

## Cabello Suave y Sedoso =



*¡Huevo para hidratar el cabello!*

**Cabello normal:** Usa un **huevo entero** para hidratar el cabello. Úsalo una vez al mes.

**Cabello aceitoso:** Usa **claras de huevo** para eliminar aceites. Úsalo cada dos semanas.

**Cabello Seco:** Usa **yemas de huevo** para hidratar cabello seco y frágil. Úsalo cada mes.

**Instrucciones:** Usa ½ taza de la mezcla de huevo (entero/claras/yemas) y aplíquelo a cabello limpio y húmedo. Si no hay suficiente huevo para cubrir todo su cabello, usa otro huevo. Deja la mezcla en su cabello por 20 minutos, lava con agua fría (para que el huevo no se “cocine”) y lava con champú.

**Beneficios:** La yema, rico en grasa y proteína, hidrata naturalmente, la clara del huevo tiene bacteria que come enzimas y saca los asietes.

## Cabello Suave y Acondicionado =



**Instrucciones:** Maja **1 platano maduro** y **1 aguacate maduro** en un tazón. Agrega **1 cuchara de asiete de oliva**. Pon la mezcla, en su cabello como una mascara. Cubre el cabello en un gorro de ducha o envoltura de plástico. Dejalo allí por 15 minutos, o más. Puede dejarlo por la noche entera para una acondicionador máximo. Lava la mezcla de su cabello.

**Beneficios:** Asiete de oliva es hídrate para el cabello seco. Asiete de oliva tiene las mismas grasas que aguacate, y los dos tienen el efecto de hidratar la piel con vitaminas E y A. Plátanos también contienen potasio, carbohidratos, asietes naturales, y vitaminas esenciales para cabello saludable.

## Cabello Limpio y Claro =



**Instrucciones:** Mezcla **½ taza de vinagre de manzana** y **1 ½ tazas de agua fría**. Usa el champú como siempre. Pon el vinagre en los cabellos con cuidado [el olor del vinagre sale rápido]. No necesita usar el acondicionador, pero lo puede aplicar si es necesario. La proporción de vinagre a agua debe ser ajustado con la frecuencia de uso.

**Beneficios:** Vinagre de manzana, cuando se usa como aclarador hace que su cabello se siente suave y limpio y también puede ayudar sacar asiete y mugre. Da balance los acidos de su cabello, suavizandolo. También puede ayudar con caspa y puede aliviar un cuero cabelludo que pica.



Salud y Investigación  
Ambiental en el Maquillaje  
de Adolescentes de Salinas  
Phone: 831-419-8610



Salud y Investigación  
Ambiental en el Maquillaje  
de Adolescentes de Salinas  
Phone: 831-419-8610

## Gel para el cabello =



**Instrucciones:** Disuelva  $\frac{1}{2}$  a 1 cucharadita de **gelatina sin sabor** en **1 vaso de agua tibia**. Deja la mezcla y la refrigeradora y usalo como un gel que se compra de la tienda.

**Beneficios:** Gelatina es un precursor para colágeno y hace el cabello, piel y uñas más fuertes y suaves (también funciona para celulitis).

## DIY Champú =



### **Ingredientes:**

2 cucharas de asiete de oliva  
1 huevo  
1 cuchara de jugo de limón  
1 cucharadita de vinagre de manzana

**Instrucciones:** Combina todos los ingredientes juntos en la licuadora. Mezcla hasta que todo está bien mezclado. Use como champú regular. Bota lo que queda.

## Laca Citrica =



**Instrucciones:** Corta **1 -2 limones** (o naranjas para cabello seco). Coloca las porciones en una olla y cúbralo con 2 vasos de **agua caliente**. Hierva hasta que la mitad del líquido quede. Déjalo que se enfríe y restrínjalo. Agregue agua si es necesario. Refrigerála en una botella de espray.

**Beneficios:** Frutas cítricas son fuentes naturales de vitamina C, que es esencial para cuerpos saludables, piel y cabello. Frutas cítricas también contienen vitamina B inositol— también necesarios para piel y cabello saludable.

## Acondicionador DIY =



### **Ingredientes:**

1 yema  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de asiete de oliva  
 $\frac{3}{4}$  taza de agua tibia

**Instrucciones:** Bate la yema hasta que se pone espeso y blanco. Agrega el asiete y mezcla bien. Ahora agrega el agua a la mezcla y mezcla bien. Masajea la mezcla en cabello limpio y húmedo. Lava el cabello con suficiente agua tibia por 10 minutos.



