

LA AVENA

aliada natural para tu piel



La avena siempre ha sido considerada como uno de los elementos naturales preferidos por los expertos para el cuidado de la piel. Este cereal cuenta con propiedades que permiten, dependiendo el uso que se le dé, tener una piel sana, suave e impecable.

Existen varias mascarillas a base de avena que permiten obtener resultados de acuerdo a las necesidades de cada tipo de piel.

- **Para pieles secas**, la avena actúa como suavizante y ayuda a relajar pieles irritadas.
- **Para pieles manchadas**, la avena las combate con su poder clarificador.
- **Para pieles cansadas**, la avena relajará y humectará.
- **Para pieles grasas**, las hojuelas de la avena servirán como exfoliante.
- **Para pieles sensibles**, la avena crea una barrera protectora ya que evita la deshidratación.

Las grandes empresas cosméticas han optado por incluir a la avena como uno de los ingredientes de sus productos de belleza. Sus propiedades son únicas para mantener la piel del rostro hidratada.



Mascarillas caseras a base de avena:

- (1) Para sentir tu piel suave, tersa, luminosa y rejuvenecida mezcla una clara de huevo, una taza de jugo de limón y dos cucharadas de avena molida. Aplica esta mezcla en tu rostro previamente limpio y espera que la pasta se seque. Enjuaga con agua tibia y, para contraer los poros, finaliza con agua fría.
- (2) Si tienes la piel seca y quieres humectarla y darle mayor vivacidad, mezcla tres cucharadas de avena en polvo en una taza de leche tibia. Esparce sobre el rostro y deja actuar durante 15 minutos. En caso de que tu piel sea grasa, lo ideal es cambiar la leche por agua y aplicarlo con un algodón haciendo suaves masajes.
- (3) Para eliminar las manchas y humectar la piel del rostro mezcla dos cucharadas de hojuelas de avena con dos cucharadas de miel de abeja. Antes de aplicar la pasta sobre el rostro, haz una infusión con agua de mascarilla y lava rostro y cuello. Con un aplicador, esparce la mezcla por todo el rostro incluyendo cuello. Deja actuar por 20 minutos y retira con agua tibia.
- (4) Para remover impurezas y dejar el rostro suave lo ideal es una mascarilla de avena con nata. Coloca dos cucharadas de harina de avena en agua y hierva a fuego bajo. Cuela la preparación y reserva el líquido. Mezcla la harina de avena con dos cucharadas de nata hasta tener una pomada sin grumos. Aplica sobre el rostro sin restregar y deja actuar por 30 minutos. Utiliza el agua con la que calentaste la harina de avena para limpiar tu rostro.
- (5) Para aclarar el rostro necesitas colocar en la licuadora un tomate maduro sin cáscara, una cuchara de zumo de limón y una taza de avena. Aplica esta masa concisa en el rostro y si es necesario agrega más harina de avena para espesar. Deja actuar por 15 minutos y retira con abundante agua tibia. No apliques esta mascarilla durante el día porque al exponerse con el sol puede manchar la piel.
- (6) Para eliminar granos y puntos negros mezcla una taza de hojuelas de avena, media taza de yogurt natural y una cucharadita de azúcar para crear un exfoliante. Aplica con suaves masajes sobre las zonas afectadas y deja actuar por 10 minutos. Retira con agua tibia.