

The background of the entire image is a close-up photograph of almonds scattered on a dark, textured wooden surface. The lighting is warm and focused, highlighting the smooth, light-brown skin of the almonds and the grain of the wood. Some almonds are in sharp focus in the foreground, while others are blurred in the background, creating a sense of depth.

# 100

## MASCARILLAS CON INGREDIENTES DE LA COCINA

ANA ISABEL LÓPEZ SILES

# 100 Mascarillas con ingredientes de la cocina

Por: Ana Isabel López Siles

© Ana Isabel López Siles 2019

[www.trebolarium.com](http://www.trebolarium.com)

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

## *Índice:*

1. Mascarillas con base de aceite.
2. Mascarillas con base de chocolate
3. Mascarillas con base de yogurt.
4. Mascarillas con base de aguacate.
5. Mascarillas con base de miel.
6. Mascarillas con base de avena.
7. Mascarillas con base de almendra.
8. Mascarillas con arroz.
9. Mascarillas de pepino.
10. Mascarillas de limón.
11. Mascarillas con manzanilla.
12. Mascarillas con plátano.
13. Mascarillas con base de chocolate
14. Mascarillas con base de huevo
15. Mascarillas para el pelo
- 16.

## Cómo se aplica una mascarilla

Antes de usar una mascarilla debe aplicarse una limpieza de cara y cuello para abrir los poros y aprovechar mejor la mascarilla. Un remedio sencillo es un baño de vapor o una toalla húmeda de agua templada en el rostro. Después extendemos la mascarilla masajeando con los dedos por todo el rostro excepto los ojos, los párpados y la boca. El masaje estimula la circulación y además favorece la penetración de los nutrientes en la piel. Una vez aplicada, puede colocarse sobre los ojos dos rodajas de pepino o bien dos bolsas usadas de tila o manzanilla. Se tumba con los pies ligeramente altos y se relaja esperando el tiempo de cada mascarilla. Después se retira con agua tibia, leche o una infusión como manzanilla y finalmente se aplica un tónico astringente, agua de rosas o bien, una toalla humedecida en té verde.

## Tipo de mascarillas

1. Efecto tensor: cuando se secan tensan la piel que favorece la circulación sanguínea y la nutrición celular
2. Efecto reafirmante: cuando se seca crean tensión que reafirma los tejidos

3. Efecto exfoliante: suele llevar pequeños gránulos u otros sistemas que al retirar la mascarilla permite la retirada de células muertas.
4. Hidratante: evita la evaporación de la capa de agua de la piel
5. Estimulante: estimula la nutrición celular estimulando los vasos capilares
6. Efecto iluminador o aclarante: absorbe el exceso de melanina evitando manchas y aportando luminosidad.
7. Renovadora: activa la renovación celular.



## *1. Mascarillas con base de aceite*

*El aceite de oliva es uno de los ingredientes que no puede faltar en nuestra cosmética natural por su riqueza en vitamina E, básica para aportar elasticidad a la piel. Su principal efecto es hidratante.*



### **1. Mascarilla facial para pieles secas**

Mezclamos una yema de huevo, una cucharada de aceite, unas gotas de infusión de orégano y almidón de maíz hasta hacer una pasta.

Después y aplicamos sobre la piel del rostro haciendo círculos. Dejamos reposar 20 minutos y retiramos con agua.

## **2. Mascarilla de aceite y azúcar:**

Mezcla azúcar con un poco de aceite y aplica por todo el rostro exceptuando los ojos. Puedes dejar reposar unos minutos y, antes de retirar, frota con las manos tu rostro para ayudar a exfoliar la cara. Después retira y seca.

## **3. Mascarilla de Aceite y té**

Haz una emulsión con un poco de aceite de oliva y una infusión muy concentrada de té verde en partes iguales. Aplica sobre el rostro y deja pasar todo el tiempo que desees. Esta mascarilla tiene acción calmante.

## **4. Mascarilla de Aceite y espirulina.**

Haz una masilla de aceite de oliva y espirulina y aplica sobre el rostro dejándolo actuar durante 20 minutos. Después retira con una toallita húmeda. Esta mascarilla es remineralizante y antioxidante.



## **5. Aceite de oliva y levadura de cerveza.**

Mezcla cuatro cucharadas de aceite de oliva con una cucharada de levadura de cerveza. Aplica sobre el rostro y deja actuar 30 minutos. Retira con una toallita húmeda. Esta mascarilla tiene propiedades que aportan luminosidad.

## **6. Mascarilla de aceite de oliva y aceite de coco**

Mezclamos a partes iguales los dos aceites y aplicamos por todo el rostro. Esta mascarilla tiene propiedades antisépticas. Dejamos actuar durante diez minutos y después retiramos con un algodón.

## **7. Mascarilla de aceite de oliva y harina de almendras**

Mezclamos los dos ingredientes en proporción de nueve partes de aceite de oliva por una parte de harina de almendras y aplicamos por todo el rostro. Dejamos actuar durante 10 minutos y después retiramos con una toallita de desmaquillar. Esta mascarilla es altamente nutritiva.

## **8. Mascarilla de aceite y avena**

Mezclamos una cucharada de aceite, una de agua filtrada (o agua del grifo en su defecto) y dos de harina de avena o copos de avena molidos. Mezclamos bien y aplicamos. Dejamos actuar durante veinte minutos. Esta mezcla tiene propiedades emolientes y nutritivas.

