

## *Cómo quitar las arrugas naturalmente : :3*

### *mascarillas antiedad*

*Descubre 3 recetas de mascarillas antiedad con grandes beneficios para quitar las arrugas y disminuir las patas de gallo de forma totalmente natural.*

No hay duda que existen **mascarillas** que podemos elaborar fácilmente en casa, con infinidad de beneficios y usos en realidad muy variados. Un buen ejemplo son las que se utilizan comúnmente para eliminar el **vello facial**, que de hecho también pueden convertirse en mascarillas nutritivas y –además– aportar cualidades contra las arrugas. Y es que una **mascarilla antiarrugas** cumple no solo con esa función, también con muchas otras.

**La aparición de las arrugas y las líneas de expresión es inevitable con el paso del tiempo.** No obstante, puedes luchar contra los signos de la edad de manera totalmente natural con mascarillas caseras. No es necesario que sometas a tu piel a químicos ni que te gastes un dineral en cremas carísimas; existen mascarillas caseras con ingredientes 100% naturales muy sencillas de preparar y aplicar y que tienen unos resultados extraordinarios.



A continuación puedes leer las mascarillas antiarrugas caseras que mejor funcionan. Aplicándolas dos o tres veces por semana, poco a poco vas notando el rostro muchísimo más luminoso, con los signos de la edad minimizados y la piel con un aspecto más terso y elástico.

### **Papaya y avena**

Una mascarilla casera antiarrugas 100% efectiva, tanto para disimularlas como para evitar su aparición. Por un lado, la **papaya** tiene una gran cantidad de propiedades muy beneficiosas para la piel. Y, por otro lado, la **avena** actúa a modo de exfoliante para **eliminar las células muertas de la piel** y que le impiden a esta respirar con normalidad.

Para preparar esta mascarilla necesitas 1 cucharada de pulpa de papaya y 1 cucharada de avena. Prepararla es muy sencillo. En primer lugar, en un bol de cristal coloca la cucharada de

avena y luego añade la pulpa de papaya. Mezcla ambos ingredientes bien con una cuchara hasta conseguir una pasta homogénea, sin grumos.

Con el rostro completamente limpio, aplica la mascarilla con la yema de los dedos haciendo movimientos circulares, desde el interior hacia el exterior. Deja que actúe 15 minutos para que la piel absorba todos los nutrientes y retira con abundante agua fría. Puedes aplicar esta mascarilla casera 2 veces a la semana.



## Plátano y aguacate

Una de las mejores mascarillas caseras para atenuar visiblemente las arrugas. Tanto el **plátano** como el **aguacate** son dos frutas con muchísimos beneficios para la piel. Por un lado, **el plátano es una gran fuente de vitaminas** y minerales que ayudan a combatir los efectos que causan los agentes externos en la piel. Y, por otro lado, **el aguacate proporciona ácidos grasos** muy importantes como el Omega 3, el cual repara de una manera extraordinaria la piel.

Para preparar esta mascarilla necesitas  $\frac{1}{2}$  aguacate maduro,  $\frac{1}{2}$  plátano y 1 clara de huevo; el huevo exfolia la piel para eliminar las células muertas y que de esta manera, esta pueda respirar mucho mejor.



Preparar esta mascarilla casera es muy sencillo. Lo primero es extraer la pulpa de aguacate y tritararlo en un recipiente; puedes hacerlo manualmente, o con una licuadora. Añade el plátano y machaca ambos ingredientes hasta conseguir una pasta homogénea y sin grumos. Luego, bate la clara de huevo e incorpórala a la pasta de plátano y aguacate y mézclalo todo bien.

Con la piel del rostro totalmente limpia, aplica la mascarilla con ayuda de un pincel. Deja que actúe unos 25 minutos y luego aclara con abundante agua fría. Puedes aplicar esta mascarilla 2 o 3 veces por semana.

## **Yogur, miel y plátano**

Una de las mascarillas caseras más efectivas para luchar contra las arrugas con ingredientes 100% naturales. Sus resultados son fantásticos: previene la aparición de líneas de expresión, proporciona muchísima hidratación y actúa a modo de escudo protector para que agentes externos como la polución o los rayos UV no dañen la piel.

Como ingredientes necesitas:  $\frac{1}{4}$  taza de yogur natural, 1 cucharada de miel, 2 cucharadas de zumo de naranja t  $\frac{1}{4}$  de taza de plátano. Preparar esta mascarilla es muy sencillo. En un bol de cristal, tritura el plátano con ayuda de un tenedor. Luego, añade el yogur natural y mezcla ambos ingredientes hasta conseguir una pasta cremosa. A continuación, añade la miel y el zumo de naranja en este orden. Mezcla todos los ingredientes hasta que quede una pasta homogénea.

Con el rostro completamente limpio, aplica la mascarilla con la yema de los dedos o con una brocha; lo que te resulte más cómodo. Deja que actúe durante 20 minutos y enjuaga con abundante agua fría. Puedes aplicar esta mascarilla 3 veces por semana.