

COSMÉTICA NATURAL PASO A PASO

# 50 mascarillas caseras

Para cada tipo de piel y cada problema: acné, manchas, puntos negros, sequedad y sensibilidad. Con ingredientes de supermercado y método para venderlas desde casa.



Piel grasa

Acné

Puntos negros

Manchas

Piel seca

Sensible

Antiedad

# Bienvenida

---

Una mascarilla casera bien formulada compite de tú a tú con muchos productos de tienda. Una mal formulada puede dejarte la piel peor de lo que estaba. La diferencia no está en los ingredientes exóticos: está en saber qué hace cada cosa, en qué proporción y sobre qué piel.

Este libro reúne **50 fórmulas** organizadas por problema, no por ingrediente. Buscas tu caso —acné, manchas, poros, sequedad, rojeces— y ahí están las opciones. Todos los ingredientes se consiguen en un supermercado o una tienda naturista corriente.

## Cómo está organizado

- **Capítulos 1 al 4:** cómo funciona realmente una mascarilla, tu despensa cosmética, las reglas de seguridad (incluida la lista de lo que *nunca* debe ir en tu cara) y cómo identificar tu tipo de piel.
- **Capítulo 5:** las 50 fórmulas, cada una con ingredientes, preparación, por qué funciona y su advertencia.
- **Capítulos 6 al 8:** aplicación correcta, cómo convertir esto en un negocio desde casa —incluido el formato que sí puedes vender legalmente— y un plan semanal por tipo de piel.

### Lo primero, y no es negociable

Antes de estrenar cualquier fórmula, haz la prueba de parche: aplica un poco en la cara interna del antebrazo y espera 24 horas. Que un ingrediente sea natural no significa que sea inofensivo. La miel, el huevo, los lácteos, el mango y las flores de la familia de la manzanilla provocan reacciones con más frecuencia de la que la gente imagina.

### Qué puede y qué no puede hacer una mascarilla

**Sí puede:** limpiar el poro, hidratar, calmar, exfoliar suavemente, aportar antioxidantes y mejorar el aspecto de la piel de forma visible.

**No puede:** curar el acné, borrar una mancha instalada, eliminar arrugas ni sustituir un tratamiento dermatológico. Si tienes acné con nódulos o quistes, rosácea diagnosticada, o una mancha que cambia de forma o color, eso es consulta médica, no cocina.

# Índice

---

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>Bienvenida</b>                             | <b>2</b>  |
| <b>1 • Cómo funciona una mascarilla</b>       | <b>4</b>  |
| <b>2 • Tu despensa cosmética</b>              | <b>5</b>  |
| <b>3 • Reglas de oro y seguridad</b>          | <b>7</b>  |
| <b>4 • Identifica tu tipo de piel</b>         | <b>9</b>  |
| <b>5 • Las 50 mascarillas</b>                 | <b>11</b> |
| Piel grasa y poros dilatados • fórmulas 1 a 8 | 12        |
| Acné y brotes • fórmulas 9 a 16               | 17        |
| Puntos negros y textura • fórmulas 17 a 23    | 22        |
| Manchas y luminosidad • fórmulas 24 a 30      | 27        |
| Piel seca y deshidratada • fórmulas 31 a 37   | 31        |
| Piel sensible y rojeces • fórmulas 38 a 43    | 35        |
| Antiedad y firmeza • fórmulas 44 a 50         | 39        |
| <b>6 • Aplicación correcta y rutina</b>       | <b>43</b> |
| <b>7 • Cómo venderlas desde casa</b>          | <b>44</b> |
| <b>8 • Tu plan semanal</b>                    | <b>46</b> |
| <b>Lista de compras</b>                       | <b>47</b> |

# Cómo funciona una mascarilla

Toda mascarilla, por casera que sea, tiene tres partes. Entenderlas te permite crear tus propias fórmulas en lugar de copiar recetas.

1

## La base

Es lo que da cuerpo y define la textura: arcilla, avena molida, yogur, puré de fruta, gel de aloe o gelatina. Determina si la mascarilla absorbe, hidrata o forma película.

2

## El activo

Es el ingrediente que resuelve el problema: enzimas de papaya para exfoliar, polifenoles del té verde para calmar, ácido láctico del yogur para renovar, carbón para absorber. Suele ir en cantidad pequeña.

3

## El regulador

Es lo que impide que la fórmula agreda: miel, glicerina, aloe o un aceite suave. Casi nadie lo incluye y es la razón número uno por la que las mascarillas caseras dejan la piel tirante y roja.

## Los cinco tipos de mascarilla de este libro

| TIPO              | QUÉ HACE Y PARA QUIÉN                                                                             |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| De arcilla        | Absorbe sebo e impurezas. Piel grasa y mixta. Nunca dejar secar del todo.                         |
| Cremosa nutritiva | Aporta grasas y humectantes. Piel seca, deshidratada y madura.                                    |
| En gel            | Hidrata y calma sin grasa. Piel sensible, con calor o deshidratada aunque sea grasa.              |
| Enzimática        | Exfolia sin frotar, con enzimas de fruta. Piel con textura irregular o brotes activos.            |
| Peel-off          | Forma película y arrastra al retirarla. Solo zona T, solo piel resistente, solo de vez en cuando. |

### La regla del tiempo

Más tiempo no es más efecto. Las fórmulas enzimáticas y ácidas no deben pasar de 10 minutos, las de arcilla se retiran mientras siguen húmedas, y las nutritivas admiten hasta 20. Dejar una mascarilla toda la noche no la hace más potente: la hace irritante.

# Tu despensa cosmética

Con estos ingredientes cubres las 50 fórmulas. Ninguno es difícil de conseguir y casi todos ya están en tu cocina.

## Bases

| INGREDIENTE             | QUÉ APORTA                                                                        |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Arcilla verde           | La más absorbente. Sebo e impurezas. Solo piel grasa.                             |
| Arcilla blanca (caolín) | La más suave. Limpia sin agredir. Apta para casi todas las pieles.                |
| Arcilla rosa            | Mezcla suave con minerales. Piel madura y sensible.                               |
| Avena molida            | Calma, protege la barrera y absorbe grasa. El ingrediente más versátil del libro. |
| Yogur natural entero    | Ácido láctico exfoliante suave, proteínas y frescor.                              |
| Gel de aloe vera        | Hidrata sin grasa, calma y repara.                                                |
| Harina de arroz         | Pule la superficie y absorbe brillo.                                              |
| Gelatina sin sabor      | Forma película. Base de los peel-off.                                             |

## Activos

| INGREDIENTE                         | QUÉ APORTA                                                                  |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Miel cruda                          | Humecta, calma y tiene acción antibacteriana natural. El comodín del libro. |
| Papaya                              | Papaína: exfolia sin frotar. Más concentrada cuando está poco madura.       |
| Té verde y matcha                   | Polifenoles antioxidantes y antiinflamatorios.                              |
| Cúrcuma                             | Curcumina antiinflamatoria. Tiñe: usar en dosis mínimas.                    |
| Carbón activado                     | Adsorbe impurezas. Potente y secante: uso espaciado.                        |
| Frutas ácidas (fresa, uva, manzana) | Ácidos frutales que renuevan la superficie.                                 |
| Manzanilla y caléndula              | Calmantes botánicos para piel reactiva.                                     |
| Café molido fino                    | Cafeína descongestiva y exfoliación mecánica muy suave.                     |

## Reguladores y grasas

- **Glicerina vegetal:** retiene agua en la piel. Pocas gotas bastan.
- **Aceite de oliva virgen:** nutritivo, para piel seca y madura.
- **Aceite de coco:** muy oclusivo pero comedogénico. Nunca en piel grasa o con acné.
- **Aguacate:** ácidos grasos y esteroides. La grasa más completa de la despensa.
- **Yema de huevo:** lecitina y vitaminas liposolubles.
- **Agua de rosas:** tonifica y aporta aroma sin fragancia sintética.
- **Vitamina E en cápsulas:** antioxidante que además prolonga la vida de las fórmulas con aceite.

### Utensilios que sí importan

Bol de vidrio o cerámica (nunca metálico si usas arcilla: reacciona y le resta propiedades), espátula de madera o silicona, brocha de aplicación, colador de malla fina, molinillo para avena y arroz, y un termómetro de cocina si vas a trabajar con gelatina.

# Reglas de oro y seguridad

Este es el capítulo más importante del libro. Si solo lees uno, que sea este.

## La prueba de parche, paso a paso

1. Aplica una porción del tamaño de una moneda en la cara interna del antebrazo o detrás de la oreja.
2. Déjala el mismo tiempo que indicaría la fórmula y retírala con agua.
3. Espera 24 horas sin lavar esa zona con jabón.
4. Si aparece picor, ardor, ronchas o enrojecimiento que no baja, descarta la fórmula. Si no pasa nada, adelante.

### Lo que nunca debe ir en tu cara

**Limón y jugos cítricos directos.** Su pH es agresivo y contienen furocumarinas que, con el sol, producen quemaduras y manchas oscuras difíciles de revertir. Es el error casero más común y el que más daño causa.