## **9. Mascarilla de tres aceites**

Mezclamos a partes iguales aceite de oliva, aceite de almendras y aceite de lino. Aplicamos en la cara, dejamos actuar durante cinco minutos y después retiramos con un paño seco y suave o bien un algodón. Esta mascarilla es altamente nutritiva.

## **10. Mascarilla de semilla de uva exfoliante**

La semilla de las uvas es rica en resveratrol, uno de los antioxidantes más potentes, así que cuando comas uvas reserva las semillas. Con un mortero, muele una cucharada sopera de semillas de uva. Después mézclalas con dos cucharadas de aceite. Aplica sobre el rostro y deja actuar durante 20 minutos. Después aclara.

## *II. Mascarillas con base de chocolate*

*El chocolate es un ingrediente rico en triptófano, rivo flavina y otros aminoácidos y vitaminas que lo convierte en un ingrediente cosmético excepcional. Su principal efecto es estimulante.*



### **11. Mascarilla de chocolate y café:**

Mezcla a partes iguales una cucharada de cacao en polvo y una cucharada de café muy molido. Añade ocho cucharadas de leche de almendra, y una de miel. Mezcla bien y aplica masajeando suavemente la piel. El café tiene una acción exfoliante y la

maskarilla es para desinflamar. Deja que se seque en tu piel y retírala con agua después.

## **12. Maskarilla con chocolate y guindilla.**

Esta maskarilla es antiinflamatoria. Es importante evitar que caiga sobre los ojos y fosas nasales. Mezcla una cucharadita de chocolate con media cucharadita de guindilla en polvo o pimentón picante. Añade cuatro cucharadas de yogurt y aplica sobre el rostro durante quince minutos. Después retira con abundante agua.

## **13. Maskarilla de chocolate y vino**

A dos cucharadas de cacao en polvo, añade una cucharada de vino tinto, una de miel y tres de yogurt. Mezcla todos los ingredientes y aplica sobre el rostro durante media hora. Esta maskarilla le proporcionará brillo y luz a tu rostro.

## **14. Maskarilla de chocolate y aceite de coco.**

Mezcla una cucharadita de cacao en polvo sin azúcar con dos cucharadas soperas de aceite de coco templadas para que estén líquidas. Remueve y aplica. Deja actuar durante cinco minutos y después

retira con un paño seco. Esta mascarilla tiene propiedades nutritivas y antisépticas.

### **15. Mascarilla de chocolate y miel**

Mezcla a partes iguales, una cucharada de chocolate y una cucharada de miel. Aplica en el rostro y deja actuar durante diez minutos. Después pega y despega los dedos para que se vaya pegando en ellos los restos de piel muerta y finalmente aclara con abundante agua tibia. Esta mascarilla regenera la piel.

### **16. Mascarilla de chocolate y aceite de oliva**

Mezcla una cucharada de chocolate puro con una cucharada de aceite de oliva. Aplica masajeando y deja actuar durante 20 minutos. Después aclara con agua y seca con un algodón. Esta mascarilla aporta luminosidad.

### **17. Mascarilla de cacao y avena**

En un bol mezclamos una cucharada de chocolate con una cucharada de avena y leche de avena hasta integrar una pasta. Aplicamos sobre el rostro y dejamos actuar durante quince minutos. Después

retiramos con abundante agua e hidratamos la piel. Esta mascarilla es nutritiva.

### **18. Mascarilla de chocolate y almendras**

En un recipiente mezclamos una cucharada de cacao en polvo, una cucharada de harina de almendras y medio yogurt. Aplicamos por el rostro y dejamos actuar durante quince minutos. Después limpiamos con abundante agua. Esta mascarilla aporta flexibilidad a la piel.

### **19. Mascarilla de chocolate y sal**

En un bol mezcla Cuatro onzas de chocolate negro al 75% de cacao. Derrite al fuego lento a baño maría y cuando esté líquido retira del fuego y añade una yema de huevo media cucharadita de sal. Remueve y aplica en la piel cuando esté templado. Deja que se solidifique en tu piel. Después lava con abundante agua. Esta mascarilla es rejuvenecedora.



### *III. Mascarillas con base de yogurt*

*Siempre que dudes sobre qué echar a tu mascarilla, ten a mano un buen yogurt natural. El yogurt aporta elasticidad y luminosidad a tu rostro, es nutritivo e hidratante a la vez debido a sus múltiples propiedades. Su principal efecto es hidratante.*



## **20. Mascarilla con yogurt y leche**

Mezcla en un recipiente dos cucharadas de leche por una de yogurt y una de agua y aplica sobre el rostro con un algodón. Deja reposar veinte minutos y retira. Esta mascarilla puede utilizarse para prevenir las arrugas.

## **21. Mascarilla con yogurt y avena**

En una batidora bate dos cucharadas de yogurt, una cucharada de avena, añade un poco de ralladura de cítricos y unas gotas de aceite de oliva. Una vez bien batido, aplicas sobre el rostro y dejas reposar durante veinte minutos. Después retira y aplica una crema hidratante. Esta mascarilla es para pieles grasas.

## **22. Mascarilla de yogurt y zanahoria.**

En una batidora muele una zanahoria con dos cucharadas de yogurt. Aplica durante veinte minutos en el rostro y retira para después añadir una crema hidratante. Esta mascarilla sirve para retrasar los signos de la edad.

