el rostro con las bolas de algodón.

- Tónico para piel seca
Mezclar un poco de vinagre de manzana con agua tibia y guardar en una botella de spray. Durante la tarde o noche, rociar su cara ligeramente con la mezcla. El vinagre también ayuda a restaurar la piel pH natural de balance, y parece tener un efecto positivo para la piel sensible.

Limpiador del rostro

- Agregar unas gotas de aceite de almendra en un paño y luego masajear suavemente sobre el rostro.
- Aplicar una capa fina de [yogur](#) natural sobre el rostro y después enjuagar con agua fresca

Humectante

Batir 2 huevos en un recipiente. Continuar batiendo, mientras que poco a poco se debe añadir 1 taza de aceite de oliva. Cuando la mezcla comience a espesar, agregar 1 cucharada de jugo de limón o 1 cucharada de [vinagre de manzana de sidra](#). Mantener refrigerados. Utilizar como lo haría con su hidratante habitual.

Mascarillas

- Mascarilla para piel grasa
Hacer una pasta con un poco de harina de avena y agua. Aplicar sobre el rostro y dejar secar durante 10 minutos. Después de ese tiempo, retirar suavemente con un agua fresca.
- Mascarilla para piel grasa
Mezclar 2 cucharadas de harina de maíz con suficiente agua como para obtener una pasta espesa. Aplicar suavemente en la cara y lavar. Dejar puesta por 10 minutos y retirar con abundante agua fresca.
- Mascarilla para piel mixta
Combinar, en un procesador de alimentos o licuadora, 1 / 2 pepino, 1 cucharada de yogur, 3 fresas y 1 cucharadita de miel. Aplicar sobre el rostro y dejar puesta por 10 minutos. Retirar con abundante agua.



Mascarilla para piel seca

Machacar 1 banana y agregar 1 cucharada de miel y 2 cucharadas de crema agria. Aplicar en la cara y deje actuar por 10 minutos. Frotar suavemente y retirar con agua fresca

- Mascarilla para piel seca
Moler 1 cucharada de almendras en una licuadora. Luego mezclar las almendras con 1 cucharada de miel y 1 huevo blanco. Aplicar sobre el rostro y dejar actuar por 15 minutos. Retirar suavemente con abundante agua
- Mascarilla para piel seca
Triturar la mitad de un aguacate y aplicar sobre el rostro. Dejar reposar durante unos 20 minutos y a continuación, frotar suavemente con un paño húmedo.
- Mascarilla contra [acné](#)
Para eliminar las espinillas, mezclar partes iguales de bicarbonato de sodio y agua en la mano y frotar con suavidad sobre la piel durante 2 a 3 minutos. Enjuagar con agua tibia.

Exfoliación facial

- Remojar 1 taza de albaricoques secos en agua hasta que esté tierna. Hacer un puré en la licuadora o procesador de alimentos y añadir 2 cucharadas de leche desnatada en polvo y 1 cucharada de azúcar. Aplicar sobre el rostro y dejar actuar por 15 minutos. Retirar con abundante agua.
- Triturar un puñado de fresas y mezclar bien con una cucharadita de miel. Aplicar sobre el rostro y dejar actuar durante 15 minutos. Retirar con abundante agua.
- Mezclar 1 1/2 cucharaditas de miel, el jugo de 1 / 2 de un limón, y 1 taza de yogur natural. Revolver en 1 clara de huevo batida. Aplicar en la cara y dejar actuar por 15 minutos. Limpiar suavemente con un paño húmedo.

Exfoliante del cuerpo

- Rociar bicarbonato de soda en un paño húmedo y usar para frotar suavemente su cuerpo mientras se ducha. El [bicarbonato de sodio](#) ayudará a neutralizar los olores y, a la vez, permitirá eliminar las células muertas de la piel.

- Antes de bañarse, hacer una pasta de sal marina y agua y aplicar a las zonas ásperas de su cuerpo como los codos y los talones. Enjuagar y secar después del baño.

Baños para el cuerpo



Baño relajante

Poner 8 bolsitas de té de tila en una pequeña cantidad de agua muy caliente en la bañera. Dejar unos 10 minutos, luego retirar las bolsitas de té y añadir el agua del baño restantes.

- Baño relajante y suavizante
Disolver 1 / 2 taza de bicarbonato de soda en una tina llena de agua tibia para un baño relajante. También ayudan a limpiar y suavizar la piel.
- Baño exfoliante
Disolver 8 oz de sal marina en su bañera y añadir 2 cucharadas de aceite vegetal. Remojar durante 20 minutos.
- Baño suavizante
Agregar 1/2 litro de vinagre de sidra al agua de baño para ayudar a restablecer el equilibrio del pH de su piel. Esto también ayudará a su piel más suave y se seca menos.

Desodorante para el cuerpo

El olor del cuerpo es un reflejo de lo que sucede en su interior. Por ello, si los olores son fuertes, esto puede ser un indicio de desequilibrios, acumulación de toxinas enfermedad o alimentación inadecuada.

Por otro lado, muchos desodorantes comerciales bloquean los poros y reducen la eliminación de las toxinas corporales y contienen, además, aluminio lo que puede causar con el tiempo enfermedades graves.