**Bicarbonato de sodio.** Su pH alcalino destruye el manto ácido protector de la piel.

**Canela, clavo y jengibre.** Irritantes potentes que enrojecen y sensibilizan.

**Aceites esenciales puros sin diluir.** Quemaduras químicas y sensibilización a largo plazo.

**Vinagre sin diluir.** Demasiado ácido para la piel del rostro.

**Pasta de dientes sobre granos.** No los seca: los inflama y puede dejar marca.

**Sal, azúcar granulada gruesa y cáscara de nuez molida.** Producen microcortes invisibles.

## Higiene de preparación

- Manos lavadas y uñas limpias. Todo lo que toque la mezcla debe estar limpio y seco.
- Desinfecta bols y espátulas con alcohol de 70 grados antes de empezar.
- Usa agua hervida y enfriada, o agua destilada. El agua del grifo aporta microorganismos.
- Prepara solo la cantidad de una aplicación. Las fórmulas frescas no llevan conservante.
- Nunca metas los dedos en el recipiente de reserva: usa espátula o cuchara limpia.

## Cuándo no aplicar ninguna mascarilla

- Sobre heridas abiertas, granos reventados, quemaduras o piel descamada.
- Después de una exfoliación química, un peeling o una sesión de láser reciente.
- Durante un brote activo de rosácea o dermatitis.
- Si estás usando retinoides o peróxido de benzoilo, consulta antes con tu dermatólogo: la piel está más frágil de lo que crees.

### **Después de la mascarilla, siempre**

Retira con agua tibia —nunca caliente—, seca a toquecitos sin arrastrar, aplica tu hidratante habitual y, si es de día, protector solar. Varias fórmulas de este libro contienen ácidos frutales o enzimas que dejan la piel más sensible al sol durante las horas siguientes.

# Identifica tu tipo de piel

Elegir la fórmula correcta empieza aquí. Haz esta prueba y sabrás en qué sección del libro debes buscar.

## La prueba del pañuelo

Lava tu cara con un limpiador suave, no apliques nada más y espera dos horas. Después presiona un pañuelo de papel sobre frente, nariz, mejillas y barbilla, y observa.

| RESULTADO                                  | TU TIPO                                                         |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Grasa en toda la cara, brillo generalizado | <b>Piel grasa.</b> Ve a las secciones de piel grasa y acné.     |
| Grasa solo en frente, nariz y barbilla     | <b>Piel mixta.</b> Trata la zona T y las mejillas por separado. |
| Nada de grasa, sensación tirante           | <b>Piel seca.</b> Ve a la sección de piel seca.                 |
| Nada de grasa pero enrojece con facilidad  | <b>Piel sensible.</b> Ve a la sección de sensible.              |
| Ni grasa ni tirantez, cómoda               | <b>Piel normal.</b> Puedes usar casi cualquier fórmula.         |

### Seca no es lo mismo que deshidratada

La piel **seca** es un tipo: le faltan grasas de forma permanente, y necesita nutrición. La piel **deshidratada** es un estado temporal: le falta agua, y puede darse incluso en una piel grasa. Se reconoce porque brilla pero se siente tirante a la vez. Si es tu caso, busca las fórmulas en gel con aloe y glicerina, no las nutritivas con aceite.

Identifica tu problema principal

| LO QUE VES                              | SECCIÓN A LA QUE IR          |
|-----------------------------------------|------------------------------|
| Brillo y poros visibles                 | Piel grasa y poros dilatados |
| Granos inflamados y rojos               | Acné y brotes                |
| Puntitos oscuros en nariz y barbilla    | Puntos negros y textura      |
| Tono desigual, marcas oscuras           | Manchas y luminosidad        |
| Tirantez, descamación                   | Piel seca y deshidratada     |
| Rojeces, escozor con cualquier producto | Piel sensible y rojeces      |
| Pérdida de firmeza, piel apagada        | Antiedad y firmeza           |

## Las 50 mascarillas

---

Cada ficha incluye los ingredientes de los iconos, el tipo de piel al que va dirigida, el tiempo de exposición, la frecuencia recomendada, la preparación paso a paso, la explicación de por qué funciona y su advertencia específica.

### Cómo leer las fichas

Los iconos de la izquierda muestran los ingredientes principales y el color de la mezcla terminada, para que sepas si vas por buen camino. Las cantidades son para **una aplicación**; prepara solo eso. **Cda** es cucharada sopera y **cdta** es cucharadita de café. El tiempo indicado es un máximo, no un mínimo.

SECCIÓN PARA PIEL GRASA Y POROS DILATADOS

# Piel grasa y poros dilatados

Fórmulas 1 — 8

Control de sebo y efecto matificante sin resecar. Aquí mandan las arcillas y los astringentes suaves.



## 01 Arcilla verde y té verde

FÁCIL



**PIEL** • Grasa y mixta | **TIEMPO** • 10 min | **FRECUENCIA** • 2 veces por semana

**INGREDIENTES** • 1 cda de arcilla verde • 2 cdas de té verde frío bien colado • 3 gotas de agua de rosas (opcional)

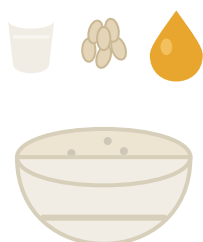
1. Prepara el té verde, déjalo enfriar por completo y cuélalo dos veces para que no queden hojas.
2. Mezcla la arcilla con el té en un bol de vidrio o cerámica, nunca metálico, usando una espátula de madera o plástico.
3. Bate hasta obtener una crema espesa que no escurra. Si queda líquida, añade arcilla de a pizcas.
4. Aplica en capa uniforme evitando el contorno de ojos y labios.

**POR QUÉ FUNCIONA** • La arcilla verde absorbe el exceso de sebo y arrastra impurezas por adsorción. El té verde aporta polifenoles antioxidantes y tiene efecto astringente suave sobre el poro dilatado.

**ADVERTENCIA** • Retírala cuando aún esté húmeda al tacto, nunca seca y agrietada. La arcilla seca del todo deshidrata y provoca un rebote de grasa a las pocas horas.

## 02 Yogur natural y avena

FÁCIL



**PIEL** • Grasa sensibilizada y mixta | **TIEMPO** • 15 min | **FRECUENCIA** • 2 veces por semana

**INGREDIENTES** • 2 cdas de yogur natural sin azúcar • 1 cda de avena molida fina • 1 cdta de miel

1. Muele la avena en un molinillo o licuadora hasta que quede como harina fina.
2. Mézclala con el yogur hasta que no queden grumos y deja reposar 5 minutos: la avena se hidrata y espesa.
3. Incorpora la miel y remueve.
4. Aplica con los dedos limpios en movimientos circulares muy suaves y deja actuar.

**POR QUÉ FUNCIONA** • El ácido láctico del yogur exfolia químicamente de forma muy suave y regula el pH. La avena calma y absorbe grasa sin reseca, y la miel aporta humectación para que el conjunto no desequilibre.

**ADVERTENCIA** • Usa yogur entero, no light ni saborizado. Los azúcares añadidos y los espesantes no aportan nada a la piel.

## 03 Tomate y arcilla blanca

FÁCIL



**PIEL** • Grasa con poros visibles | **TIEMPO** • 12 min | **FRECUENCIA** • 1 vez por semana

**INGREDIENTES** • 2 cdas de pulpa de tomate maduro colada • 1 cda de arcilla blanca (caolín) • 1 cdta de avena molida

1. Licúa el tomate sin piel ni semillas y cuela el jugo con un colador fino.
2. Mezcla la pulpa colada con la arcilla blanca hasta formar una pasta homogénea.
3. Añade la avena para dar cuerpo y que no escurra.
4. Aplica solo en la zona T si el resto de la cara no es grasa.

**POR QUÉ FUNCIONA** • El tomate aporta licopeno antioxidante y una acidez suave que ayuda a afinar la textura. La arcilla blanca es la más delicada de todas: absorbe sebo sin la agresividad de la verde.

**ADVERTENCIA** • El tomate es levemente fotosensibilizante en algunas pieles. Úsala de noche y aplica protector solar al día siguiente sin excepción.

## 04 Clara de huevo tensora

FÁCIL



**PIEL** • Grasa y mixta | **TIEMPO** • 15 min | **FRECUENCIA** • 1 vez por semana

**INGREDIENTES** • 1 clara de huevo • 1 cdta de fécula de maíz • 1 cdta de gel de aloe vera

1. Separa la clara y bátela ligeramente con un tenedor hasta que espume, sin llegar a punto de nieve.
2. Incorpora la fécula de maíz poco a poco para evitar grumos.
3. Añade el gel de aloe y mezcla.
4. Aplica con brocha en capa fina y deja secar sin gesticular.

**POR QUÉ FUNCIONA** • La clara forma una película que al secar produce un efecto tensor temporal y visualmente reduce el tamaño aparente del poro. La fécula absorbe brillo y el aloe evita que la fórmula quede acartonada.

**ADVERTENCIA** • El efecto tensor es temporal, dura unas horas. Es perfecta antes de un evento, no como tratamiento de fondo.

