



MÁSCARAS FACIAIS CASEIRAS



Dr. Francisco Assis Filho
DERMATOLOGIA E COSMIATRIA



ESFOLIANTE DE CAFÉ

Tipo de pele:

todos os tipos
*exceção da
pele acneica

Este grão é um antioxidante natural, com alta concentração de flavonoides, um composto bioativo que protege a pele do efeito dos radicais livres, prevenindo o envelhecimento precoce.

Ingredientes:

1 colher de (chá) da borra do café, (pó que fica no filtro).

½ colher de (chá) de óleo de coco

½ colher de (chá) de sabonete líquido ou shampoo neutro.



Como fazer:

Em um recipiente limpo, misture bem um a um dos componentes na ordem: borra de café + óleo de coco + sabonete ou shampoo neutro.

Modo de usar: Aplique sobre a face.

Massageie suavemente a pele com os grânulos macios do café, em movimentos circulares.

Remova o excesso com um papel toalha e logo em seguida lave o rosto com água fria, em abundância.

A pele ficará fina e aveludada.

MÁSCARA DE MEL E IOGURTE



Tipo de pele:
pele sensível e desidratada.





O mel é uma espécie de hidratante natural com propriedades antissépticas e antioxidantes que deixa a pele macia, hidratada e com aspecto saudável.

Promove balanço na quantidade de bactérias presentes na pele, diminuindo a chance de acne, além de favorecer processos de cicatrização.

O iogurte produzido com lactobacillus é fonte natural de probióticos que auxiliam a recuperar a barreira cutânea, mantem a hidratação natural e evitam a contaminação da pele por outros microorganismos.

A aveia é rica em silício, um mineral que participa da síntese do colágeno.

Ingredientes:

-  1 colher de (chá) de mel puro.
-  1 colher de (chá) de iogurte natural
-  1 colher de (chá) de aveia
-  1 colher de (chá) de maizena



Como fazer:

Em um recipiente limpo, misture bem, um a um dos componentes na ordem: iogurte+ maizena + mel + aveia.

Modo de usar: Aplique sobre a da face. Deixe atuar de 20 a 30 minutos. Retire suavemente com água, fazendo movimentos circulares.







MÁSCARA DE ABACATE COM ÓLEO DE COCO

Tipo de pele:
pele seca.

O abacate tem inúmeros benefícios no cuidado com a pele. Rico em nutrientes com vitamina C que participa da síntese do colágeno, conferindo firmeza; vitaminas A e E com propriedades hidratantes e antioxidantes que promovem rejuvenescimento e ômega 3 e 9 que conferem maciez e suavidade à pele.

O óleo de coco forma um filme que retém a água nas camadas mais profundas da pele mantendo a sua integridade. É um ácido graxo de cadeia média que protege a pele contra proliferação de microorganismos.

Ingredientes:

-  1 colher de (chá) de iogurte natural
-  2 colheres de (chá) de maizena
-  1 colher de (chá) de abacate
-  ½ colher de (café) de óleo de coco



Como fazer:

Em um recipiente limpo, amasse o abacate, adicione o óleo de coco e misture bem. Após ficar homogêneo, acrescente o iogurte e a maizena.

Modo de usar:

Aplique sobre a face. Deixe atuar de 20 a 30 minutos. Retire suavemente com água.







TEA MASK

(MÁSCARA DE CHÁ VERDE E COENTRO)

Tipo de pele:
pele oleosa.

Devido aos flavonoides e polifenóis encontrados no chá verde (ou em outros chás), quando aplicado de forma tópica, possui propriedades calmante, e descongestionante.

Ingredientes:

-  1 colher de (chá) de iogurte natural
-  2 colheres de (chá) de maizena
-  1 colher de (chá) de chá verde (ou outro cha)
-  1 colher de (café) de coentro



Como fazer:

Em um recipiente, triture os pedacinhos de chá verde e o coentro, adicione o iogurte e a maizena até ficar bem homogêneo.

Modo de usar:

Aplique sobre a face. Deixe atuar de 20 a 30 minutos. Retire suavemente com um papel toalha e logo em seguida lave o rosto com água.