

Protegernos del frío

El frío, el viento, la calefacción en los espacios cerrados (que elimina la humedad ambiental)... acaban afectando al estado de nuestra piel, labios y cabello. Durante los meses de invierno debemos prestar una especial atención a su cuidado. Sólo necesitamos unos minutos al día.

■ Labios hidratados y protegidos

La crema de cera de abeja y la manteca de cacao nos ayudarán a combatir la sequedad en los labios y a protegerlos del frío. Para elaborarla, necesitamos dos cucharadas soperas de manteca de cacao y una cucharadita de las de café de cera de abeja rallada. Derretir la cera al baño María, con la manteca de cacao, en un frasco de cristal y mezclar bien. Podemos aplicarlo con la ayuda de un pincel.

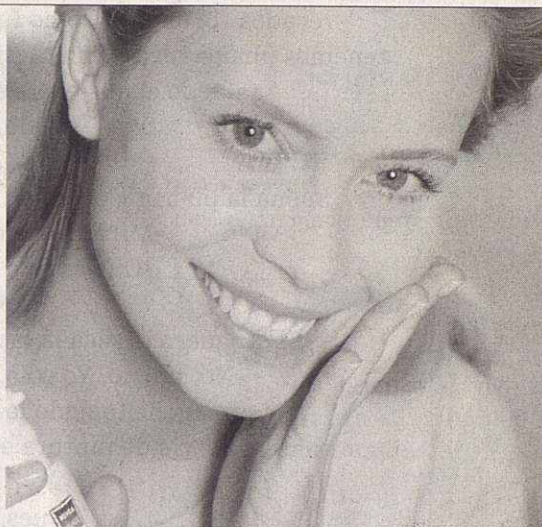
Otra opción es realizar una mascarilla con un yogur natural y unas gotas de limón, dejarla actuar durante aproximadamente 3/4 de hora y enjuagar con agua tibia.

También el aceite de oliva, aplicado antes de acostarnos, el aceite de jojoba y el aloe vera pueden ayudarnos a mantener nuestros labios tersos e hidratados.

■ Manos sin grietas y protegidas

Sumergir un puñado de apio en agua hirviendo y dejar cocer unos tres minutos. Retirar del fuego, sacar el apio y, cuando el

Con la llegada de las bajas temperaturas, nuestra piel, labios y cabello se resienten y precisan un cuidado específico.



agua esté tibia, sumergir las manos en ella. A continuación, aplicar una o dos gotas de aceite de oliva. Otra opción es cocer una patata mediana, quitarle la piel, aplastarla y mezclarla con dos cucharadas de leche y otras dos de miel millflores. Guardar la crema en un frasco hermético. Aplicar una vez al día, dejar actuar media hora y eliminar con agua tibia.

■ Para el cutis

Podemos preparar una mascarilla licuando 50 g de fresas y mezclarlas con clara de huevo y agua de rosas. Aplicar sobre el rostro con un algodón y dejar actuar durante una hora. Retirar con una infusión tibia de manzanilla.

Una mascarilla de miel con infusión de malva o avena, bien mezcladas, es otra sencilla

fórmula para revitalizar el cutis y protegerlo del frío. Como es usual, aplicar una fina capa sobre la piel, dejar actuar la mascarilla una media hora y retirarla con agua tibia. ■

Los pies los grandes olvidados

- El aceite de almendras, aplicado a diario antes de ir a dormir, nos asegurará una hidratación profunda. Para mejorar el resultado, podemos dormir con un calcetín, que retiraremos por la mañana.
- Con el aceite de ricino, conseguiremos el mismo efecto, así como con el aceite de oliva.