

## EXTRAÑOS Y ÚTILES TRUCOS NATURALES DE BELLEZA

**MUCHAS** veces escuchamos a las abuelas hablar de un sinfín de remedios naturales que, a veces nos parecen de lo más asquerosos, o simplemente dudamos de su eficiencia. Sin embargo, te sorprenderá saber que tienen razón.

Algunos alimentos e ingredientes naturales que se encuentran en nuestra cocina pueden ser los aliados que hemos estado buscando para algunos problemas de belleza como: fortalecer las uñas o hasta para deshacerte de ese molesto granito.



### Para fortalecer las uñas, ajo

Muchos esmaltes ya contienen un extracto de este ingrediente como elemento fortalecedor. Para crearlo tú misma, muele un diente de ajo y agrégalo a tu esmalte transparente. Verás que en unos días las uñas frágiles serán cosa del pasado.

### ¿Piel firme? Un chorro de agua fría



No hay nada como un buen baño caliente, pero esto puede afectar la elasticidad de tu piel más de lo que imaginas. ¿Quieres lucir unas piernas perfectas o un abdomen firme? Con la ducha direcciona el agua fría (no helada) a estas áreas por cinco minutos. ¡Notarás la diferencia!



### Para la hinchazón, pepino o papa

Tanto el pepino como la papa tienen propiedades antiinflamatorias y astringentes. Corta cualquiera de los dos en rodajas y aplícalas en el área afectada, como las ojeras o el enrojecimiento en los ojos.



### Contra las ojeras, dos cucharas frías

Aplicar un poco de frío en las áreas inflamadas es un truco de belleza infalible. Si estuviste llorando o despertaste como si hubieras tenido la desvelada de la vida, guarda dos cucharas en el refrigerador y déjalas enfriar por 15 minutos. Retíralas y colócalas en la parte afectada, descansando cada 20 o 30 segundos.



### Miel para suavizar la piel

Cura las irritaciones y balancea el pH de tu cara con la ayuda de este dulce y natural elixir. Combina dos cucharadas de miel con una de vinagre o de jugo de limón y aplícala en tu cara limpia por 20 minutos. Sus propiedades humectantes y antibióticas disminuirán irritaciones, al mismo tiempo que la suavizarán.

### Hojas de cilantro para el mal aliento

Las propiedades antibacterianas de esta hierba son bastante conocidas. Por eso, en algunos restaurantes suele servirse una hoja junto con la comida.



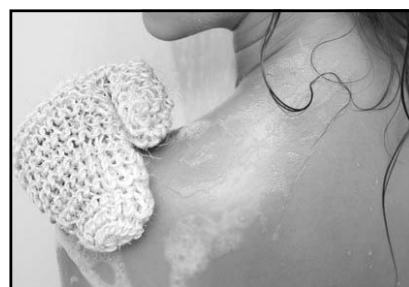
Si quieres eliminar el mal aliento de una forma natural, másticala por cinco minutos y notarás la diferencia. Lo mismo funciona con hojas de hierbabuena.



### Pasta dental en brotes

Este mito es realidad, la pasta dental sí elimina los brotes de acné.

Claro, no hay que abusar de este truco, solo úsalo cuando necesites eliminar los granitos de un día para otro. Coloca una gota de pasta en el área afectada y déjala secar por toda la noche.



### Polvo para hornear como removedor de autobronceador

Por más extraño que suene es cierto, este polvo puede hacer maravillas para los errores del bronceador.

El truco está en colocar tres cucharadas en una taza de agua y crear una mezcla lo suficientemente espesa para colocar y masajear en las líneas que quieras eliminar.

## REMEDIOS CASEROS PARA EL CABELLO

**L**OS remedios caseros son perfectos para cuidar todo tipo de cabello, así como para combatir su caída, aclarar el color o proporcionarle una dosis extra de brillo y vitalidad.

### Mascarillas para el cabello

Hay tres ingredientes naturales que lo transformarán de seco y sin vida a una melena de pasarela, estos son la mayonesa, el huevo y el aceite.

Puedes aplicar y enjuagar cada ingrediente o juntarlos y hacer una mascarilla. Dos cucharadas de mayonesa, dos claras de huevo y una cucharada de aceite serán la solución.

