



**AIYA Ebook**  
Instituto Yoga y Ayurveda

# Secretos de Belleza Ayurveda para brillar en Año Nuevo



**Equipo Aiya**  
**Diciembre 2019**



**Diciembre 2019**

El Ayurveda concibe la vida y el Ser humano de forma global.  
***El arte ayurvédico de la belleza***, siguiendo esta misma línea  
de pensamiento, une cuerpo, mente y espíritu, para llevarnos a un  
concepto de belleza profunda, radiante y atemporal.  
Hablar de belleza, es hablar de bienestar. Así, este pequeño eBook de recetas de  
Belleza Ayurveda, te encaminará para comprender el significado auténtico de la  
belleza y la ***felicidad***.

**Equipo Aiya**

## ÍNDICE

### **Primera parte**

- 1. El concepto de Belleza para el Ayurveda**
- 2. El secreto de la eterna Belleza**
- 3. ¿Qué nos recomienda el Ayurveda para una piel sana y luminosa?**
- 4. ¿Qué es la cosmética Ayurveda?**

### **Segunda Parte – Recetas**

#### **Mascarilla facial purificante**

**Tratamiento para eliminar las manchas de la cara**

**Preparado natural para la hidratación y cuidado de la piel**

**Oleato medicado para regenerar la piel**

**Tónico del Azahar y esencia mineral de diamante**

## Primera parte



### 1. EL CONCEPTO DE **BELLEZA AYURVEDA**

El concepto de belleza ayurvédica va unido a la visión que esta disciplina tiene de la vida, un concepto que contempla al ser humano en todas sus dimensiones. Para el Ayurveda la belleza es síntoma de salud, de equilibrio físico, emocional y mental.

Los estilos de vida, los hábitos y la asimilación de la vida en su totalidad son las principales premisas para que una persona se mantenga joven y bella.

En las sociedades actuales, el concepto de belleza se basa en unos cánones preestablecidos, y las prácticas para acercarse a esos **patrones de belleza** nada tienen que ver con la belleza que refleja una **persona saludable**. Cirugías, dietas rigurosas y poco saludables y grandes sacrificios, entre otras fórmulas, derivan en comportamientos obsesivos, que son un claro indicio de falta de salud y **bienestar mental**, emocional y, consecuentemente, físico.

La salud y la belleza, para el Ayurveda, se sustentan con una gestión emocional adecuada, una **mente equilibrada** y un cuerpo sano. Para lograr esto, frente a las alternativas actuales, el Ayurveda propone fórmulas muy diferentes: **el cuidado de la mente**, con el ejercicio de la plena conciencia, la respiración y el yoga; **el cuidado de las emociones** con un trabajo personal y espiritual profundo; **el cuidado de nuestro cuerpo**, con una piel sana, una alimentación equilibrada y ejercicio regular.

El equilibrio y el concepto de **salud plena**, adaptado a las necesidades y características específicas de la persona, deben ser aplicados, no sólo en la alimentación o en sus tratamientos específicos, sino, también, en el cuidado de la piel.

Así, a través de sus cosméticos específicos y desde un enfoque más integral y holístico, el resultado de una piel sana y joven empieza por el cuidado interno para, posteriormente, complementarse con el cuidado externo.

Una buena alimentación y un estilo de vida, adaptado a las características y necesidades de cada **dosha**, junto con un sistema emocional equilibrado y armónico, son, para el Ayurveda, la antesala o los cimientos indispensables para obtener un aspecto externo joven, saludable y equilibrado.

Una **piel sana**, que refleje salud y belleza, sólo se podrá obtener bajo estos parámetros. Mantener este reflejo interno en el exterior se logrará a través de la **cosmética ayurveda** que, de nuevo, acercándonos a la naturaleza y a la sencillez que ésta ofrece, convertirá la salud y el equilibrio en los verdaderos abanderados de la belleza plena.