## **23. Mascarilla de papaya y yogurt**



En una batidora, batimos un yogurt con media papaya y aplicamos el batido sobre el rostro dejando actuar durante al menos media hora. Después retiramos con agua y aplicamos una hidratante. Esta mascarilla le aporta suavidad en la piel.

## **24. Mascarilla de almidón de maíz y yogurt:**

Añade una cucharadita de almidón de maíz (maicena) a una cucharada sopera de yogurt. Mezcla hasta que se haga una pasta. Aplica sobre la zona haciendo círculos. Deja actuar durante 20 minutos y después retira con agua. Luego aplica una crema hidratante. Esta mascarilla ayuda a limpiar la piel.

## **25. Mascarilla de yogurt y pepino**

En una batidora batimos un pepino con unas gotas de limón. Cuando se haga completamente líquido, mezclamos a partes iguales pepino batido y yogurt y aplicamos sobre la piel dejando actuar unos 15 minutos. Esta mascarilla es refrescante y astringente y conviene masajear todo el rostro con ella, en especial en la zona de los ojos.

## **26. Mascarilla de yogurt y fresas**

Bate cuatro fresas con una cucharada de yogurt natural y unas gotas de aceite de oliva. Aplica en el rostro masajeando la piel durante cinco minutos y después retira con agua y seca con un paño suave.

Esta mascarilla se utiliza para refrescar y puede usarse también como desmaquillante.

## **27. Mascarilla de yogurt y aguacate**

Mezcla a partes iguales yogurt y aguacate machacado y añade unas gotas de aceite de oliva. Esta mascarilla es rica en vitamina E que es antioxidante y antienvjecimiento. Deja actuar 15 minutos y después retira con agua.

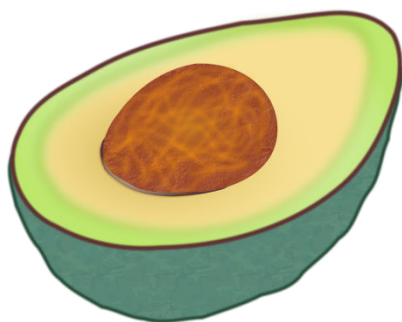
## **28. Mascarilla de yogurt y huevo**

A medio yogurt añade una clara de huevo y una cucharada de vinagre de sidra. Mezcla los ingredientes hasta que quede una pasta ligera y aplica en el rostro durante 15 minutos. Esta mascarilla purifica y aporta tersura y suavidad a la piel.



#### *IV. Mascarillas con base de aguacate.*

*El aguacate es la fruta de la piel por antonomasia debido a su rico aporte en vitamina E. Su efecto es estimulante y nutritivo.*



#### **29. Mascarilla de aguacate con miel**

A medio aguacate añádele media cucharada de miel y mezcla con una batidora. Aplica durante veinte minutos y retira con agua. Esta mascarilla le aporta luz y nutrición a la cara.

### **30. Mascarilla de aguacate con leche**

A medio aguacate batido añade dos cucharadas de leche entera. Vuelve a batir y aplica sobre el rostro. Con el sobrante puedes aplicarlos también sobre el resto del cuerpo y dejarlo actuar durante quince minutos. Esta mascarilla es hidratante.

### **31. Mascarilla de aguacate y papaya**

Mezcla en una batidora un aguacate con su mismo volumen de papaya y aplica sobre la piel dejándola actuar durante 20 minutos. Después retira con agua. Esta mascarilla tiene acción calmante e hidratante.

### **32. Mascarilla de aguacate y frutas**

En una batidora echamos  $\frac{1}{2}$  aguacate, dos fresas, medio tomate o plátano, una cucharada de aceite de oliva o de aceite de germen de trigo y una yema de huevo. Se aplica la pasta sobre la cara y se deja actuar durante 15 minutos. Luego se enjuaga el rostro con agua tibia. Esta mascarilla es hidratante y le aporta luminosidad a la piel.

### **33. Mascarilla de aguacate y tomillo.**

Muele hojas de tomillo hasta hacerlas muy finas y mezcla una cucharada de queso fresco, una cucharada de tomillo en polvo y medio aguacate. Bate bien y aplica durante 20 minutos. Después retira con agua caliente. Esta mascarilla es para todo tipo de piel, hidrata y limpia de impurezas.

### **34. Mascarilla de aguacate y limón**

Bate en una batidora un aguacate con el zumo de un limón hasta que se haga una pasta homogénea. Aplica lo que necesites para rostro y cuello y reserva el resto en el frigorífico cerrado herméticamente ya que el limón conserva el aguacate. Esta mascarilla se aplica por la noche antes de dormir durante 10 minutos y le aporta luminosidad y elasticidad. Recuerda que siempre que uses limón debes evitar tomar el sol.



## *V. Mascarillas con base de miel*

*La miel es un ingrediente imprescindible en cualquier buena mascarilla. Puedes mezclar con miel casi cualquier ingrediente de la cocina y tendrás unos resultados increíbles en tu rostro. Su riqueza mineral y enzimática es la causante de estos beneficios.*



### **35. Mascarilla con miel sola:**

La miel puede tener un efecto exfoliante suave. Para ello, aplica miel sobre el rostro directamente y con los dedos date golpecitos por toda la cara, como intentando pegar los dedos y despegarlos para que

al despegarlos, la miel se quede impregnada en tus dedos y retires la piel muerta con ella.