## 05 Pepino y menta refrescante

FÁCIL



**PIEL** • Grasa con calor y enrojecimiento | **TIEMPO** • 15 min | **FRECUENCIA** • 2-3 veces por semana

**INGREDIENTES** • 1/2 pepino pelado • 4 hojas de menta fresca • 1 cda de arcilla blanca

1. Licúa el pepino con las hojas de menta y cuela el jugo con una malla fina.
2. Mezcla 2 cucharadas de ese jugo con la arcilla blanca.
3. Deja reposar 3 minutos para que la arcilla absorba el líquido y espese sola.
4. Aplica fría, directamente del refrigerador si puedes.

**POR QUÉ FUNCIONA** • El pepino es agua, potasio y un efecto descongestivo inmediato. La menta produce sensación de frescor y ayuda a controlar el brillo, y la arcilla blanca da cuerpo y absorbe sebo.

**ADVERTENCIA** • Nunca uses aceite esencial de menta en lugar de las hojas. Los aceites esenciales puros sobre la cara queman aunque la sensación inicial sea agradable.

## 06 Manzana verde y avena

MEDIO



**PIEL** • Grasa y mixta con textura irregular | **TIEMPO** • 15 min | **FRECUENCIA** • 1 vez por semana

**INGREDIENTES** • 1/2 manzana verde rallada • 1 cda de avena molida • 1 cdta de miel

1. Ralla la manzana con piel y escurre un poco el exceso de jugo.
2. Mézclala con la avena molida hasta formar una pasta que se sostenga.
3. Añade la miel y remueve bien.
4. Aplica con la cara ligeramente húmeda para que se adhiera mejor.

**POR QUÉ FUNCIONA** • La manzana verde aporta ácido málico, un alfa-hidroxiácido natural que afloja las células muertas. La avena calma la irritación que ese ácido pueda causar y la miel humecta.

**ADVERTENCIA** • Prepárala justo antes de usarla. La manzana rallada se oxida y pierde buena parte de su ácido málico en menos de diez minutos.

## 07 Carbón activado y arcilla

MEDIO



**PIEL** • Grasa con congestión y poros obstruidos | **TIEMPO** • 8 min | **FRECUENCIA** • 1 vez por semana

**INGREDIENTES** • 1/2 cda de carbón activado en polvo • 1 cda de arcilla verde • 2 cdas de gel de aloe vera

1. Mezcla los polvos en seco primero: carbón y arcilla juntos, sin líquido.
2. Añade el gel de aloe de a poco removiendo para que no salten partículas de carbón.
3. Ajusta hasta textura de crema espesa.
4. Aplica con brocha, no con los dedos: el carbón mancha todo lo que toca.

**POR QUÉ FUNCIONA** • El carbón activado tiene una superficie porosa enorme que atrapa impurezas y exceso de grasa. Combinado con arcilla verde produce la limpieza más profunda del libro.

**ADVERTENCIA** • Es la mascarilla más potente de esta sección y también la más deshidratante. Máximo una vez por semana y siempre seguida de hidratante.

## 08 Miel y matcha purificante

FÁCIL



**PIEL** • Grasa con tendencia a brotes | **TIEMPO** • 15 min | **FRECUENCIA** • 2 veces por semana

**INGREDIENTES** • 1 cda de miel cruda • 1 cda de té matcha en polvo • 1 cda de yogur natural

1. Mezcla el matcha con el yogur primero para deshacer todos los grumos.
2. Incorpora la miel y remueve hasta obtener un color verde uniforme.
3. Si queda muy espesa, añade unas gotas de agua tibia.
4. Aplica en capa fina y deja actuar.

**POR QUÉ FUNCIONA** • El matcha concentra EGCG, un polifenol antioxidante con acción antiinflamatoria. La miel cruda es humectante y tiene actividad antibacteriana natural, lo que la hace ideal en piel grasa con brotes.

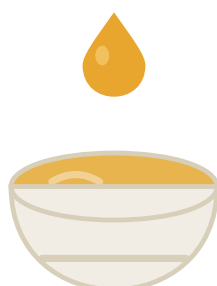
**ADVERTENCIA** • El matcha puede teñir levemente la piel muy clara. Retírala con agua tibia y un paño suave, sin frotar.

SECCIÓN PARA ACNÉ Y BROTES

# Acné y brotes

Fórmulas 9 — 16

Fórmulas antiinflamatorias y calmantes. Nada abrasivo: el acné empeora cuando se ataca la barrera de la piel.



## 09 Miel cruda pura

FÁCIL

PIEL • Todas, especialmente con acné activo | TIEMPO • 20 min | FRECUENCIA • 3 veces por semana

INGREDIENTES • 1-2 cdas de miel cruda sin pasteurizar



1. Entibia ligeramente la miel entre las manos o al baño maría muy suave para que se extienda mejor.
2. Aplica una capa generosa sobre el rostro limpio y seco.
3. Deja actuar sin moverte demasiado: la miel escurre.
4. Retira con agua tibia en movimientos circulares suaves.

**POR QUÉ FUNCIONA** • La miel cruda tiene actividad antibacteriana por su baja actividad de agua y su contenido de peróxido de hidrógeno natural. Es humectante, calmante y no altera la barrera cutánea.

**ADVERTENCIA** • Es la fórmula más segura y una de las más eficaces del libro. Si solo vas a probar una mascarilla de esta sección, que sea esta.

## 10 Arcilla verde y aloe

FÁCIL



**PIEL** • Grasa con acné inflamatorio | **TIEMPO** • 10 min | **FRECUENCIA** • 2 veces por semana

**INGREDIENTES** • 1 cda de arcilla verde • 2 cdas de gel de aloe vera • 1 cdta de miel

1. Extrae el gel de una penca de aloe fresca o usa gel comercial sin alcohol ni fragancia.
2. Mezcla el aloe con la arcilla hasta formar una pasta suave.
3. Añade la miel para suavizar la fórmula.
4. Aplica solo sobre las zonas con brotes si el resto de la cara está tranquila.

**POR QUÉ FUNCIONA** • El aloe aporta polisacáridos calmantes y ayuda a desinflamar la lesión activa. La arcilla reduce el sebo que alimenta el proceso, y la miel evita que la mezcla reseque de más.

**ADVERTENCIA** • Si usas aloe fresco, descarta el líquido amarillo que sale junto al corte de la penca. Es irritante; deja escurrir la hoja diez minutos antes de extraer el gel transparente.

## 11 Avena coloidal y miel calmante

FÁCIL



**PIEL** • Acné irritado o en tratamiento dermatológico | **TIEMPO** • 15 min | **FRECUENCIA** • 3 veces por semana

**INGREDIENTES** • 2 cdas de avena molida muy fina • 1 cda de miel • 2 cdas de leche tibia o agua

1. Muele la avena hasta que sea prácticamente polvo: cuanto más fina, más calmante y menos abrasiva.
2. Hidrátala con la leche tibia y deja reposar 5 minutos.
3. Añade la miel y mezcla hasta obtener una pasta densa.
4. Aplica sin frotar, solo apoyando el producto sobre la piel.

**POR QUÉ FUNCIONA** • La avena coloidal contiene avenantramidas, compuestos con acción antiinflamatoria demostrada, y betaglucanos que forman una película protectora. Es la fórmula de rescate para piel irritada.

**ADVERTENCIA** • Es la única de esta sección apta cuando la piel está descamada o sensibilizada por tratamientos con retinoides o peróxido de benzoilo.

## 12 Té verde y arcilla blanca

FÁCIL



**PIEL** • Mixta y grasa con brotes leves | **TIEMPO** • 12 min | **FRECUENCIA** • 2 veces por semana

**INGREDIENTES** • 2 cdas de té verde frío • 1 cda de arcilla blanca • 1 cdta de gel de aloe

1. Infusiona el té verde fuerte, cuélalo y refrigéralo hasta que esté bien frío.
2. Mezcla con la arcilla blanca hasta textura de yogur espeso.
3. Incorpora el aloe.
4. Aplica frío para potenciar el efecto descongestivo.

**POR QUÉ FUNCIONA** • Los polifenoles del té verde tienen acción antioxidante y antiinflamatoria, y ayudan a reducir el enrojecimiento asociado a los brotes. La arcilla blanca limpia sin agredir.

**ADVERTENCIA** • Guarda el té verde sobrante en el refrigerador máximo 48 horas y en frasco cerrado. Después ya no sirve para uso cosmético.

## 13 Cúrcuma y yogur antiinflamatoria

MEDIO



**PIEL** • Con brotes y marcas post-brote | **TIEMPO** • 10 min | **FRECUENCIA** • 1-2 veces por semana

**INGREDIENTES** • 1/4 de cdta de cúrcuma en polvo • 2 cdas de yogur natural • 1 cdta de miel

1. Empieza con muy poca cúrcuma: es la fórmula donde más fácil se pasa uno de mano.
2. Mézclala bien con el yogur hasta que el color sea uniforme, sin puntos concentrados.
3. Añade la miel.
4. Aplica en capa fina y controla el tiempo con reloj.