Salud y Investigación  
Ambiental en el Maquillaje  
de Adolescentes de Salinas  
Phone: 831-419-8610



Salud y Investigación  
Ambiental en el Maquillaje  
de Adolescentes de Salinas  
Phone: 831-419-8610

## Alivie lo rojo y cure cicatrizes =



**Instrucciones:** Muela  $\frac{1}{4}$  tazas de avena en una licuadora. Después, ponla en un frasco y agrega un poco de agua hasta que está grueso. Pon la mezcla en su cara y déjalo allí por 10-15 minutos. Ahora, lava su cara con agua tibia y esos es todo!

**Beneficios:** Avena es natural, y un exfoliador suave. También puede calmar condiciones donde la piel que pica como eccema y picaduras de insectos. Miel se ata a la humedad de la piel y está lleno de anti-oxidantes entonces es bueno para la exposición solar. Siempre es una Buena idea para acné porque puede absorvar impurezas y barro.

## Brillo lleno de Rocio =



**Instrucciones:** Combina 1 cucharada de miel crudo y and 1 cucharadita de aloe vera. Mezcla completamente. Usa sus dedos o un cepillo de maquillaje limpio, y aplícalo en su rostro (¡es pegajoso!). Espera 15 minutos y lava la cara.

**Beneficios:** Miel crudo agarra agua, y hace una fina capa impermeable que no deja que humedad sale entonces la piel parece saludable y joven. Aloe es un cura que contiene casi 75 nutrientes saludables para la piel. Puede ayudar con cortes, quemaduras del sol, y granos.



Salud y Investigación  
Ambiental en el Maquillaje  
de Adolescentes de Salinas  
Phone: 831-419-8610

## Tira para Poros =



**Instrucciones:** Mezcla 1 cucharada de gelatina y 1 cucharada de leche. Pon la mezcla en la microonda por 10 segundos. Aplique la mezcla a la piel para limpiar los poros. Deja que seca y pévalo.

## Des-hincha esos ojos=



**Instrucciones:** Pon 2 bolsas de te (verde o manzanilla) en remojo en agua caliente. Deja que se enfríe. Mete bolas de algodón en el té. Exprime el exceso y pon las bolas en un plato un la refrigerador para que se enfríen.

### **Beneficios:**

Té tiene cafeína. Cafeína tiene el efecto de constreñir los vasos sanguíneos. Té también contiene taninos que también, reduciendo el flujo de sangre, la oscuridad y la hinchazón. Las bolsas deben estar frías para reducir la inflamación.



Salud y Investigación  
Ambiental en el Maquillaje  
de Adolescentes de Salinas  
Phone: 831-419-8610

## Mezcla de Fresa de cuerpo =



**Instrucciones:** Aplasta **4-5 fresas frescas**. Agrega **1 taza azúcar de color café** en un tazón grande y agrega suficiente **asiete de oliva** hasta que el azúcar está húmedo, pero no mojado. Agrega **2 cucharas de miel** y **1 cucharada de jugo de limón fresco** a las fresas y azúcar. Mezcla todo. Pon la mezcla en la cara por 10-15 minutos. Lava la cara.

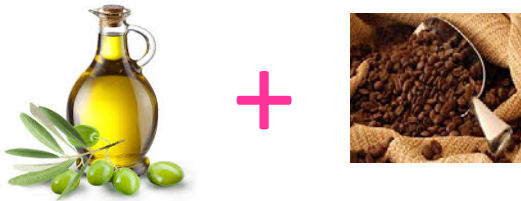
## Codos y rodillas claros =



**Instrucciones:** Corta **1 limón** en medio. Espolvorealo con cualquier tipo de **azúcar**, y giralo encima de sus codos o rodillas.

**Beneficios:** Como piel áspero, la piel de los codos se puede ver oscuro y mate. Está mezcla es fácil hacer con jugo de limón y tiene los efectos de aclarador y brillador para la piel.

## Piel con hoyuelos =



**Instrucciones:** En un frasco, mezcla **¾ tazas de café molido** con **1 cucharada de asiete de oliva**, agregue **1 taza de azúcar** si quiere. Debe parecer similar a lodo. Tome una cucharada de la mezcla y frótalo en su piel. Lava completamente. La mezcla va quedar fresco por unos días a la temperatura del ambiente, pero se puede guardar en el refrigerador.