### **36. Mascarilla de miel y frutos rojos:**

Bate un puñado de frutos rojos y échale una cucharada de miel y sigue batiendo. Aplica sobre el rostro durante 20 minutos y aclarar con abundante agua. Esta mascarilla tiene efectos hidratantes.

### **37. Mascarilla de miel con bicarbonato y limón.**

A una cucharada de miel añade media de zumo de limón y media de bicarbonato sódico. Mezcla bien y aplica sobre la cara y deja actuar durante quince minutos. Esta mascarilla debe aplicarse por la noche y evitar el sol al día siguiente ya que podría provocar manchas en la piel. Su acción es antiacné.

### **38. Mascarilla de miel y clara de huevo**

Mezcla una cucharada de miel con la clara de un huevo y aplica en la cara, en el escote y en las manos para las manchas de la piel. Deja actuar media hora y aclara con abundante agua. Después aplica un protector solar sobre la zona.



### **39. Mascarilla de miel y romero.**

Muele hasta hacer polvo hojas secas de romero y mezcla una cucharada de miel con una yema de huevo y una cucharada de romero molido. Aplica sobre la cara y cuando ya esté aplicada, deja actuar durante 15 o 20 minutos. Después pega y despega los dedos en la miel por toda la cara (esto ayudará a limpiar la piel de escamas muertas). Finalmente, lava con abundante agua caliente hasta que desaparezca la mascarilla. El resultado es una piel muy hidratada, desinflamada y limpia de impurezas.

### **40. Mascarilla de miel con naranja:**

Extrae el zumo de una naranja y añade una cucharada de miel. Remueve hasta disolver y aplica con un algodón en rostro y cuello. Deja actuar veinte minutos y después aclara con agua e hidrata. Esta mascarilla contiene todo el poder cicatrizante de la miel y regenerante de la vitamina C del zumo de naranja además de sus antioxidantes betacarotenos.

#### **41. Mascarilla de miel y jengibre**

Mezcla una cucharada de miel, una de yogurt y otra de jengibre hasta hacer una pasta. Aplica sobre la cara y deja actuar durante 20 minutos. Retira con abundante agua. Esta mascarilla tiene un efecto antiinflamatorio.

#### **42. Mascarilla de Fresas y miel**

Tritura dos fresas con una cucharadita de miel hasta hacer una pasta. Aplica sobre rostro y cuello y deja actuar durante diez o quince minutos. Después aclara con agua templada. Esta mascarilla suaviza la piel.



## *VI. Mascarillas con base de avena*

*La avena tiene múltiples propiedades a nivel nutricional y es tremendamente beneficiosa en su uso externo. Su riqueza en vitaminas del grupo B le confiere propiedades reafirmantes. Es ingrediente imprescindible en cosmética.*



### **43. Mascarilla de avena, miel y leche:**

Utiliza copos de avena y machácalos con un mortero para que queden hechos harina pero no muy fina sino con pequeños gránulos. A dos cucharadas de avena Añade una cucharada de miel y otra de yogurt. Aplica en la cara en círculos

durante cinco minutos después déjala actuar durante 15 minutos. Después enjuaga y listo. Esta mascarilla tiene efecto exfoliante.

#### **44. Mascarilla de avena y cilantro.**

Mezcla una taza de harina de avena con media taza de leche y un puñado de cilantro fresco. Bate bien y aplica sobre la piel durante 15 minutos. Después retira con agua tibia. Esta mascarilla tiene efecto antiacné.

#### **45. Mascarilla de avena y remolacha**

Bate en una batidora una remolacha cruda, dos cucharadas de avena y media taza de agua. Aplicar sobre la cara durante media hora. Enjuagar con abundante agua y aplicar una crema hidratante. Esta mascarilla es rica en vitamina C y facilita la creación de colágeno.

#### **46. Mascarilla de avena y leche de soja**

Mezcla una cucharada de avena y la suficiente leche de soja como para hacer una pasta. Aplica sobre la piel y deja actuar durante 20 minutos. Retira con agua tras pasar la mano por la pasta seca haciendo

círculos para retirar la piel muerta. Esta mascarilla ayuda a matizar los brillos del rostro graso.

#### **47. Mascarilla de avena y aceite de coco**

En un recipiente mezcla una cucharada de aceite de coco en estado líquido y una cucharada de avena. Aplica sobre el rostro y deja actuar durante 15 minutos. Después retira con agua. Esta mascarilla ayuda a eliminar el acné y a limpiar el rostro de impurezas.

#### **48. Mascarilla de avena y cebolla**

En una taza hirviendo de agua agrega dos cucharadas soperas bien colmadas de avena. Deja en el agua unos minutos y, mientras, haz puré una cebolla. Vierte sobre la taza el puré junto con media taza de miel. Mezcla bien y cuando esté a una temperatura adecuada aplica sobre la piel y deja actuar hasta que se seque en tu piel. Después retira con agua. Esta mascarilla tiene acción antiinflamatoria.

#### **49. Mascarilla de Avena y naranja**

En una taza añadimos una cucharada de avena al zumo de media naranja y una cucharada de miel.

Mezclamos bien aplicamos sobre el rostro. Dejamos secar y después limpiamos con abundante agua. Podemos hacer la técnica de exfoliado retirando con las manos la mezcla de la cara cuando está seca antes de aclarar. Esta mascarilla aporta luminosidad al rostro y una buena dosis de vitamina. C.



