

# PÓCIMA MASCARILLA DE ARROZ

**PORCIÓN** Para un mes

**FRECUENCIA** Todos los días como crema y tres veces a la semana como mascarilla.

## Ingredientes:

- 4 cucharadas de arroz
- 4 cucharadas de leche de almendras o agua
- 2 capsulas de vitamina E
- 5 gotas de aceite de almendras dulces
- 5 gotas de aceite de jojoba
- 1 envase tipo crema de 30ml

## Beneficio y objetivo:

El arroz es anti inflamatorio, regenera y protege la piel del sol además es un blanqueador natural retrasa la aparición de arrugas mejora la apariencia de los poros, y estimula la circulación de la dermis.

## Preparación y uso:

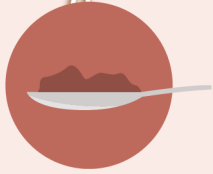
1. Lavar muy bien el arroz,
2. Dejarlo en agua al menos dos horas o toda la noche pasado este tiempo se cuele
3. Se pone en la licuadora con la leche de almendras por 3 minutos
4. Colar nuevamente y poner en un sartén a fuego muy lento sin dejar de revolver hasta dar una consistencia tipo pure
5. Fuera del fuego aplicamos los aceites vegetales, mezclamos y envasamos, la mezcla no debe estar dura debe estar suave, si te quedo dura aplica un poco mas de agua o leche y refrigerar.

Aplicar en la noche con la piel muy limpia y dejar toda la noche. (PM)

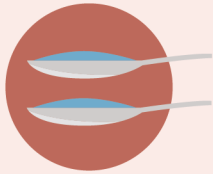


# PÓCIMA MASCARILLA DE ARCILLA

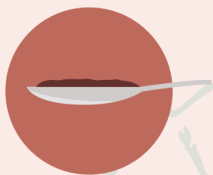
## Ingredientes:



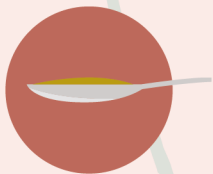
1 cucharada de arcilla



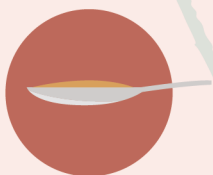
2 cucharada de agua destilada



1 cucharada de cocoa natural sin azúcar



1 cucharada de aceite de oliva



1 cucharada de miel natural

**PORCIÓN** Una porción

**FRECUENCIA** 1 vez a la semana

## Preparación y uso:

Crea una pasta homogénea mezclando todos los ingredientes muy bien y estará lista para aplicar en cualquier momento del día. Dejarla actuar por 15 minutos y retirar con agua tibia. (AM-PM)

## Beneficio y objetivo:

La arcilla es astringente, renueva las células muertas, mejora la textura y brillo de la piel, la cocoa es un limpiador natural desintoxicante, el aceite de oliva humecta y la miel regenera la piel.