## 2. EL SECRETO DE ETERNA BELLEZA

El principal reto para la belleza, la salud y juventud es el cuidado de la piel, el órgano más grande de nuestro cuerpo. Un buen cuidado de la piel depende no sólo de su cuidado externo, sino que el cuidado interno, a través de la **alimentación** y un estado emocional saludable, es clave para sentirnos más jóvenes y saludables.

Para el Ayurveda la “**eterna juventud**” es un estado pleno, en el que se combinan el masaje, los alimentos, la meditación y las emociones positivas. Para el Ayurveda, cada piel requiere un cuidado específico, cada constitución tiene su propio código de bienestar y salud.

Esta ciencia milenaria busca, desde el equilibrio, que cada persona encuentre su propio código de belleza. Así una persona **Vata** tendrá los problemas de piel más habituales del elemento aire, como son la sequedad y la apariencia de una piel áspera. Cualquier alimento jugoso será ideal para una piel Vata. Las cremas y tratamientos para este *dosha* deben contener este tipo de alimentos que den a las cremas y preparados una textura aceitosa y compacta para combatir la sequedad de la piel. Por el contrario, la fuerza y la presencia del elemento fuego hacen de las pieles **Pitta** más sensibles y susceptibles al estrés, provocando urticarias que se combatirán más fácilmente con alimentos refrescantes. Un **Kapha**, sin embargo, responderá mejor a alimentos secos y de textura más áspera.



El Ayurveda promueve, por tanto, un **remedio natural** frente al uso de cremas carísimas y tratamientos químicos. La belleza no es otra cosa que el **equilibrio personal de cada uno**. Una mirada plena, un alma reposada, un digestivo fuerte y una piel bien alimentada son la solución perfecta para el secreto de una belleza única e irrepetible: tu propia belleza.

## ***El secreto*** de una piel sana y bella

- Consume alimentos adecuados a tu constitución
- Medita todos los días
- Haz ejercicio adaptado a tu constitución y estilo de vida
- Cuida tu piel externamente con masajes y aceites
- Sonríe todo lo que puedas
- Cultiva la tranquilidad de tu conciencia

Y *voilà*, no lo dudes, serás la persona más bella desde cualquier ángulo del espejo

### **3. ¿QUÉ NOS RECOMIENDA EL AYURVEDA PARA UNA PIEL SANA Y LUMINOSA?**



La piel es el primer órgano que nos protege y defiende contra los agentes externos que la pueden dañar. **Es la primera en reaccionar ante el estrés y las emociones negativas** como la tristeza, el miedo o la rabia, principales causantes de una piel enferma.

El Ayurveda recomienda que, para prevenir los daños en nuestra piel, debemos darle un **cuidado integral**. No sólo debemos tratar nuestra piel desde fuera, sino que el trabajo interno que hagamos será fundamental para tener una piel bella y luminosa.

Así, el cuidado antes de ir a dormir es fundamental. Para que nuestra piel duerma tranquila debemos nutrirla, alimentarla y cuidarla antes de que “se vaya a la cama”.

### **Dejar que la piel respire con una limpieza y posterior masaje**

Independientemente del tipo de piel que tengamos, la limpieza, **nutrición e hidratación** es fundamental. Algunos productos naturales como el aguacate, aceite de oliva, almendras o aloe (según el tipo de piel y *dosha*), no solo limpia la piel de restos, sino que la nutre y alimenta en profundidad.

Junto con la rutina de limpieza, un buen masaje facial cumple una función esencial en el cuidado de la piel, ya que además de relajar, la acción sobre los músculos y puntos energéticos del rostro, activan la circulación, movilizan líquidos y energía, ayudando a relajar y activar su vitalidad natural.

### **Una cena ligera y nutritiva**

Comer sano y nutritivo es un regalo para nuestra piel. Trabajar **de dentro a afuera**, no solo por el efecto beneficioso que el alimento produce al ingerirlo, con la carga de nutrientes que lleva, sino porque una cena nutritiva y equilibrada nos genera un gran bienestar. Alimentos que contengan un alto nivel proteico y ricos en antioxidantes y vitamina C, son una buena opción para las cenas.

