



Tónicos faciales caseros con plantas

Se usan dos veces al día.

AGENCIAS
Ciudad de México

No importa que tanto sepas o lo uses, el punto es que el tónico fácil es súper importante y algo básico en una rutina de belleza. Los tónicos equilibran nuestra piel, restablecen el pH una vez que desmaquillamos, ayudan a cerrar los poros, refrescan, eliminan restos del desmaquillante y dejan la cutis lista para hidratarse.

Para que este ingrediente básico nunca te falte te enseñamos cómo puedes prepararlos en casa de forma natural. Tip. recuerda que el tónico va después de la limpieza y antes de la hidratación.

Esta guía para hacer tónicos caseros con plantas es del libro Belleza orgánica, Manual ilustrado de cosmética natural de Mary Godas en la plataforma de Scribd.

TÓNICO DE MANZANILLA Y CALÉNDULA

Este tónico es perfecto para

pieles inflamadas, irritadas o con dermatitis. Para prepararla necesitas 1 taza de agua destilada, 15 g de flores de manzanilla y 15g de flores de caléndula. Prepara una infusión. Incorpora las flores cuando el agua comience a hervir y deja que repose. Cuando esté lista cuéllala y una vez que enfríe métela al refri (no debe estar ahí más de tres días).

TÓNICO DE TÉ VERDE CON JUGO DE LIMÓN

Recuerda que debes usar cada tónico según tu tipo de piel y lo que esta necesite. El tónico de té verde funciona como antiinflamatorio, antioxidante y le funciona muy bien a quienes tienen piel grasa y con acné.

Necesitas: 1 taza de agua destilada, 10g de té verde, 20g de flores de manzanilla y 1 chorrito de zumo de limón. Hierve el agua, agrega el té y manzanilla a infundir durante cinco minutos. Cuélla, deja que se enfríe y agrega el limón. De preferencia guarda la



Los tónicos caseros combinan ingredientes naturales que ayudan a hidratar y refrescar la piel.

mezcla en una botella con spray y métela al refri no más de tres días.

TÓNICO DE FLORES DE LAVANDA Y CALÉNDULA

Es uno de los tónicos más nobles pues funciona perfecto para pieles normales y mixtas. Para prepararlo necesitas una taza de agua destila-

da, 15g de pétalos de lavanda y 15g de pétalos de caléndula. Hierve, agrega las flores, deja que infusione. Cuélla y guarda en el refri una vez que se enfríe.

TÓNICO DE AGUA DE ARROZ

Hemos escuchado que uno de los secretos de belleza de

las asiáticas es el agua de arroz, puesta esta ayuda a calmar la piel, hidratarla y dicen, que te ayuda a ser más joven. Necesitas 300 ml de agua destilada y 100g de arroz de cultivo. Enjuaga el arroz y ponlo en un bowl. Agrega el agua y deja que repose 30 minutos, después cuéllalo y guárdalo

en el refrigerador.

TÓNICO DE AGUA DE AVENA

Uno de los tónicos faciales caseros más fáciles y efectivos es con agua de avena. Es ideal para pieles atópicas y sensibles, ayuda a disminuir granos e impurezas y calma la piel irritada.

PARA RECORDAR



Guillermo, Giovanna y Julieta en el año 2014.

Aprende a conservar chayotes frescos

No todos los vegetales se conservan con las mismas condiciones.

AGENCIAS
Ciudad de México

Conservar chayotes frescos parece muy fácil hasta que lo intentas y fracasas (en varias ocasiones). Yo sé que ser adulto responsable implica muchas cosas y entre ellas, está poder guardar los vegetales en buen estado por más tiempo.

¿Quién habría pensado en que conservar chayotes frescos sería una tarea tan importante?