## *VII. Mascarillas con base de almendra*

*La almendra es un fruto seco cuyo aceite es emoliente. Es rico en vitamina E.*



### **50. Mascarilla de leche de almendra y gelatina.**

Con una placa de gelatina neutra y media taza de leche de almendra, hacemos una gelatina de la siguiente forma: humedecemos la hoja de gelatina en un bol de agua fría y mientras calentamos la

leche de almendra. Cuando está caliente, echamos la hoja de gelatina y removemos hasta que esté completamente diluida. Después dejamos enfriar la gelatina a temperatura ambiente y después la dejamos en el frigorífico. Cuando está hecha, la batimos y aplicamos sobre la cara durante media hora. Después limpiamos como de costumbre. La gelatina proporciona colágeno y por tanto rejuvenece los tejidos.

### **51. Mascarilla de almendra y miel**

Mezcla una cucharada de harina almendra con una cucharada de miel y una cucharada de aceite de oliva con unas gotas de vinagre de manzana. Aplica sobre el rostro y deja reposar entre quince y veinte minutos. Después aclara con profundidad. Esta mascarilla facilita la limpieza del rostro.

### **52. Mascarilla de almendra y jengibre**

Mezcla una cucharada de harina de almendra, jengibre en polvo y un poco de leche de almendra (o aceite de almendra si se tiene) hasta hacer una pasta. Aplicar sobre el rostro y dejar actuar durante 20 minutos. Después retirar con agua. Después secar con un paño suave. Esta mascarilla tiene propiedades antiinflamatorias.



### **53. Mascarilla de almendra y huevo**

Bate la yema de huevo con dos cucharadas de leche de almendra. Añade harina de avena y aplica generosamente sobre la piel. Deja actuar durante 20 minutos y después retira con abundante agua. No tires la clara del huevo. Con clara y leche de almendras, aplica sobre el pelo y deja actuar durante el mismo tiempo para después lavar con tu champú habitual. Tu rostro y pelo lucirán bien nutridos.

### **54. Mascarilla de almendra y hierbabuena**

Coge una almendra por cada hoja de hierbabuena, en total 3 y tres. Quítale la piel a las almendras y machaca todo junto hasta hacer una harina. Añade un poco de miel y mezcla bien. Aplica en la piel durante diez minutos y después aclara con abundante agua. Esta mascarilla tiene efecto refrescante.

### **55. Mascarilla de almendras y leche**

Pon en remojo cuatro almendras durante al menos cuatro horas. Después retira y muele las almendras hasta hacer un polvo fino para luego añadir una

cucharada de leche. Aplica por la noche y aclara a la mañana siguiente. Esta mascarilla se utiliza para blanquear a la piel.



## *VIII. Mascarillas con arroz*

El arroz es un matizante. Se usa como tónico para el rostro y por su riqueza en almidón tiene varios usos cosméticos. Ayuda al equilibrio de la producción de grasa y sirve para controlar el acné.



### **56. Mascarilla de arroz y coco rallado.**

Bate en una batidora, media taza de arroz, media taza de coco rallado y dos tazas de agua mineral. Puedes añadirle dos cucharadas de miel (opcional). Bate la mezcla hasta que tenga una consistencia de crema. Aplica la mascarilla haciendo círculos sobre el rostro masajeando suavemente. Deja actuar entre 15 y 20 minutos y después retira con abundante agua. Esta mascarilla aportará tersura a la piel.

### **57. Mascarilla de agua de arroz y vinagre de manzana.**

Para hacer agua de arroz, bate en una batidora una taza de granos de arroz (sin cocinar) y la misma cantidad en agua. Después cuela el resultado y el líquido extraído es tu agua de arroz. Mezcla a partes iguales agua de arroz y vinagre. Guárdalo en un bote pulverizador y pulveriza la mezcla en tu rostro dejándola actuar hasta que se seque.

### **58. Mascarilla de arroz y leche**

Colocamos en una olla tres cucharadas de arroz junto a un vaso de agua y llevamos al fuego hasta que hierva. Después colamos el arroz, reservamos el agua para usarla como tónico. Y molemos el arroz hervido con una cucharada de leche. Aplicamos la mascarilla por el rostro y dejamos que actúe

durante 15 minutos. Después aplicamos el agua de arroz y dejamos actuar toda la noche.

### **59. Mascarilla de arroz y té verde.**

Añadimos dos cucharadas de arroz a una taza de té verde recién hecho. Removemos para que suelte el máximo de almidón y el líquido resultante lo añadimos a un pulverizador. Aplicamos sobre el rostro antes de dormir todas las noches. También lo podemos usar para desmaquillarnos.

### **60. Mascarilla de arroz y huevo**

Mezcla una cucharada de harina de arroz con la clara de un huevo hasta hacer una pasta. Aplica sobre la piel y déjala actuar durante al menos quince minutos. Después aclara con abundante agua e hidrata. Esta mascarilla le aportará elasticidad a tu piel.

### **61. Mascarilla de arroz y chocolate**

A media taza de leche añade dos cucharadas de harina de arroz y dos cucharadas de cacao puro 90%. Mezcla bien y aplica en el rostro (puedes reservar el resto en el frigorífico para otra ocasión). Deja actuar durante veinte minutos y después retira

con agua tibia. Esta mascarilla aportará a tu piel luminosidad y tiene efecto antiarrugas.