**POR QUÉ FUNCIONA** • La curcumina tiene acción antiinflamatoria y antioxidante reconocida. El yogur aporta ácido láctico que ayuda a difuminar las marcas rojizas que quedan después de un brote.

**ADVERTENCIA** • La cúrcuma tiñe de amarillo la piel muy clara, las toallas y el lavamanos. Usa toallas oscuras y no excedas los diez minutos.

## 14 Aloe vera puro

FÁCIL



**PIEL** • Todas, incluso muy sensible | **TIEMPO** • 20 min | **FRECUENCIA** • Diaria si hace falta

**INGREDIENTES** • 2 cdas de gel fresco de aloe vera

1. Corta una penca de aloe y déjala escurrir de pie diez minutos para eliminar el látex amarillo.
2. Pela la penca y extrae el gel transparente con una cuchara.
3. Licúa unos segundos para romper los filamentos y obtener textura homogénea.
4. Aplica una capa gruesa y deja absorber.

**POR QUÉ FUNCIONA** • El aloe hidrata sin grasa, calma la inflamación y acelera la reparación de la piel. Es de las pocas fórmulas que puedes usar a diario sin riesgo de desequilibrar la barrera.

**ADVERTENCIA** • El gel fresco dura solo 3 días en el refrigerador. Congélalo en cubeteras y usa un cubito por aplicación: así aprovechas la penca entera.

## 15 Papaya y miel enzimática

FÁCIL



**PIEL** • Con poros obstruidos y brotes | **TIEMPO** • 12 min | **FRECUENCIA** • 1 vez por semana

**INGREDIENTES** • 3 cdas de papaya madura triturada • 1 cda de miel • 1 cda de avena molida

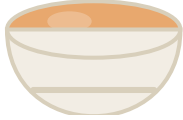
1. Tritura la papaya bien madura con un tenedor hasta obtener puré sin trozos.
2. Mezcla con la miel.
3. Añade la avena para espesar y que no escurra.
4. Aplica y deja actuar sin superar el tiempo indicado.

**POR QUÉ FUNCIONA** • La papaya contiene papaína, una enzima que degrada las proteínas de las células muertas y ayuda a destapar el poro sin fricción. Es exfoliación sin frotar, ideal cuando hay lesiones activas.

**ADVERTENCIA** • Si sientes hormigueo intenso, retírala de inmediato. Un cosquilleo leve es normal con las enzimas; el ardor no lo es.

## 16 Zanahoria y miel regeneradora

MEDIO



**PIEL** • Con marcas post-acné | **TIEMPO** • 15 min | **FRECUENCIA** • 1 vez por semana

**INGREDIENTES** • 1 zanahoria pequeña cocida • 1 cda de miel • 1 cda de yogur natural

1. Cuece la zanahoria hasta que esté muy blanda y déjala enfriar por completo.
2. Aplástala con un tenedor hasta obtener puré fino.
3. Mezcla con la miel y el yogur.
4. Aplica templada, nunca caliente.

**POR QUÉ FUNCIONA** • La zanahoria es rica en betacarotenos, precursores de la vitamina A, con acción antioxidante y reparadora. Combinada con el ácido láctico del yogur, ayuda a unificar las marcas que deja el acné.

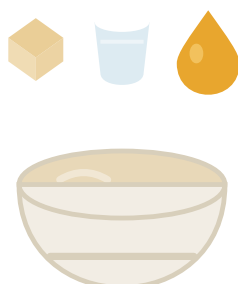
**ADVERTENCIA** • Las marcas de acné tardan meses en atenuarse y ninguna mascarilla las borra en una sesión. La constancia y el protector solar diario hacen mucho más que la fórmula.

SECCIÓN PARA PUNTOS NEGROS Y TEXTURA

# Puntos negros y textura

Fórmulas 17 — 23

Exfoliación mecánica suave y enzimática para destapar poros y alisar la superficie.



## 17 Gelatina y leche peel-off

MEDIO



**PIEL** • Grasa y mixta, zona T | **TIEMPO** • 15 min | **FRECUENCIA** • Cada 15 días

**INGREDIENTES** • 1 cda de gelatina sin sabor • 2 cdas de leche • 1/2 cda de miel

1. Mezcla la gelatina en polvo con la leche fría en un recipiente apto para microondas.
2. Calienta 10 segundos, remueve, y repite hasta que la gelatina se disuelva por completo.
3. Añade la miel y deja templar hasta que puedas tocarla sin quemarte.
4. Aplica con brocha en capa gruesa solo en nariz, barbilla y frente. Retira tirando desde abajo.

**POR QUÉ FUNCIONA** • Al secar, la gelatina forma una película que se adhiere a los tapones superficiales del poro y los arrastra al despegarla. Es el peel-off casero más seguro y efectivo.

**ADVERTENCIA** • Nunca la apliques cerca de las cejas ni sobre vello facial: se lleva el pelo de raíz. Y jamás sobre piel sensible o con rosácea, porque el tirón produce microtraumatismo.

## 18 Avena y yogur exfoliante suave

FÁCIL



**PIEL** • Todas excepto muy sensible | **TIEMPO** • 12 min | **FRECUENCIA** • 1-2 veces por semana

**INGREDIENTES** • 2 cdas de avena molida gruesa • 2 cdas de yogur natural • 1 cda de miel

1. Muele la avena dejándola con algo de textura, no polvo: aquí sí queremos grano.
2. Mezcla con el yogur y deja hidratar 5 minutos.
3. Añade la miel.
4. Masajea 30 segundos con las yemas en círculos muy suaves, deja actuar y retira.

**POR QUÉ FUNCIONA** • Combina exfoliación mecánica muy suave por el grano de la avena con exfoliación química por el ácido láctico del yogur. Las dos vías juntas afinan la textura sin agredir.

**ADVERTENCIA** • Treinta segundos de masaje bastan. Frotar más tiempo no limpia mejor: solo inflama y estimula más grasa.

## 19 Arcilla blanca y agua de rosas

FÁCIL



**PIEL** • Mixta y normal | **TIEMPO** • 10 min | **FRECUENCIA** • 1 vez por semana

**INGREDIENTES** • 1 cda de arcilla blanca • 2 cdas de agua de rosas • 3 gotas de glicerina vegetal

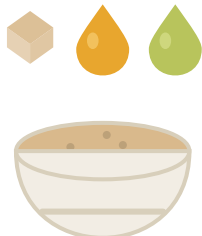
1. Vierte el agua de rosas sobre la arcilla y espera un minuto sin remover.
2. Mezcla con espátula no metálica hasta textura de crema espesa.
3. Añade la glicerina para que no reseque.
4. Aplica en capa media y retira antes de que seque del todo.

**POR QUÉ FUNCIONA** • El caolín limpia el poro por adsorción sin la agresividad de las arcillas más absorbentes. El agua de rosas tonifica y la glicerina retiene agua en la piel para compensar.

**ADVERTENCIA** • Es la mascarilla de arcilla más segura para usar en toda la cara, incluso si tienes zonas secas.

## 20 Azúcar morena y miel

FÁCIL



**PIEL** • Normal y grasa, solo zona T | **TIEMPO** • 5 min | **FRECUENCIA** • Cada 10 días

**INGREDIENTES** • 1 cda de azúcar morena fina • 1 cda de miel • 3 gotas de aceite de oliva

1. Mezcla el azúcar con la miel hasta formar una pasta densa.
2. Añade el aceite para que los granos deslicen y no arañen.
3. Masajea con presión mínima solo en nariz y barbilla durante 20 segundos.
4. Deja actuar unos minutos y retira con agua tibia.

**POR QUÉ FUNCIONA** • El grano de azúcar arrastra células muertas de la superficie y ayuda a liberar el tapón del poro. La miel y el aceite amortiguan la fricción para que la exfoliación no sea agresiva.

**ADVERTENCIA** • Solo azúcar morena fina, nunca sal ni azúcar granulada gruesa. Los cristales con aristas producen microcortes invisibles que abren la puerta a la irritación.

## 21 Arroz molido y leche

MEDIO



PIEL • Todas | TIEMPO • 15 min | FRECUENCIA • 1 vez por semana

**INGREDIENTES** • 2 cdas de arroz crudo molido fino • 3 cdas de leche tibia • 1 cdta de miel

1. Muele el arroz crudo en molinillo hasta obtener harina.
2. Hidrátalo con la leche tibia y deja reposar 10 minutos hasta formar una pasta.
3. Añade la miel y mezcla.
4. Aplica, deja actuar y retira con movimientos circulares muy suaves.

**POR QUÉ FUNCIONA** • El almidón de arroz absorbe el exceso de grasa y su grano ultrafino pule la superficie de la piel. La leche aporta ácido láctico exfoliante. Es un clásico de la cosmética asiática por buena razón.