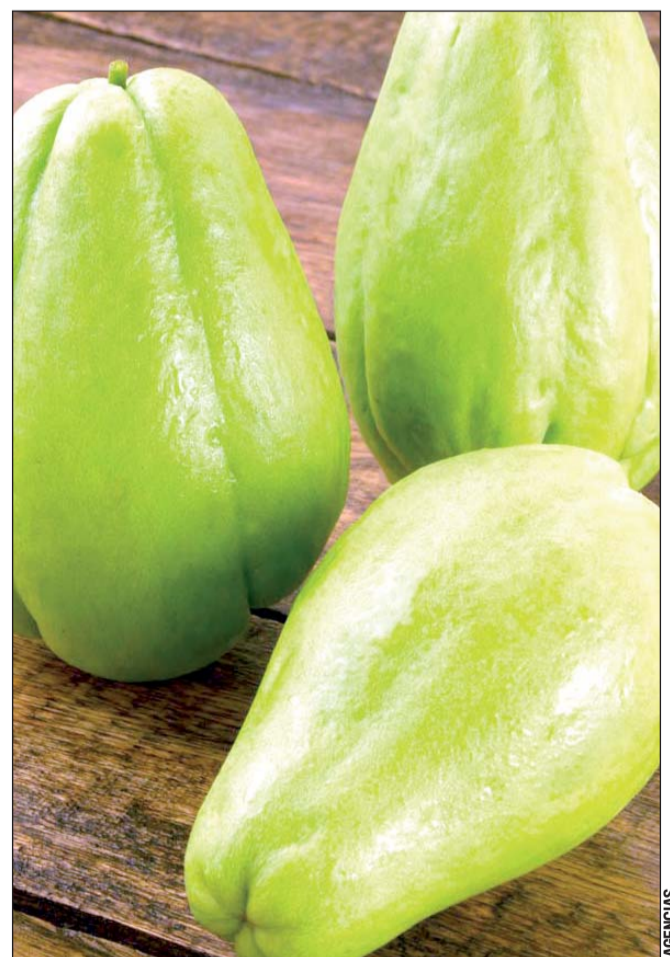
Así que antes de que los chayotes frescos dejen de estarlo, hay que saber cada truco para almacenarlos de la manera correcta.

Es importante saber que NO todos los vegetales se conservan con las mismas condiciones, conocer cada uno de ellos y sus necesidades, ¡es de suma importancia!

Nadie quiere tirar a la basura las verduras.

El chayote fresco entero debe ser limpiado y secado antes de guardarlo en el refrigerador, NO lo coloques dentro de una bolsa. Se mantendrá en perfecto estado durante 15 días.

Si el chayote está cortado en trozos, colócalos dentro de un recipiente hermético de plástico y en la tapa coloca una servilleta absorbente seca. Tapa los chayotes y guardar en el refrigerador con el recipien-



Una de las mayores ventajas del chayote es que la podemos consumir de muy diversas maneras.

te bocabajo.

Esto lo mantendrá, al menos, 5 días antes de oxidarse.

BENEFICIOS DE COMER CHAYOTE

■ Aporta una gran cantidad de fibra que ayuda a regular la digestión y combate el estreñimiento.

Evita la retención de líquidos.

■ Su vitamina C ayuda a fortalecer las defensas del cuerpo y previene enfermedades respiratorias.

■ Sus minerales como el calcio y hierro ayudan al

desarrollo en general.

■ Se recomienda especialmente para mujeres embarazadas y personas con problemas en los huesos.

■ Su potasio ayuda a regular los niveles de presión sanguínea.

■ Contiene antioxidantes flavonoides que combaten los radicales libres.

■ Aporta pocas calorías, por lo que es muy bueno para perder peso.

■ Reduce los niveles de colesterol.

■ Su vitamina B2 y el hierro son ideales para prevenir la anemia.

EL SIGLO DE DURANGO

comprometido con salvaguardar la salud de las personas, y consciente de que todos debemos estar en casa, los invitamos a que



"CUMPLEAÑOS"

manden fotos de su festejo en casa o de sus eventos pasados: bodas, bautizos, reuniones, etc. para ser publicados, (a reserva del espacio) en esta cuarentena.

#QuédateEnCasa

MANDA TUS FOTOS Y DATOS A:
nosotros@elsiglodedurango.com.mx