**Beneficios:** La cafeína en el café ayuda abrir las venas sanguíneas, y aprieta y tonifica el tejido blando. La cafeína también incrementa la circulación y es una manera eficaz para reducir la retención de agua, que ayuda suavizar la zona afectada. Los antioxidantes en el café son bueno para la liberación de las toxinas en su piel. No sólo es útil para las celulitis, pero también es ideal para la piel sana en general.

## Piel Claro =



**Instrucciones:** Cada noche por dos semanas, deja en el remojo **5 almendras** en **leche tibia**. En la mañana, muele las almendras con la leche hasta que hacen una pasta fina. Pon la pasta en la cara en la noche, y deja la pasta hasta que seca. Lava la cara con agua fría.

**Beneficios:** Almendras pueden ser muy eficaz como una receta para un aclarador. Ácido mandélico, un extracto de almendras tiene gran popularidad como un ácido alfa-hydroxy bueno para todos tipos de pieles dándole una ventaja única. De poros a hiper-pigmentación a arugas, está pasta ayuda con claridad y balance y casi no hay irritación.



Salud y Investigación  
Ambiental en el Maquillaje  
de Adolescentes de Salinas  
Phone: 831-419-8610



Salud y Investigación  
Ambiental en el Maquillaje  
de Adolescentes de Salinas  
Phone: 831-419-8610

# Cera con Azúcar =



**Ingredientes:** (Dos recetas diferentes, escoje uno)

- #1: 2 tazas de azúcar, ¼ taza de jugo de limón (recién exprimido), 1/4 taza de agua.
- #2: 1 taza de azúcar, 1 taza de miel, jugo de mitad de un limón (recién exprimido)

**Direcciones de la estufa:**

- Combina los ingredientes en un sartén y pon la temperatura de la estufa a mediana. Cuando empieza a hervir, baja la temperatura y cocínalo hasta que llega a la temperatura de 121°C (revuelve con frecuencia para que no se rebosa), retíralo de la estufa. Si quiere una pasta más espesa, solo caliéntalo a 115°C.
- Déjala enfriar hasta que está tibia y pon la cera en una jarra de vidrio. Déjala que llega hasta la temperatura del cuarto. ¡Cuidado! Puede causar quemaduras si no se enfría antes de usar.

**Direcciones de la microonda:**

- Usa: 1 taza de azúcar, ¼ taza de miel, jugo de mitad de un limón (recién exprimido)
- **Direcciones:** Combina los ingredientes en un cuenco de vidrio y caliéntalo en la microonda por dos minutos, cada 20 a 30 segundos y mézclalo). Después que ha terminado de cocinar, déjalo que se enfríe un poco antes de ponerlo en una jarra de vidrio

## Cera de Azucar Continuado

**Como aplicar:**

- Lentamente espolvorea la superficie de la piel con Maizena o polvo de bebé. Es importante hacerlo lentamente, protege la piel para que no pega tanto (reduce el dolor).
- Usando un palo de paleta, unta un estrato ligero en la dirección que crece el pelo y cubre con tazas de algodón (hágalo en grupos de 3 o 4 hasta que la área entera está cubierta). Frota la fábrica unas veces firmemente (en la dirección que crece la piel).
- Déjalo por unos minutos y jala la piel hasta que está estrecho y arranca las tazas una a la vez con la otra mano (en la dirección opuesta a que crece la piel. Unta si es necesario (puede recalentar si se enfría demasiado).

**Consejos:**

- El cabello debe ser por lo menos 1/4" para que la mezcla puede agarrar algo.
- Lava a mano las tiras con agua jabonosa y sécalos para usarlos otra vez. Muselina o pañal de franela también funcionan.
- Ten cuidado y evita bultos como verrugas y lunares. También evita usar la cera encima de estrías, abrasiones, cortes, la área delicada alrededor de los ojos, sarpullidos, o venas varicosas.
- Pon lo que queda en una jarra cerrada y refrigéralo para uso más tarde (simplemente recaliente cuando lo necesita usar de nuevo).
- Si la pasta es demasiado difícil, agrega una cuchara de agua y recaliente en la microonda hasta que está caliente. Mezcla y deja que se enfria.



Salud y Investigación  
Ambiental en el Maquillaje  
de Adolescentes de Salinas  
Phone: 831-419-8610



Salud y Investigación  
Ambiental en el Maquillaje  
de Adolescentes de Salinas  
Phone: 831-419-8610