**ADVERTENCIA** • Cuela la harina de arroz antes de usarla. Un solo grano sin moler puede rayar la piel del rostro.

## 22 Carbón activado peel-off

AVANZADO



PIEL • Grasa, solo zona T | TIEMPO • 15 min | FRECUENCIA • Cada 15 días

**INGREDIENTES** • 1 cda de gelatina sin sabor • 2 cdas de leche • 1/2 cdta de carbón activado

1. Mezcla la gelatina con la leche y calienta 10 segundos en microondas.
2. Remueve, añade el carbón activado y vuelve a calentar 5 segundos si hace falta.
3. Deja templar hasta que se pueda tocar sin molestia.
4. Aplica con brocha en capa gruesa sobre la nariz. Retira de un tirón desde la base.

**POR QUÉ FUNCIONA** • Suma el efecto adsorbente del carbón al arrastre mecánico de la película de gelatina. Es la fórmula más eficaz contra puntos negros visibles de este libro.

**ADVERTENCIA** • Es también la más agresiva. Máximo cada quince días y nunca en piel sensible, con rosácea, con brotes activos o con vello facial en la zona.

## 23 Papaya verde y avena

FÁCIL



**PIEL** • Mixta y grasa | **TIEMPO** • 10 min | **FRECUENCIA** • 1 vez por semana

**INGREDIENTES** • 3 cdas de papaya poco madura triturada • 1 cda de avena molida • 1 cda de yogur

1. Elige papaya verdosa: concentra más papaína que la muy madura.
2. Tritúrala hasta puré y mézclala con el yogur.
3. Añade la avena para dar cuerpo.
4. Aplica y respeta el tiempo sin excederte.

**POR QUÉ FUNCIONA** • La papaya poco madura tiene la mayor concentración de papaína, la enzima que disuelve el material proteico que taponan los poros. Combinada con avena, exfolia sin necesidad de frotar.

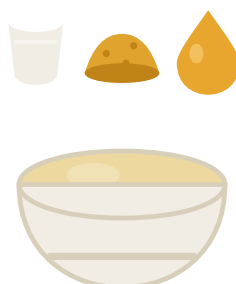
**ADVERTENCIA** • Nunca superes los diez minutos con fórmulas enzimáticas. Más tiempo no exfolia más: solo irrita.

SECCIÓN PARA MANCHAS Y LUMINOSIDAD

# Manchas y luminosidad

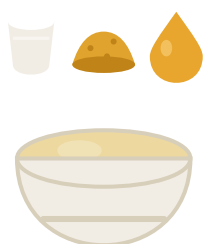
Fórmulas 24 — 30

Ácidos frutales y enzimas naturales que renuevan la superficie y unifican el tono con el tiempo.



## 24 Yogur y cúrcuma luminosidad

FÁCIL



PIEL • Apagada con tono irregular | TIEMPO • 10 min | FRECUENCIA • 2 veces por semana

INGREDIENTES • 2 cdas de yogur natural • 1/4 cdta de cúrcuma • 1 cdta de miel

1. Disuelve la cúrcuma en el yogur removiendo hasta color uniforme.
2. Añade la miel.
3. Deja reposar 2 minutos para que la mezcla espese.
4. Aplica en capa fina, evitando el nacimiento del pelo.

**POR QUÉ FUNCIONA** • El ácido láctico renueva la superficie y ayuda a difuminar el tono desigual. La curcumina aporta acción antioxidante que frena parte del daño que perpetúa las manchas.

**ADVERTENCIA** • No la uses si tienes la piel muy clara y un evento cerca: el tinte amarillo puede tardar unas horas en irse del todo.

## 25 Papaya madura pura

FÁCIL



PIEL • Todas | TIEMPO • 10 min | FRECUENCIA • 2 veces por semana

INGREDIENTES • 4 cdas de papaya madura triturada

1. Elige papaya bien madura, de pulpa intensamente naranja.
2. Tritúrala con tenedor hasta puré sin fibras.
3. Aplica directamente sobre el rostro limpio.
4. Retira con agua tibia sin frotar.

**POR QUÉ FUNCIONA** • La papaína degrada las células muertas superficiales, que son buena parte de lo que hace ver la piel apagada y el tono desigual. Además aporta betacarotenos antioxidantes.

**ADVERTENCIA** • Es fórmula de una sola sesión: la papaya triturada fermenta rápido. Prepara solo lo que vayas a usar.

## 26 Arroz y yogur aclarante

MEDIO



PIEL • Todas | TIEMPO • 15 min | FRECUENCIA • 2 veces por semana

INGREDIENTES • 2 cdas de harina de arroz • 2 cdas de yogur natural • 1 cdta de miel

1. Mezcla la harina de arroz con el yogur y deja hidratar 10 minutos.
2. Añade la miel y remueve.
3. Ajusta con unas gotas de agua si queda demasiado densa.
4. Aplica en capa uniforme y deja actuar.

**POR QUÉ FUNCIONA** • El almidón de arroz contiene compuestos que ayudan a atenuar el tono desigual, y el ácido láctico del yogur acelera la renovación celular. Es la combinación aclarante más usada en Asia.

**ADVERTENCIA** • El agua en la que remojaste arroz también sirve: úsala como tónico después de retirar la mascarilla.

## 27 Perejil y yogur unificadora

FÁCIL



**PIEL** • Con manchas por sol o post-brote | **TIEMPO** • 15 min | **FRECUENCIA** • 2 veces por semana

**INGREDIENTES** • 1 puñado de perejil fresco • 2 cdas de yogur natural • 1 cda de arcilla blanca

1. Licúa el perejil con un chorrito de agua y cuela muy bien el jugo.
2. Mezcla 1 cucharada de ese jugo con el yogur.
3. Añade la arcilla blanca para dar cuerpo.
4. Aplica en capa fina, con énfasis en las zonas con mancha.

**POR QUÉ FUNCIONA** • El perejil es rico en vitamina C y flavonoides antioxidantes, que apoyan la reducción del tono irregular. El yogur exfolia suavemente para que ese trabajo se note antes.

**ADVERTENCIA** • Ninguna mascarilla elimina una mancha instalada. Sin protector solar diario, las manchas vuelven o se oscurecen por más fórmulas que apliques.

## 28 Avena, miel y yogur

FÁCIL



**PIEL** • Todas | **TIEMPO** • 15 min | **FRECUENCIA** • 2 veces por semana

**INGREDIENTES** • 1 cda de avena molida • 1 cda de miel • 2 cdas de yogur natural

1. Hidrata la avena en el yogur durante 5 minutos.
2. Añade la miel y mezcla hasta obtener una crema homogénea.
3. Aplica con los dedos limpios.
4. Retira con agua tibia y movimientos circulares suaves.

**POR QUÉ FUNCIONA** • Es la fórmula base más equilibrada del libro: exfolia suave, calma e hidrata al mismo tiempo. Sirve como punto de partida cuando no sabes qué necesita tu piel.

**ADVERTENCIA** • Si vas a vender mascarillas, esta es la que más gusta a todo tipo de piel y la que menos reacciones genera. Buena candidata para tu producto estrella.

## 29 Sandía y arcilla blanca

FÁCIL



**PIEL** • Apagada y deshidratada | **TIEMPO** • 12 min | **FRECUENCIA** • 2 veces por semana

**INGREDIENTES** • 3 cdas de jugo de sandía colado • 1 cda de arcilla blanca • 3 gotas de glicerina

1. Licúa la pulpa de sandía sin semillas y cuela.
2. Mezcla el jugo con la arcilla blanca hasta textura cremosa.
3. Añade la glicerina.
4. Aplica fría para un efecto revitalizante inmediato.

**POR QUÉ FUNCIONA** • La sandía aporta licopeno, vitamina C y muchísima agua. Es la fórmula ideal después de exposición solar o cuando la piel se ve cansada y sin luz.

**ADVERTENCIA** • Congela el jugo sobrante en cubeteras. Un cubito envuelto en gasa sirve como tratamiento descongestivo matutino para los ojos.

## 30 Fresa y yogur

FÁCIL



**PIEL** • Grasa y mixta con tono irregular | **TIEMPO** • 10 min | **FRECUENCIA** • 1 vez por semana

**INGREDIENTES** • 4 fresas maduras • 2 cdas de yogur natural • 1 cdta de avena molida

1. Tritura las fresas hasta obtener puré y cuela si quieres evitar las semillitas.
2. Mezcla con el yogur.
3. Espesa con la avena molida.
4. Aplica en capa fina y controla el tiempo.

**POR QUÉ FUNCIONA** • La fresa aporta ácido salicílico natural y vitamina C, una combinación que ayuda tanto con el poro obstruido como con el tono desigual.

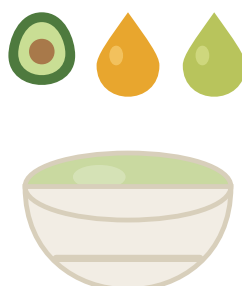
**ADVERTENCIA** • Es de las fórmulas más ácidas del libro. Diez minutos como máximo y prueba de parche obligatoria antes de la primera vez.

SECCIÓN PARA PIEL SECA Y DESHIDRATADA

# Piel seca y deshidratada

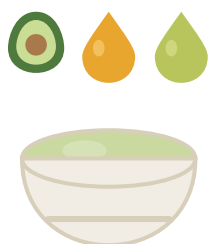
Fórmulas 31 — 37

Grasas buenas, humectantes y emolientes para reponer lo que la piel perdió.