En este sentido, es recomendable preparar uno mismo un buen desodorante casero y a continuación se exponen unas recetas fáciles de realizar y económicas con los que puedes obtener excelentes resultados

- Desodorante de bicarbonato
Después del baño, poner un poco de polvo de bicarbonato de soda debajo del brazo para ayudar a controlar los olores.
- Desodorante de romero
Poner 100 ml de agua a hervir y cuando está en ebullición, se debe añadir cuatro cucharaditas pequeñas de hojas de romero secas. Luego se apaga el fuego y deja reposar la mezcla, la cual debe estar tapada, por diez minutos. Cuando esté frío, se añade 20 ml de alcohol de 90°,

diez gotas de extracto de hamamelis y cinco gotas de esencia de limón. Finalmente, se envasa en una botella de vidrio con vaporizador. La mezcla puede durar un mes tranquilamente.

- Desodorante de vinagre de manzana
Es necesario que sea un vinagre bien claro, ya que los oscuros podrían manchar la ropa si se aplica en abundancia. Si puedes, comprar los que son de producción biológica, sería aún mucho mejor.

Champú anticaspa natural

Combinar, en una licuadora, 1 oz de aceite de oliva, 1 huevo, 1 cucharada de jugo de limón, y 1 / 2 cucharadita de vinagre de sidra de manzana. Usar el champú regular. Frotar bicarbonato de sosa seco sobre el cabello húmedo y enjuagar para quitar la [caspa](#).

Enjuagues de pelo

- Cabellos rubios:
Añadir un par de cucharadas de jugo de limón al agua de enjuague.
- Cabellos morenos y pelirrojos
Agregar un par de cucharadas de vinagre de sidra de manzana al agua de enjuague.

Acondicionadores

La mayonesa es un gran acondicionador para el cabello seco. Dependiendo de la longitud de su [cabello](#), aplicar aproximadamente 1 / 2 taza de mayonesa en el pelo seco. Después cubrir el cabello con una bolsa de plástico y dejar actuar durante 15 minutos. Enjuagar bien y luego aplicar champú como de costumbre.

Mezclar 2 1/2 cucharadas de leche en polvo, 1 cucharada aceite de germen de trigo, y 1 huevo. Aplicar uniformemente sobre el cabello y dejar actuar, por lo menos, una hora. Aplicar, luego, el champú como de costumbre.

Combinar 4 cucharadas de aceite de oliva y 2 cucharadas de miel en un frasco de vidrio con una tapa y agitar hasta que estén bien mezclados. Dejar que la mezcla repose durante 3 a 4 días, y agitar de vez en cuando. Frotar la mezcla uniformemente sobre el cabello húmedo y envolver en papel plástico, dejar puesto, por lo menos, una hora. Luego, aplicar el champú favorito.

Mezclar 2 cucharadas de aceite vegetal y 1 huevo. Aplicar sobre el cabello y dejar actuar por aproximadamente una hora. Usar, después, el champú como de costumbre.

Recetas de belleza para los pies

En muchas ocasiones nos olvidamos de los pies, pero nos acordamos de ellos en verano cuando queremos lucir alguna sandalia. Debemos cuidarlos todo el año, ya que se lo merecen al transporta de un lado para otro nuestro cuerpo.

- Mascarilla de aguacate
Los pies deben estar perfectamente hidratados y para ello está esta mascarilla

Mezclar 1 aguacate muy maduro y 1/2 yogur natural y aplicar directamente en los pies. Luego introducir cada uno de ellos en una bolsa de plástico para conservar el calor.



Después de 20 minutos, enjuagar los pies con agua y aplicar una crema corporal hidratante.

- Baño para lograr pies suaves
Introducir los pies, durante 10 minutos aproximadamente, en un baño de agua caliente donde se haya agregado 1/2 vaso de vinagre de manzana. Después de secarlos, aplicar una buena dosis de aceite de almendras.

Recetas de belleza para las piernas

Existen determinadas plantas y extractos vegetales como el alcanfor, mentol, hamamelis, castaño de Indias, limón entre otros que estimulan la microcirculación relajando las piernas. Sin embargo, la siguiente crema que se puede elaborar en casa que es muy eficaz.

- Crema de germen de trigo para piernas
Mezclar 2 cucharadas de glicerina líquida, 2 de aceite de germen de trigo, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 yema de huevo y 1 cucharadita de miel en un recipiente. Luego, aplicar en las piernas, espera 20 minutos y finalmente se ducha con agua fresca.

Recetas de belleza para las manos

Las manos son una parte del cuerpo que tenemos muy expuestos a la mirada de los demás. Manos y uñas descuidadas no hablan bien de su dueño. Por ello, se debe tener un cuidado diario para mantenerlas y conservarlas en perfectas condiciones:

- Mascarilla para manos
Mezclar 1 taza de suero de leche, 1 vasito de infusión de manzanilla y 1 vasito de infusión de tila y después sumergir las manos en la mezcla durante 10 minutos. Luego, enjuagar y secar aplicándose luego una buena dosis de crema de manos.

Recetas de belleza para el verano

Si se ha pasado con la exposición solar, se puede aplicar un "Aftersun" de melón. Para ello, se debe colocar la mitad de un melón maduro y licuar en una licuadora con un poco de agua

Luego, pasar la pasta resultante en las zonas enrojecidas del rostro o del cuerpo. Sin embargo, no se debe colocar sobre quemaduras que requieran tratamiento médico.