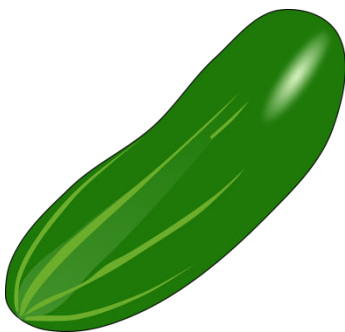
## **62. Mascarilla de arroz y rooibos**

El rooibos tiene grandes virtudes antioxidantes por lo que hace muy buenas migas con cualquier mascarilla. A media taza, le añadiremos harina de arroz hasta hacer una pasta. Aplicamos sobre la cara y dejamos actuar 20 minutos. Después lavamos con abundante agua y secamos con un paño suave. Esta mascarilla dará luminosidad al rostro.



## *IX. Mascarillas de pepino*

*El pepino es un alimento muy refrescante. Como sabes siempre se aplican dos rodajas de pepino sobre los ojos cuando estamos dejando actuar una mascarilla. Eso lo hacemos para proteger los ojos y descongestionarlos al mismo tiempo. Su increíble acción podemos llevarla a todo el rostro.*



### **63. Mascarilla de pepino y agua:**

Bate un pepino con un poco de agua para que el resultado sea una pasta. Aplica sobre la piel y deja actuar durante veinte minutos. El resultado es una piel descongestionada.

#### **64. Mascarilla de pepino y mora:**

En una batidora echamos un pepino, un puñado de moras y medio kiwi. Después aplicamos sobre la piel durante media hora y retiramos. Esta mascarilla tiene efecto antienvjecimiento.

#### **65. Mascarilla de pepino, remolacha y gelatina.**

Haz una gelatina con una hoja neutra en agua sin ningún ingrediente más. Cuando esté gelificada, mezcla la gelatina con un pepino y una remolacha y aplica sobre la cara durante media hora. Después enjuaga e hidrata. Esta mascarilla tiene efecto rejuvenecedor.

#### **66. Mascarilla de pepino y aguacate**

Batimos un pepino y un aguacate hasta hacer una pasta (podemos reservar dos rodajas de pepino para los ojos). Aplicamos sobre el rostro y dejamos actuar veinte minutos. Después retiramos con agua y secamos con un paño suave. El resultado es una piel refrescada y luminosa.



## **67. Mascarilla de pepino, yogur y vinagre**

Batimos un pepino con un yogurt natural y media taza de vinagre. Lo vertemos sobre una cubitera y lo congelamos. Cada noche aplicamos un cubito sobre la cara. Dejamos actuar durante 20 minutos y después aclaramos con abundante agua. Esta mascarilla es refrescante, cierra los poros y suaviza la piel.

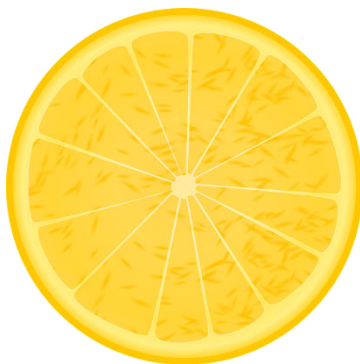
## **68. Mascarilla de pepino y nata**

Batimos medio pepino con una cucharada de aceite y media taza pequeña de nata. Aplicamos sobre la piel de rostro y cuello y dejamos actuar durante quince minutos. Después retiramos con agua abundante y limpiamos con un paño seco. Esta mascarilla es muy nutritiva.



## *X. Mascarillas de limón*

*El limón es un cítrico rico en vitamina C, una vitamina esencial para aportar luz al rostro y para estimular el colágeno de la piel. Por otro lado, es despigmentante y ayuda a reducir las manchas de la piel.*



### **69. Mascarilla de miel y limón:**

Al zumo de medio limón añade una cucharadita de miel. Aplica sobre el rostro y deja actuar la mascarilla durante veinte minutos. Esta mascarilla es para las manchas de la piel pero no debes usarla antes de tomar el sol porque el limón, además de ser despigmentante es fotosensibilizador.

## **70. Mascarilla de limón y papaya**

Al zumo de medio limón añade unos trozos de papaya. Batir y aplicar sobre el rostro durante media hora. Después retirar y rehidratar. Esta mascarilla es perfecta para iluminar la piel.

## **71. Mascarilla de María Antonieta**

En un cazo añade un vaso de leche, un chorrito de limón y un chupito de coñac. Hierve a fuego lento hasta reducir a la mitad. Deja enfriar y aplica en el rostro y cuello dejándolo secar. Pasados unos quince minutos, lava el rostro con agua templada cambiando progresivamente el grifo hasta tener agua fría. Después secamos con un paño suave. Esta mascarilla limpia y restaura la piel. El cutis queda más sedoso y fresco.

## **72. Mascarilla de limón y coco**

En un vaso de batidora añadimos cuatro cucharadas de coco rallado y el zumo de medio limón. Se baste hasta hacer una pasta y se aplica por las noches dejándolo actuar durante al menos quince minutos. Después se retira con agua y se aplica una crema hidratante. Esta mascarilla es

nutritiva (no olvides que el limón es fotosensibilizador).

### **73. Mascarilla de limón, huevo y azúcar**

En un bol mezclamos el zumo de medio limón con la clara del huevo y añadimos dos cucharadas de azúcar moreno. Aplicamos con las manos masajeando toda la cara en círculos y desde el centro hacia las orejas. Esta mascarilla es exfoliante.