## 31 Aguacate y miel nutritiva

FÁCIL



PIEL • Seca y muy seca | TIEMPO • 20 min | FRECUENCIA • 2 veces por semana

INGREDIENTES • 1/2 aguacate maduro • 1 cda de miel • 1 cdta de aceite de oliva

1. Aplasta el aguacate con un tenedor hasta obtener puré sin grumos.
2. Incorpora la miel removiendo bien.
3. Añade el aceite de oliva y mezcla hasta textura de crema espesa.
4. Aplica en capa generosa y deja actuar.

**POR QUÉ FUNCIONA** • El aguacate aporta ácidos grasos, vitamina E y esteroides vegetales que reponen los lípidos que le faltan a la piel seca. La miel retiene agua y el aceite sella todo.

**ADVERTENCIA** • Es la mascarilla más nutritiva del libro. Si tu piel es mixta, aplícala solo en mejillas y contorno, nunca en la zona T.

## 32 Banano y yogur

FÁCIL



**PIEL** • Seca y normal | **TIEMPO** • 15 min | **FRECUENCIA** • 2 veces por semana

**INGREDIENTES** • 1/2 banano maduro • 1 cda de yogur natural • 1 cda de miel

1. Aplasta el banano bien maduro hasta puré completamente liso.
2. Mezcla con el yogur.
3. Añade la miel y bate hasta que no queden trozos.
4. Aplica de inmediato: el banano se oxida rápido.

**POR QUÉ FUNCIONA** • El banano aporta potasio, vitaminas del grupo B y humectantes naturales. El yogur suma ácido láctico y la miel retiene el agua en la superficie.

**ADVERTENCIA** • Cuela el puré si tienes grumos. Los trozos de banano seco se pegan a la piel y son incómodos de retirar.

## 33 Avena, leche y miel

FÁCIL



**PIEL** • Seca y sensible | **TIEMPO** • 20 min | **FRECUENCIA** • 3 veces por semana

**INGREDIENTES** • 2 cdas de avena molida fina • 3 cdas de leche entera tibia • 1 cda de miel

1. Calienta la leche sin que hierva y vierte sobre la avena.
2. Deja reposar 10 minutos hasta que la avena se hidrate por completo.
3. Añade la miel y mezcla.
4. Aplica templada, en capa gruesa.

**POR QUÉ FUNCIONA** • Es la fórmula clásica de la piel seca: avena que calma y protege, grasa láctea que nutre y miel que retiene agua. Segura, barata y muy eficaz.

**ADVERTENCIA** • Con leche entera funciona mejor que con descremada. La grasa de la leche es parte activa de la fórmula, no un accidente.

## 34 Aceite de coco y avena

FÁCIL



**PIEL** • Muy seca, nunca grasa | **TIEMPO** • 20 min | **FRECUENCIA** • 1-2 veces por semana

**INGREDIENTES** • 1 cda de aceite de coco virgen • 2 cdas de avena molida • 1 cdta de miel

1. Derrite el aceite de coco entre las manos o al baño maría suave.
2. Mézclalo con la avena molida hasta formar una pasta.
3. Añade la miel.
4. Aplica en capa media y retira con agua tibia y un paño.

**POR QUÉ FUNCIONA** • El aceite de coco es un oclusivo potente que frena la pérdida de agua transepidérmica. En piel muy seca es justo lo que hace falta; la avena aporta el efecto calmante.

**ADVERTENCIA** • El aceite de coco es comedogénico: obstruye poros con facilidad. Si tu piel es grasa, mixta o tiene tendencia acnéica, sustitúyelo por aceite de jojoba o de girasol.

## 35 Aloe y glicerina hidratante

FÁCIL



**PIEL** • Deshidratada, incluso grasa | **TIEMPO** • 20 min | **FRECUENCIA** • 3 veces por semana

**INGREDIENTES** • 3 cdas de gel de aloe • 5 gotas de glicerina vegetal • 1 cdta de agua de rosas

1. Mezcla el aloe con la glicerina removiendo despacio para no generar burbujas.
2. Añade el agua de rosas.
3. Deja reposar 2 minutos hasta que la textura se asiente.
4. Aplica en capa gruesa y deja absorber.

**POR QUÉ FUNCIONA** • Piel deshidratada no es lo mismo que piel seca: le falta agua, no grasa. Esta fórmula es puramente humectante, sin aceites, y por eso funciona incluso en piel grasa deshidratada.

**ADVERTENCIA** • No pases de cinco gotas de glicerina. En exceso y con ambiente muy seco, la glicerina puede robar agua de la piel en lugar de aportarla.

## 36 Miel y yema de huevo

FÁCIL



**PIEL** • Seca y madura | **TIEMPO** • 15 min | **FRECUENCIA** • 1 vez por semana

**INGREDIENTES** • 1 yema de huevo • 1 cda de miel • 1 cda de aceite de oliva

1. Separa la yema con cuidado de no romperla y bátela ligeramente.
2. Incorpora la miel batiendo hasta integrar.
3. Añade el aceite de oliva en hilo mientras sigues batiendo.
4. Aplica con brocha en capa media.

**POR QUÉ FUNCIONA** • La yema aporta lecitina, un emulsionante natural que ayuda a que las grasas penetren, además de vitaminas A y D. Es nutrición profunda para piel que se siente tirante.

**ADVERTENCIA** • Trabaja con huevo fresco y refrigerado, y lávate las manos antes y después. Nunca la guardes para otro día.

## 37 Mango y yogur

FÁCIL



**PIEL** • Seca y apagada | **TIEMPO** • 15 min | **FRECUENCIA** • 2 veces por semana

**INGREDIENTES** • 3 cdas de pulpa de mango maduro • 1 cda de yogur • 1 cda de miel

1. Tritura el mango hasta obtener puré liso.
2. Mézclalo con el yogur.
3. Añade la miel y remueve.
4. Aplica y deja actuar.

**POR QUÉ FUNCIONA** • El mango aporta betacarotenos, vitamina C y azúcares naturales con capacidad humectante. Suma nutrición y luminosidad en la misma fórmula.

**ADVERTENCIA** • El mango contiene compuestos emparentados con los del roble venenoso. Es raro, pero si eres sensible a él, la prueba de parche no es opcional.

SECCIÓN PARA PIEL SENSIBLE Y ROJECES

# Piel sensible y rojeces

Fórmulas 38 — 43

Las fórmulas más cortas del libro. Menos ingredientes, menos riesgo, más calma.



## 38 Avena coloidal y agua

FÁCIL



**PIEL** • Muy sensible y reactiva | **TIEMPO** • 15 min | **FRECUENCIA** • Las veces que haga falta

**INGREDIENTES** • 3 cdas de avena molida muy fina • agua tibia hasta lograr la textura

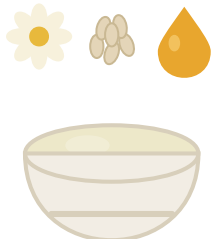
1. Muele la avena hasta polvo impalpable y tamízala.
2. Añade agua tibia de a cucharadas removiendo hasta obtener una pasta suave.
3. Deja reposar 5 minutos.
4. Aplica apoyando el producto, sin arrastrar ni frotar.

**POR QUÉ FUNCIONA** • Dos ingredientes, cero riesgo. Las avenantramidas de la avena tienen acción antiinflamatoria comprobada y sus betaglucanos forman una película que protege la barrera dañada.

**ADVERTENCIA** • Es la fórmula de rescate universal. Cuando la piel está reactiva, quítalo todo y quédate solo con esta hasta que se calme.

## 39 Manzanilla y avena

FÁCIL



**PIEL** • Sensible con rojeces | **TIEMPO** • 15 min | **FRECUENCIA** • 3 veces por semana

**INGREDIENTES** • 2 cdas de infusión fría de manzanilla • 2 cdas de avena molida • 1 cdta de miel

1. Prepara una infusión concentrada de manzanilla y déjala enfriar por completo.
2. Cuélala dos veces y vierte sobre la avena molida.
3. Deja hidratar 5 minutos y añade la miel.
4. Aplica fría para potenciar el efecto sobre la rojez.

**POR QUÉ FUNCIONA** • La manzanilla contiene bisabolol y camazuleno, dos compuestos con acción antiinflamatoria bien documentada. Sumados a la avena, es la combinación más calmante que puedes preparar en casa.

**ADVERTENCIA** • Si eres alérgico a las margaritas, la ambrosía o el polen de compuestas, evita la manzanilla: son familia botánica y hay reacción cruzada.

## 40 Aloe y pepino calmante

FÁCIL



**PIEL** • Sensible, con calor o post-sol | **TIEMPO** • 20 min | **FRECUENCIA** • Diaria si hace falta

**INGREDIENTES** • 2 cdas de gel de aloe • 2 cdas de jugo de pepino colado • 3 gotas de glicerina

1. Licúa el pepino pelado y cuela muy bien.
2. Mezcla el jugo con el gel de aloe.
3. Añade la glicerina y remueve suave.
4. Refrigerar 10 minutos antes de aplicar.

