



La infusión natural que cuida tu piel mejor que una crema antiarrugas: parecerás mucho más joven

Descripción

Las infusiones naturales son un complemento ideal de nuestra dieta y pueden aportarnos un gran bienestar. Muchos se utilizan para adelgazar, como el hinojo o el té rojo. Otros tienen un efecto relajante, como el toronjil o la valeriana. Y algunas, como la tila, se utilizan para calmar los nervios, nutrir la piel y aportar colágeno.

¿Para qué sirve la cal?

La flor de tilo es una planta utilizada tradicionalmente para aliviar la ansiedad y el estrés, pero también tiene otro efecto mucho menos conocido: el rejuvenecimiento de la piel debido al aporte de colágeno de esta bebida a nuestro organismo.

Infusión para aportar colágeno a la piel. pixabay

La importancia del colágeno para el cutis

El colágeno es una proteína estructural importante que se encuentra en la piel, los huesos y los tejidos conectivos de todo el cuerpo. A medida que envejecemos, la producción de colágeno se ralentiza, lo que puede contribuir a la aparición de arrugas y otros signos del envejecimiento.

Para mantener la producción de colágeno en la piel, es importante llevar una dieta sana y equilibrada que contenga una variedad de nutrientes esenciales como proteínas, vitamina C y zinc.



Así es el cosmético antiarrugas que puedes conseguir por 1,50 euros

Además, es importante recordar que la piel también puede beneficiarse de otros hábitos saludables, como:

¿Cómo actúa Tila sobre la piel?

El té de tilo contiene vitamina C, que puede ser muy beneficiosa para la piel. Para que esta infusión haga efecto en nuestra piel hay que hervir un vaso de agua en una olla. Cuando hierva, retira la olla del fuego y luego agrega cuatro cucharadas pequeñas de tila al agua. Luego debes tapar la olla y dejar actuar durante 10 minutos.

La infusión de lima actúa como una crema antiarrugas. Buena luz/Shutterstock

Por último, debemos esperar a que la infusión se enfríe y mojar en ella una toallita que posteriormente aplicaremos en el rostro a modo de mascarilla. Deje la flor de tilo sobre la piel durante 15 minutos y luego retire el paño empapado en flor de tilo. Puedes realizarte esta cirugía dos o tres veces por semana y la piel de tu rostro notará los resultados.

Fecha de creación

abril 2023