### **74. Mascarilla de limón y patata**

Añade en el vaso de la batidora el zumo de medio limón y una patata cruda pequeña. Haz una pasta y aplica en el rostro dejando actuar durante al menos veinte minutos. Después retira con agua e hidrata. Esta mascarilla está especialmente indicada para las manchas de la piel. Si la aplicas recuerda que es mejor no tomar el sol después.



## XI. Mascarillas con manzanilla

*La manzanilla es astringente y antiséptica, ideal para mantener un cutis fino y libre de acné.*



### **75. Mascarilla de Manzanilla y cilandro**

Bate en una batidora un poco de agua, flores de manzanilla y hojas de cilantro hasta hacer una masa. Aplica la compresa en la cara y deja actuar durante media hora. Esta mascarilla es muy útil para pieles con acné.

### **76. Mascarilla Manzanilla y leche en polvo**

En un cuarto de taza con leche en polvo, se vierten dos o tres cucharadas de manzanilla para hacer una pasta. Se aplican sobre el rostro y se deja actuar durante 20 minutos hasta que se seca. Después se

enjuaga con abundante agua. Esta mascarilla tiene efecto rejuvenecedor.

### **77. Mascarilla de manzanilla y yogurt**

Mezcla una cucharada de yogurt con una cucharada de manzanilla y aplica sobre el rostro dejando secar en la piel la mascarilla. Después retira con agua y seca con un paño suave. Esta mascarilla ofrece luminosidad a la piel.

### **78. Mascarilla de manzanilla y miel**

Para esta mascarilla debe hacerse una infusión de manzanilla concentrada. En media taza de agua hirviendo se colocan dos bolsitas de manzanilla, se deja reposar y se retiran las bolsas. Con el agua todavía caliente se añade una cucharada sopera de miel y se mueve hasta disolver. Después se aplica en rostro y cuello y se deja actuar durante quince minutos aclarando con abundante agua después. Esta manzanilla aporta tersura en la piel.



## **79. Mascarilla de manzanilla y coco**

En un vaso de batidora añadimos media taza de infusión de manzanilla y cuatro cucharadas soperas de coco rallado. Batimos hasta hacer una pasta y aplicamos en el rostro. Dejamos actuar durante 20 minutos y luego retiramos con agua. Esta mascarilla puede usarse para pieles con acné.

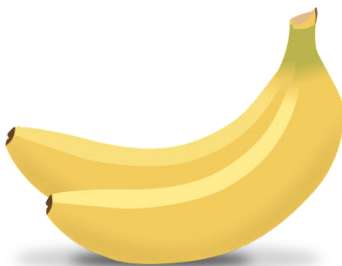
## **80. Mascarilla de manzanilla y manzana**

En un vaso de batidora añade una manzana verde con su piel (sin sus huesos) y media taza de manzanilla. Batimos hasta que la manzana esté completamente batida. Podemos añadir unas gotas de limón para mantener fresca la mascarilla durante más de un día y aplicamos en la piel durante veinte minutos. Después aclaramos con agua e hidratamos. Esta mascarilla limpia la piel y tiene mucho potencial antioxidante.



## *XII. Mascarillas con plátano*

Igual que como nutriente, el plátano es rico en beneficios, también lo es para la piel. Facilita la producción de colágeno y ayuda a combatir las arrugas. Tiene efecto humectante.



### **8o. Mascarilla de plátano y miel:**

Mezcla un plátano con dos cucharadas de miel y unas gotas de zumo de naranja. Aplica sobre la piel y deja actuar unos 15 minutos. Esta mascarilla tiene acción calmante.



### **81. Mascarilla de plátano y yogurt**

Bate un plátano maduro con una cucharada de miel y otra de yogurt. Aplica sobre el cutis y cuello y deja actuar durante 15 minutos. Aclara con agua tibia. Esta mascarilla es nutritiva y tiene un efecto hidratante.

### **82. Mascarilla de piel de plátano**

Después de comerte un plátano, pasa la piel del plátano sobre el rostro y cuello. Deja que se seque y te habrá dejado una fina película. Retira pasando los dedos (se generarán pequeños fideos) y después aclara con agua los restos y aplica una crema hidratante. El resultado es una piel altamente suave y sin impurezas,

### **83. Mascarilla de plátano y avena**

Machaca un plátano y añádele una cucharada de harina de avena y otra de miel junto con una cucharadita de harina de almendra. Remueve muy bien y aplica sobre el rostro manteniéndola durante

quince minutos. Esta mascarilla sirve para pieles secas.

#### **84. Mascarilla de plátano y cúrcuma**

Añade a medio plátano una cucharada de cúrcuma en polvo. Aplasta el plátano y mezcla con la cúrcuma hasta que se quede una pasta. Aplica sobre la piel (evitando que el pelo se pegue a la piel) y deja actuar durante 20 minutos. Después lava con abundante agua e hidrata. Esta mascarilla limpia la piel y previene el acné pero es conveniente aplicarla por la noche.

#### **85. Mascarilla de plátano y naranja**

En un bol añade un plátano con el zumo de una naranja y un yogurt. Bate hasta hacer una pasta. Aplica por el rostro y cuello y guarda el resto en el frigorífico para otro uso. Después de veinte minutos retira con agua abundante e hidrata. Esta mascarilla tiene efecto antiarrugas.