**POR QUÉ FUNCIONA** • Aloe y pepino son los dos calmantes más accesibles que existen. Aplicados fríos, producen vasoconstricción superficial y reducen la sensación de calor de inmediato.

**ADVERTENCIA** • Perfecta después de un día de sol, pero no sustituye el tratamiento de una quemadura solar real. Si hay ampollas o dolor, es tema médico.

## 41 Yogur frío puro

FÁCIL



**PIEL** • Sensible e irritada | **TIEMPO** • 12 min | **FRECUENCIA** • 2-3 veces por semana

**INGREDIENTES** • 3 cdas de yogur natural entero sin azúcar, bien frío

1. Saca el yogur del refrigerador justo antes de usarlo.
2. Remueve para homogeneizar la textura.
3. Aplica en capa gruesa con los dedos limpios o una brocha.
4. Retira con agua tibia sin frotar.

**POR QUÉ FUNCIONA** • El yogur frío calma, aporta ácido láctico en concentración muy baja y su textura fría descongestiona. Es la fórmula más simple del libro y una de las más agradecidas.

**ADVERTENCIA** • Un ingrediente, cero mezclas, cero riesgo de error. Es la primera que debería probar cualquier persona que nunca se ha puesto una mascarilla casera.

## 42 Caléndula y miel

MEDIO



**PIEL** • Sensible con irritación o descamación | **TIEMPO** • 15 min | **FRECUENCIA** • 2 veces por semana

**INGREDIENTES** • 2 cdas de infusión fría de caléndula • 1 cda de miel • 2 cdas de avena molida

1. Infusiona flores secas de caléndula 10 minutos y deja enfriar.
2. Cuela y mezcla con la avena hasta formar pasta.
3. Añade la miel.
4. Aplica en capa media.

**POR QUÉ FUNCIONA** • La caléndula es uno de los reparadores botánicos más usados en dermatocósmética por su acción cicatrizante y antiinflamatoria. Con miel y avena forma una fórmula reparadora completa.

**ADVERTENCIA** • Como la manzanilla, la caléndula es de la familia de las compuestas. Si tienes alergia al polen de esa familia, sáltala.

## 43 Leche fría y avena

FÁCIL



**PIEL** • Sensible y seca | **TIEMPO** • 15 min | **FRECUENCIA** • 3 veces por semana

**INGREDIENTES** • 3 cdas de leche entera fría • 2 cdas de avena molida fina

1. Vierte la leche fría sobre la avena molida.
2. Deja hidratar 10 minutos hasta obtener una pasta espesa.
3. Remueve una vez más antes de aplicar.
4. Aplica en capa gruesa y retira con agua tibia.

**POR QUÉ FUNCIONA** • Dos ingredientes que se potencian: la grasa y las proteínas de la leche nutren, la avena calma y protege. Sin ácidos, sin arcillas, sin nada que pueda irritar.

**ADVERTENCIA** • Puedes usar leche vegetal de avena o de almendra si eres intolerante a la lactosa. El efecto calmante se mantiene casi igual.

SECCIÓN PARA ANTIEDAD Y FIRMEZA

# Antiedad y firmeza

Fórmulas 44 — 50

Antioxidantes, tensores naturales y nutrición profunda para piel madura o apagada.



## 44 Clara de huevo y aloe tensora

FÁCIL



**PIEL** • Madura y con falta de firmeza | **TIEMPO** • 15 min | **FRECUENCIA** • 1-2 veces por semana

**INGREDIENTES** • 1 clara de huevo • 1 cda de gel de aloe • 3 gotas de glicerina

1. Bate la clara hasta que espume ligeramente.
2. Incorpora el gel de aloe removiendo despacio.
3. Añade la glicerina para que no reseque al secar.
4. Aplica con brocha en capa fina y deja secar sin gesticular.

**POR QUÉ FUNCIONA** • La clara forma una película que tensa la piel al secar y produce un efecto lifting temporal muy visible. El aloe y la glicerina evitan la sensación acartonada que da la clara sola.

**ADVERTENCIA** • Aplícala una hora antes de salir. El efecto es máximo entre los 30 y los 90 minutos posteriores.

## 45 Aguacate y aceite de oliva

FÁCIL



**PIEL** • Madura y seca | **TIEMPO** • 20 min | **FRECUENCIA** • 2 veces por semana

**INGREDIENTES** • 1/2 aguacate maduro • 1 cdta de aceite de oliva virgen • 1 cápsula de vitamina E

1. Tritura el aguacate hasta puré liso.
2. Añade el aceite de oliva y mezcla.
3. Pincha la cápsula de vitamina E y vierte su contenido.
4. Aplica en capa generosa, incluyendo cuello y escote.

**POR QUÉ FUNCIONA** • Los esteroides del aguacate y los polifenoles del aceite de oliva nutren en profundidad, y la vitamina E es un antioxidante liposoluble que protege los lípidos de la piel de la oxidación.

**ADVERTENCIA** • No olvides el cuello. Es la zona donde más se nota el paso del tiempo y la que casi nadie trata.

## 46 Café y cacao antioxidante

MEDIO



**PIEL** • Apagada y sin firmeza | **TIEMPO** • 12 min | **FRECUENCIA** • 1 vez por semana

**INGREDIENTES** • 1 cdta de café molido fino • 1 cda de cacao puro en polvo • 2 cdas de yogur natural

1. Mezcla el café y el cacao en seco.
2. Añade el yogur poco a poco hasta formar una pasta espesa.
3. Deja reposar 3 minutos.
4. Masajea 20 segundos con presión mínima y deja actuar.

**POR QUÉ FUNCIONA** • La cafeína tiene efecto vasoconstrictor y descongestivo que reduce la apariencia de hinchazón. El cacao aporta flavonoides antioxidantes de los más potentes que hay en la cocina.

**ADVERTENCIA** • Usa café molido fino, nunca los posos gruesos del filtro. El grano grueso araña la piel del rostro.

## 47 Uva y yogur

FÁCIL



**PIEL** • Madura y apagada | **TIEMPO** • 12 min | **FRECUENCIA** • 2 veces por semana

**INGREDIENTES** • 8 uvas moradas trituradas y coladas • 2 cdas de yogur • 1 cda de miel

1. Tritura las uvas con piel y semilla y cuela bien el jugo.
2. Mezcla 2 cucharadas del jugo con el yogur.
3. Añade la miel.
4. Aplica en capa fina y respeta el tiempo.

**POR QUÉ FUNCIONA** • La uva morada aporta resveratrol y polifenoles antioxidantes, además de ácidos frutales que renuevan suavemente la superficie. Es antiedad y luminosidad en la misma fórmula.

**ADVERTENCIA** • Tritura con semilla incluida: ahí se concentra buena parte de los polifenoles. Solo asegúrate de colar muy bien después.

## 48 Miel y vitamina E

FÁCIL



**PIEL** • Todas, especialmente madura | **TIEMPO** • 20 min | **FRECUENCIA** • 2 veces por semana

**INGREDIENTES** • 2 cdas de miel cruda • 1 cápsula de vitamina E • 3 gotas de aceite de oliva

1. Entibia la miel para que se extienda con facilidad.
2. Pincha la cápsula de vitamina E y añade su contenido.
3. Incorpora el aceite de oliva y mezcla bien.
4. Aplica en capa gruesa y deja actuar.

**POR QUÉ FUNCIONA** • Combina la humectación y la acción antibacteriana de la miel con la protección antioxidante de la vitamina E. Fórmula de tres ingredientes, resultados constantes y prácticamente ningún riesgo.

**ADVERTENCIA** • Si vas a ofrecer un servicio de mascarillas, esta es la que mejor se adapta a clientas de cualquier edad y tipo de piel.

## 49 Té verde y arcilla rosa

FÁCIL



**PIEL** • Madura mixta y sensible | **TIEMPO** • 12 min | **FRECUENCIA** • 1-2 veces por semana

**INGREDIENTES** • 2 cdas de té verde frío • 1 cda de arcilla rosa • 3 gotas de glicerina

1. Prepara y enfría el té verde, cuélalo dos veces.
2. Mézclalo con la arcilla rosa hasta textura cremosa.
3. Añade la glicerina para compensar el efecto secante.
4. Aplica y retira antes de que seque del todo.

**POR QUÉ FUNCIONA** • La arcilla rosa es mezcla de blanca y roja: limpia con suavidad y aporta minerales sin la agresividad de la verde. El té verde suma antioxidantes que combaten el daño oxidativo diario.

**ADVERTENCIA** • Es la única arcilla que recomiendo para piel madura o sensible. Las demás resecan más de lo que aportan a esa altura.

## 50 Yema, aceite de oliva y miel

MEDIO



**PIEL** • Madura y muy seca | **TIEMPO** • 20 min | **FRECUENCIA** • 1 vez por semana

**INGREDIENTES** • 1 yema de huevo • 1 cda de aceite de oliva virgen • 1 cda de miel

1. Bate la yema hasta que quede lisa.
2. Añade el aceite en hilo mientras bates, como si emulsionaras una mayonesa.
3. Incorpora la miel y bate hasta textura homogénea.
4. Aplica con brocha en capa media, incluyendo cuello.