### **Un sueño reparador**

Dormir bien y el tiempo suficiente nos permite recuperar energía y tener bienestar.

### **Vivir con calma y equilibrio es la principal medicina para nuestra piel.**

Un sueño equilibrado y confortable te permite rejuvenecer tu piel, al mantener relajados los músculos de la cara y detener los movimientos y expresiones faciales. El descanso también ayuda a que el cuerpo se libere de estrés, removiendo toxinas, todo lo que contribuye a mejorar la apariencia de la piel.



Además, **dormir con la cabeza elevada** contribuye a que la sangre fluya de forma más ligera, facilitando la circulación y siendo también una buena forma de nutrir y mejorar el aspecto de la piel mientras se duerme.

### **Vivir con calma**

Finalmente, la meditación, una adecuada gestión de las emociones y la práctica de **yoga**, son algunos de los recursos que nos permiten enfrentar las circunstancias cotidianas y prevenir la piel de las emociones que la envejecen y hacen enfermar. Una vida tranquila y equilibrada es el mejor remedio contra el envejecimiento de la piel, la mente, el cuerpo y el espíritu.



## **4. ¿QUÉ ES LA COSMETICA AYURVEDA?**

La cosmética ayurveda centra su trabajo en el equilibrio y las necesidades específicas de cada persona. De esta manera, los productos utilizados son productos naturales, basados en **aceites esenciales y plantas** que, a través de sus propiedades y principios activos, contribuyen a mimar la piel y rescatar todo su esplendor.

Para el Ayurveda, las características de cada dosha deben tenerse en cuenta a la hora de aplicar tratamientos naturales para la piel. La cosmética ayurveda combina los productos naturales en función del dosha y su tipo de piel específico.

- Una **piel Vata**, por su sequedad y sensibilidad al frío deberá cuidar su piel con unos determinados productos, que la doten de untuosidad y humedad
- Para **Pitta**, por su sensibilidad al calor requerirá productos específicos que refresquen su piel y la mantengan protegida, ya que se las personas *Pitta* se caracterizan por tener una piel sensible.
- En el caso de **Kapha**, aunque suele tener una piel bien nutrida, los productos para este dosha deben ir encaminados a regular el exceso de grasa, manteniendo su nutrición y frescura.



## Segunda parte – RECETAS

*“Nuestra piel es nuestra carta de presentación. Su purificación y regeneración te ayudará a mostrar lo mejor de ti”*

El cuidado de la piel es fundamental para mantenerla a tono y equilibrada. **La limpieza diaria** es una de las principales rutinas que debemos mantener si queremos que nuestra piel se muestre saludable y bella. La higiene facial es fundamental sobre todo cuando presenta afecciones como acné, eccemas o inflamaciones.

El uso de **productos naturales** le da a nuestra piel el equilibrio necesario, respetando sus cualidades inherentes.

De forma sencilla, te puedes crear tu propio *set básico* para el cuidado de la piel. Mascarillas limpiadoras, tónicos lociones o pomadas pueden formar parte de tus productos naturales para el **cuidado facial**, regalando a tu piel el cuidado y mimo que necesita.

Sea cual sea el producto que elabores, deberás incluir las propiedades de **hierbas medicinales**. Sólo tienes que elegir la planta, cuyas propiedades se adapten a las necesidades específicas de tu piel.

A continuación, te enumeramos algunas de las plantas más indicadas para la piel, por su efecto calmante y limpiador:

**Manzanilla:** propiedades antiinflamatorias la hacen muy indicada para inflamación de la piel, provocada por eccemas, quemaduras o erupciones

**Avena:** además de su efecto calmante es muy indicada como limpiadora

**Bardana:** sus propiedades limpiadoras son de las más eficaces

**Caléndula:** calmante, muy indicada para heridas, eccemas o cualquier irritación de la piel

**Lavanda:** relajante, con grandes propiedades calmantes y antisépticas para la piel. Sus propiedades antiinflamatorias contribuyen a mejorar el aspecto de la piel cuando se producen quemaduras, rojeces, eccemas, etc.