#### **86. Mascarilla de plátano y huevo**

En un bol machaca medio plato y añádele la yema de un huevo y una cucharada de miel. Aplica sobre el rostro y deja actuar al menos quince minutos.

Después aclara con abundante agua y seca con un paño suave. Finalmente aplica una crema hidratante. Esta mascarilla tiene un potente efecto antiarrugas.

### **87. Mascarilla de plátano y remolacha**

En una batidora añade medio plátano, media remolacha y una cucharada de aceite de oliva o en su defecto, un trozo de aguacate. Aplica en el rostro y deja actuar durante 20 minutos. Después lava con abundante agua, seca e hidrata. Esta mascarilla ayuda a prevenir las arrugas.



### *XIII. Mascarillas con base de huevo*

*El huevo es uno de los alimentos proteínicos más completos que existen. Es rico en aminoácidos y en vitaminas con más presencia en el reino animal (por ejemplo la vit. B12). Debido al potencial nutritivo que presenta, también tiene potencial para la salud de nuestra piel y por eso se usa en multitud de fórmulas cosméticas.*



#### **88. Máscara de huevo y melocotón:**

A la clara de un huevo añade unos trozos de melocotón y bate hasta que se haga una masa. Aplica en la cara durante veinte minutos y después

retira con agua para hidratarte después. Esta mascarilla ayuda a reafirmar pieles apagadas.

### **89. Mascarilla de huevo con zanahoria:**

Licúa una zanahoria (si no tienes licuadora, muele la zanahoria y pásala después por un colador de tela). Después mezcla el jugo con un huevo y aplica en la cara durante veinte minutos. Luego enjuaga con abundante agua. Esta mascarilla tiene un efecto rejuvenecedor.

### **90. Mascarilla de huevo con pepino**

Haz el mismo proceso que con la anterior mascarilla y aplica durante veinte minutos. Esta mascarilla tiene un efecto hidratante.

### **91. Mascarilla de merengue**

Para esta mascarilla sólo necesitas la clara de huevo. Ésta es rica en proteínas beneficiosas para la piel. Monta la clara de un huevo hasta que tenga consistencia cremosa y aplica sobre la piel dejándola actuar durante 15 minutos. Después aclara con abundante agua.

## *Mascarillas para el pelo*

Todos los ingredientes que hemos utilizado para el rostro también se pueden usar para el pelo. No obstante, proponemos algunas mascarillas que tienen la capacidad de aportar brillo y fortaleza a la cabellera.



### **92. Mascarilla de huevo y aceite de oliva**

Para esta mascarilla se puede hacer una mayonesa y usar el huevo completo o sólo las yemas. Se bate bien y se aplica sobre el pelo dejándolo actuar, al

menos durante una hora. Después se lava el pelo como comúnmente solemos hacerlo.

### **93. Mascarillas de tomate y harina de maíz**

Tritura un tomate y añade dos cucharadas de harina o almidón de maíz (maicena) y aplica sobre el cabello 30 minutos antes de lavártelo. Esta mascarilla le aporta suavidad al cabello.

### **94. Mascarilla de agua con romero**

Haz una infusión de romero y aplícala en el último aclarado del pelo sin lavar después. Seca el pelo y cepilla con cuidado. Esta mascarilla de la fortaleza y es perfecta para el cabello graso.

### **95. Mascarilla de mayonesa y aguacate**

Mezcla a partes iguales mayonesa, aguacate y aceite de oliva y haz una crema. Aplica en el pelo y deja actuar durante 20 minutos. Después lava el pelo como normalmente haces. Es una crema nutritiva y le confiere fuerza a tu cabello.

### **96. Mascarilla de mayonesa y mostaza**

Mezcla a partes iguales mayonesa, y mostaza y aplícalo por todo el cabello. Deja actuar al menos media hora y después lava el cabello como normalmente lo haces. Esta mascarilla le aporta luminosidad a tu pelo.

### **97. Mascarilla de tomate y maíz**

En una batidora añadimos un tomate pelado y dos cucharadas de maíz. Aplicamos por todo el pelo frotando bien el cuero cabelludo. Dejamos actuar media hora y después lavamos el pelo como acostumbramos. Esta mascarilla es perfecta para personas con el cabello fino.

### **98. Mascarilla de fresa y mayonesa**

En una batidora añadimos 12 fresas y le añadimos una cucharada de mayonesa. Batimos y la aplicamos por todo el cabello incidiendo en el cuero cabelludo. Después de veinte minutos, aclaramos con agua tibia. Esta mascarilla es perfecta para cabello delicado.

### **99. Mascarilla de yogurt y limón**

Los dos ingredientes estrella de las mascarillas para el rostro también se pueden usar para el pelo.



Mezcla un yogurt natural con dos claras de huevo y dos cucharadas de zumo de limón. Aplica sobre el cuero cabelludo y el resto del pelo. Deja actuar durante 20 minutos y aclara con abundante agua. Esta mascarilla rehidrata y limpia el cuero cabelludo facilitando el crecimiento del pelo.

### **100. Mascarilla de plátano y miel**

Bate un plátano con cuatro cucharadas de miel. Aplica sobre el pelo desde la raíz hacia las puntas incidiendo en cuero cabelludo. Después aclara con agua. Esta mascarilla ayuda a fortalecer el cabello y darle un aspecto sano.