### Para cabello graso, limón y té negro

Olvídate del extrapesado y grasoso, con remedios naturales como el limón y el té negro, ambos excelentes astringentes, harán el trabajo por ti.

Mezcla el jugo de medio limón y media taza de té negro y enjuaga tu cabello con la mezcla. Déjala de uno a tres minutos y retírala con agua tibia.

### Agua de romero para fortalecerlo

El agua de romero se puede preparar fácilmente en casa y es perfecta para las personas que desean tener un cabello fuerte, sano y brillante.

¿El motivo? Que se trata de una planta rica en hierro, calcio, fósforo, antioxidantes y vitaminas A, B y C; unas sustancias capaces de fortalecer el cabello al máximo y de llenarlo de brillo y belleza.

No obstante, para que este remedio sea efectivo deberás combinarlos con una dieta sana y equilibrada, mucha agua y la ausencia de estrés, tabaco y bebidas alcohólicas.

**Ingredientes:** Cuatro cucharadas de hojas de romero secas y medio litro de agua.

### Pasos a seguir:

Lava las hojas de romero para eliminar los restos de polvo y suciedad. Pon a calentar agua y cuando entre en ebullición agrega las hojas secas de romero y retira el líquido del fuego para que pueda reposar durante unos 30 minutos.

Transcurrida media hora filtra la infusión con un colador para retirar las hojas. Usa esta agua para realizar el último aclarado tras haber lavado tu cabello con champú. Después masajea el cuero cabelludo durante unos segundos con las yemas de los dedos para favorecer su penetración.

No debes volver a enjuagar el pelo con agua. Este remedio natural no solo te ayudará a fortalecer el cabello, sino también a proporcionarle una dosis extra de brillo y suavidad y a inundarlo de una maravillosa fragancia.

Puedes recurrir a este truco de belleza una o dos veces a la semana.

**Las ventajas de este remedio casero son las siguientes:**

- Se prepara con ingredientes que provienen de la naturaleza.
- Su elaboración es práctica y sencilla.
- Desprende un agradable perfume a romero.
- Deja el pelo suave y brillante mientras lo fortalece.
- Es muy económico.



## BIZCOCHO DE YOGURT CON CHOCOLATE

### Ingredientes

- 1 taza de yogurt natural
- 3 huevos
- 2 tazas de azúcar
- 3 tazas de harina de repostería
- 1 sobre de levadura
- 1 taza de aceite de girasol
- 125 gr de chocolate troceado

### Preparación

Primero precalienta el horno a 180°, mientras preparas la masa del bizcocho. En un cuenco echa los huevos, junto con el yogurt y el aceite, y mezclas bien para integrar todo. Añade el azúcar y vuelves a mezclar todo.

Después unimos la harina de repostería con el sobre de levadura y se lo vas añadiendo poco a poco al bol del yogurt con los huevos, el aceite y el azúcar.

Mezcla hasta quedar todo bien integrado, por último añades chocolate y pasa la mezcla de bizcocho a un molde para horno con papel vegetal para que no se nos pegue.



Si deseas que quede más esponjoso puedes añadirle un chorrito de leche.

Hornea durante 45/50 minutos aproximadamente.



## TRIFLE: 3 TEXTURAS, 3 SABORES (4 copas o vasos)

### Ingredientes:

**Para el arroz con leche** (sobra, por lo que puedes preparar la mitad o simplemente guardar el resto):

- 750 gramos de leche entera o semidesnatada
- 100 gramos de arroz
- 60 gramos de azúcar

### Para la capa de galleta:

- 180 gramos de galletitas dulces
- 35 gramos de mantequilla derretida y fría

### Además:

- Crema de chocolate o chocolate derretido

### Preparación:

#### 1) Preparar el arroz con leche.

Coloca en una cazuela la leche con el arroz previamente cocinado y blando, y el azúcar, ponla a fuego medio, cocina removiendo unos 30 minutos aproximadamente o hasta que el arroz esté blandito. Deja enfriar.

**2) Para la capa de galleta,** tritúralas y mézclalas con la mantequilla derretida y fría, debe quedar como unas migas finas. Resérvala.

#### 3) Para el montaje del trifle:

Pon en la base de las copas o vasos una capa de galleta, luego una capa de arroz con leche, y una de crema de chocolate, repite las capas y acaba con la galleta y listo. El que no vayas a consumir, lo tapas y al refrigerador.

