

# MASCARILLA FACIAL



## Anti-Edad de Zanahoria

→ La mascarilla de Zanahoria para la Cara, La piel Incluso el Cabello es maravillosa

→ La zanahoria es un producto natural que aporta grandes beneficios a nuestro cuerpo



- Propiedades de la zanahoria
- Aporta potasio
- Cantidad Considerable de
  - Antioxidante
  - Vitamina A
  - Vitamina C
  - Beta-Caroteno
  - Colágeno



## Ingredientes:

- \* 2 o 3 zanahorias (Grandes)
- \* 4 Cucharadas de Miel (Virgen)

## ¿Cómo hacer mascarilla de zanahoria?

- Cocinar las zanahorias - vapor
- Dejar enfriar y triturarlas
- Agregar la miel y mezclar todo hasta obtener una mezcla homogénea.

## Beneficios:

- Aporta luminosidad y frescura
- Conserva la piel joven y saludable
- Reduce el exceso de grasa
- Suavidad y brillo natural
- Nutre y repara
- Unifica el tono de la piel



## ¿Cómo Aplicarla?

- Rostro limpio y seco
- Aplicar directo al rostro y dejar actuar 10 min
- Enjuagar con Agua fría (Abundante)
- Usa Crema hidratante en el rostro despues de retirarla
- Repetir 2 veces por semana.

## Desventajas:

- Alergias
- Problemas (carotenemia)

## Mecanismo de acción

- Antioxidantes revertir o disminuir

es **Beta-caroteno** ayuda a producir **MELANINA**

## Bibliografía:

- Lademann, J., Meink, M.C., sterry, W. y Darwin, M.E. (2011), Carotenoides en la piel humana. Dermatología Experimental



Universidad del Sureste  
Campus Comitán

MEDICINA HUMANA



Alondra Yuliana González Gordillo

Dra. Mariana Catalina Saucedo Domínguez

## "Cartel Informativo"

Interculturalidad y Salud II

2 = "A" =