

4 recetas de cremas nocturnas caseras para tener un rostro perfecto

Escrito por Sol QuintanaRoo
Lunes, 12 de Marzo de 2018 13:03



STAFF SOLES

En función de nuestro tipo de piel podemos elegir la crema nocturna casera que más se adapte a nuestras necesidades, ya que sus ingredientes cumplen con diferentes objetivos

Las mejores cremas de noche son aquellas que aumentan los antioxidantes en su piel.

Es importante que le aporten flexibilidad y brillo, y que nos aseguren que queda libre de acné y manchas. Aunque puedes comprar costosas cremas nocturnas, muchas de ellas contienen químicos que pueden terminar dañando la piel a largo plazo.

4 recetas de cremas nocturnas caseras para tener un rostro perfecto

Escrito por Sol QuintanaRoo

Lunes, 12 de Marzo de 2018 13:03

A continuación te damos algunas recetas de cremas nocturnas caseras. Cumplen con todos los objetivos y, además, son económicas. Tal vez alguna te parezca un poco rara, pero dales la oportunidad y verás que te sorprenden.

1. Crema nocturna de aloe vera, leche y aceite de oliva



La primera de las cremas nocturnas caseras es muy sencilla de preparar. Al ser rica vitaminas,

4 recetas de cremas nocturnas caseras para tener un rostro perfecto

Escrito por Sol QuintanaRoo

Lunes, 12 de Marzo de 2018 13:03

minerales y aminoácidos esenciales resulta excelente para reducir las ojeras.

El aloe vera es un gran humectante natural que mantiene la piel hidratada sin dejarla grasosa. El ácido láctico de la leche tiene propiedades exfoliantes que permiten actuar sin irritar la piel.

En conjunto, todos los ingredientes aportan grasas naturales que hidratan a profundidad.

Ingredientes:

2 cucharadas de gel de aloe vera (30 g)

1 cucharada de aceite de oliva (16 g)

2 cucharadas de leche en polvo (30 g)

Preparación:

Mezcla el gel de aloe vera, la leche y el aceite de oliva hasta obtener una pasta de consistencia uniforme.

Lava tu cara y cuello con un jabón neutro y agua tibia.

Aplica la crema en la piel del rostro y masajea circularmente durante algunos minutos hasta que se absorba por completo.

Por la mañana, lava tu rostro con jabón neutro y agua tibia.

Si lo prefieres, prepara bastante de esta crema y guárdala en un recipiente de plástico o cristal bien sellado. No es necesario que refrigeres, aunque esto puede mejorar la sensación de frescura.

2. Crema de aguacate y huevo

4 recetas de cremas nocturnas caseras para tener un rostro perfecto

Escrito por Sol QuintanaRoo

Lunes, 12 de Marzo de 2018 13:03



~~Elaborado por Sol Quintana Roo, nutricionista y dietista registrada en el Estado de Quintana Roo. Puedes encontrarla en su blog: www.solquintana.com y en su página de Facebook: <https://www.facebook.com/solquintana>~~

4 recetas de cremas nocturnas caseras para tener un rostro perfecto

Escrito por Sol QuintanaRoo

Lunes, 12 de Marzo de 2018 13:03



El uso de la vitamina C en la noche es una buena idea para combatir los radicales libres y prevenir el envejecimiento prematuro de la piel. La vitamina C es un antioxidante que ayuda a proteger la piel de los daños causados por los radicales libres. Además, también ayuda a reducir la inflamación y a mejorar la producción de colágeno. Si deseas

4 recetas de cremas nocturnas caseras para tener un rostro perfecto

Escrito por Sol QuintanaRoo

Lunes, 12 de Marzo de 2018 13:03