**POR QUÉ FUNCIONA** • Es la fórmula más nutritiva del libro: lecitina y vitaminas de la yema, polifenoles y grasas del aceite de oliva, humectación de la miel. Cierra el recetario con la más completa.

**ADVERTENCIA** • La emulsión es el truco. Si añades el aceite de golpe se corta; en hilo y batiendo, la mezcla queda cremosa y se aplica mucho mejor.

## Aplicación correcta y rutina

### 1 Limpia primero

Sobre maquillaje o piel sucia, la mascarilla no penetra: solo se mezcla con lo que había. Limpia con tu producto habitual y seca a toquitos.

### 2 Aplica de dentro hacia afuera

Con brocha o con los dedos limpios, en capa uniforme, desde el centro del rostro hacia las sienes. Evita siempre el contorno de ojos y el borde de los labios: la piel ahí es mucho más fina y no tolera lo mismo.

### 3 Respeta el reloj

Pon un temporizador. El "un ratito más" es el origen de la mayoría de las irritaciones con fórmulas caseras.

### 4 Retira con agua tibia

Nunca caliente. Ablanda primero con las manos mojadas y luego retira en círculos suaves o con un paño de algodón. Si la mascarilla se secó, humedécela antes: arrancarla en seco arrastra piel sana.

### 5 Sella el trabajo

Hidratante siempre, y protector solar si es de día. Sin este paso, buena parte del efecto se pierde en un par de horas.

## Cuántas veces por semana

| TIPO DE FÓRMULA                   | FRECUENCIA MÁXIMA                               |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------|
| Calmantes (avena, aloe, yogur)    | Hasta a diario si la piel lo pide               |
| Hidratantes y nutritivos          | 2 a 3 veces por semana                          |
| De arcilla                        | 1 a 2 veces por semana                          |
| Enzimáticas y con ácidos frutales | 1 a 2 veces por semana, nunca dos días seguidos |
| Peel-off y exfoliantes mecánicos  | Cada 10 a 15 días                               |

### El error de la sobreexfoliación

Combinar en la misma semana varias fórmulas ácidas, enzimáticas y exfoliantes produce una piel roja, tirante, brillante por deshidratación y más propensa a los brotes. Si eso te pasa, para todo durante dos semanas y usa solo avena y aloe hasta que se recupere.

## Cómo venderlas desde casa

Aquí está la parte que casi ningún recetario cuenta, y es la que decide si esto se convierte en un ingreso o en un problema.

### La verdad sobre vender mascarillas frescas

Una mascarilla con fruta, yogur, aloe fresco o cualquier ingrediente con agua **no se puede envasar y vender como producto de anaquel**. Sin conservante, dura entre 24 y 72 horas refrigerada, y después es un cultivo de bacterias y hongos, aunque huele y se vea bien. Vender eso no es un atajo: es un riesgo de infección para tu clienta y un problema legal para ti.

### Los tres formatos que sí funcionan

#### 1 Mezclas en polvo (el más rentable)

Arcillas, avena, harina de arroz, cúrcuma, matcha, cacao y carbón mezclados en seco. Al no contener agua, no necesitan conservante y se mantienen estables durante meses. La clienta la activa en casa con agua, yogur o miel. Es el formato ideal para vender: ligero, duradero, fácil de enviar y con margen alto.

#### 2 Kits con receta

Vendes la base en polvo más una tarjeta con la fórmula y el paso a paso, y opcionalmente un frasquito de miel o de aceite. El valor percibido sube mucho y el costo apenas.

#### 3 Fórmula fresca por encargo

Se prepara el mismo día, se entrega refrigerada y se indica que debe usarse en 48 horas. Funciona bien como servicio local o como parte de una sesión facial a domicilio, no como producto de estantería.

### Qué debe decir tu etiqueta

- Nombre del producto y del responsable o marca, con datos de contacto.
- Lista completa de ingredientes, del de mayor al de menor proporción.
- Número de lote y fecha de elaboración.
- Fecha de vencimiento o de consumo preferente.
- Modo de uso y tiempo de aplicación.
- Advertencia de prueba de parche y de uso exclusivamente externo.
- Contenido neto.

### Antes de vender formalmente: infórmate de la normativa

En Colombia los productos cosméticos se rigen por la normativa andina (Decisión 833 de 2018 y complementarias) y requieren **Notificación Sanitaria Obligatoria** ante el INVIMA para fabricarse y comercializarse, además de certificación de capacidad de producción del establecimiento. Los cosméticos tampoco pueden declarar indicaciones terapéuticas: no puedes prometer que tu mascarilla "cura el acné". Las reglas cambian y varían por país, así que consulta directamente la página del INVIMA o de tu autoridad sanitaria, o asesórate antes de dar el paso a la venta formal.

## Cómo poner precio

| COMPONENTE           | CÓMO CALCULARLO                                                                                                    |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Materia prima     | Precio de cada insumo dividido entre las porciones que rinde, sumado por fórmula. Incluye el envase y la etiqueta. |
| 2. Tu tiempo         | Cuánto vale tu hora dividido entre las unidades que produces en ese tiempo. Es lo que casi nadie cuenta.           |
| 3. Gastos indirectos | Servicios, transporte, mermas y pruebas fallidas. Suma un 15 a 20%.                                                |
| 4. Margen            | Sobre el subtotal. En cosmética artesanal es habitual trabajar entre el 50 y el 70%.                               |

### Tres decisiones que suben tu precio sin subir tu costo

**Vende por problema, no por ingrediente.** "Ritual anti-puntos negros" vale más que "mascarilla de arcilla".

**Empaca en frasco de vidrio ámbar o bolsa kraft con ventana.** El envase es la mitad de la percepción de valor.

**Incluye la tarjeta con el paso a paso.** Convierte un polvo en una experiencia y reduce las devoluciones por mal uso.

## Tu plan semanal

Una rutina realista de dos o tres mascarillas por semana rinde más que siete aplicadas sin criterio.

| TU PIEL           | SEMANA TIPO                                                                                               |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Grasa             | Lunes: arcilla verde y té verde. Jueves: yogur y avena. Domingo: enzimática de papaya.                    |
| Con acné          | Martes: miel cruda pura. Viernes: arcilla verde y aloe. El resto de días, aloe puro si hay brote.         |
| Con puntos negros | Miércoles: avena y yogur exfoliante. Cada 15 días: gelatina peel-off solo en zona T.                      |
| Con manchas       | Martes y viernes: arroz y yogur o papaya pura, alternando. Protector solar todos los días sin excepción.  |
| Seca              | Lunes: avena, leche y miel. Jueves: aguacate y miel. Domingo: aloe y glicerina.                           |
| Sensible          | Dos o tres veces por semana solo avena coloidal o manzanilla y avena. Nada más hasta que se estabilice.   |
| Madura            | Martes: miel y vitamina E. Viernes: aguacate y aceite de oliva. Antes de un evento: clara y aloe tensora. |

### Las cinco imbatibles

Si tuvieras que quedarte con cinco fórmulas de todo el libro: **miel cruda pura** (la más segura y eficaz), **avena coloidal** (la de rescate), **arcilla verde y té verde** (la de piel grasa), **avena, miel y yogur** (la universal) y **aguacate y miel** (la nutritiva). Con esas cinco cubres el 80% de las necesidades de cualquier piel.

# Lista de compras

---

## Bases

- ☐ Arcilla verde, blanca y rosa
- ☐ Avena en hojuelas (para moler)
- ☐ Arroz blanco (para moler)
- ☐ Yogur natural entero sin azúcar
- ☐ Leche entera
- ☐ Gel de aloe vera o una penca fresca
- ☐ Gelatina sin sabor

## Activos

- ☐ Miel cruda
- ☐ Té verde y matcha en polvo
- ☐ Cúrcuma en polvo
- ☐ Carbón activado en polvo
- ☐ Cacao puro en polvo
- ☐ Café molido fino
- ☐ Flores secas de manzanilla y caléndula
- ☐ Fruta fresca: papaya, aguacate, banano, fresa, uva, manzana verde, mango, tomate, pepino, sandía

## Reguladores y varios

- ☐ Glicerina vegetal
- ☐ Agua de rosas
- ☐ Aceite de oliva virgen
- ☐ Cápsulas de vitamina E
- ☐ Fécula de maíz
- ☐ Azúcar morena fina
- ☐ Huevos frescos
- ☐ Alcohol de 70 grados para desinfectar

### Utensilios y envases

- ☐ Bols de vidrio o cerámica
- ☐ Espátulas de madera o silicona
- ☐ Brochas de aplicación
- ☐ Colador de malla fina y molinillo
- ☐ Frascos de vidrio ámbar y bolsas kraft con ventana
- ☐ Etiquetas y cinta

## Empieza esta semana

Elige una sola fórmula de tu sección, haz la prueba de parche hoy y aplícala mañana. Una mascarilla hecha vale más que cincuenta leídas.