### 1. Receta Ayurveda: Mascarilla facial **PURIFICANTE**

Nuestro rostro es nuestra **carta de presentación**, en ella reflejamos nuestras emociones, estilo de vida y el estado de nuestra salud. Una piel bien cuidada es el reflejo de una vida saludable. La piel es el órgano más largo de nuestro cuerpo. A través de ella recibimos nutrientes y alimentamos nuestro organismo con agentes externos, como el sol, los productos externos que le aplicamos, etc. Por ello, es muy importante su cuidado y el uso de una mascarilla facial purificante y regeneradora te ayudará a tener una piel más joven e hidratada.

#### **¿Cómo podemos regenerar y purificar la piel de nuestro rostro?**

Hay una rutina básica que debemos tener en cuenta para el cuidado de nuestra piel. La **limpieza diaria**, el uso de **productos de calidad para su hidratación y nutrición** y la **protección de agentes**

**externos** son algunas de las tareas rutinarias que debes incluir en el cuidado de tu piel.

La aplicación de una **limpieza profunda y el uso de mascarillas**, una o dos veces por semana, es una opción saludable, que debemos incluir en nuestra rutina, si queremos gozar de una piel saludable. Los productos faciales naturales son esenciales para el cuidado de nuestra piel, ya que, además de nutrirla y protegerla, preservan sus propiedades naturales, manteniendo su equilibrio.

El uso de unos productos u otros variará en función del tipo de piel que tengamos, pero, para una buena regeneración y purificación, existen algunos productos que, por sus **propiedades antioxidantes, calmantes y nutritivas**, son las más idóneas para dar a nuestra piel un aspecto rejuvenecido y fresco.

A continuación, te mostramos las cualidades de productos naturales para que elabores tu propia mascarilla casera purificante y regeneradora.

### **Ingredientes:**

- 23 gr (dos cucharadas pequeñas colmadas) de Arcilla **blanca o caolín**
- 17 gr (una cucharada de café) de **Hidrolato o agua floral de rosas**
- 1.8 gr (38 gotas aproximadamente) de **Aceite de almendras**
- 0.2 gr (4 gotas aproximadamente) de **Aceite esencial de limón**
- 0.3 gr (6 gotas aproximadamente) de **Aceite esencial de lavanda**

### **¿Cómo preparar esta mascarilla casera?**

- Lavamos nuestras manos y desinfectamos los utensilios (lavar y cocer con agua los tarros de plástico y cristal, pulverizar con alcohol a 70º los utensilios que no puedan hervirse)
- Pesamos por separado (con una báscula digital pequeña usada en cocina) la arcilla, el hidrolato y el aceite de almendras, depositándolos previamente en un cuenco o tarro de cristal o plástico resistente
- Mezclamos en un recipiente no metálico la arcilla, el hidrolato y el aceite de almendras
- Removemos con una cuchara o espátula de madera hasta que alcance una consistencia de pasta suave y consistente.

- Añadimos a esta mezcla la proporción de aceites esenciales, directamente de su recipiente y removemos nuevamente hasta mezclar bien con el resto de ingredientes



## ***Propiedades*** de los ingredientes de la mascarilla.

### ***Arcilla blanca***

La arcilla blanca tiene múltiples usos, además de su aplicación en la cosmética se utiliza, también, en la elaboración de porcelana, en la elaboración de productos farmacéuticos e, incluso, en la alimentación. La arcilla blanca además de su capacidad absorbente tiene un **gran poder antiséptico**.

El *caolín* es la arcilla menos agresiva para la piel. Una de las principales propiedades para su uso como mascarilla es que, además de hidratar, es un excelente exfoliante, dejando una piel limpia y suave, tras su aplicación. Su poder antiséptico genera un efecto calmante para la piel, dejándola relajada. Su mezcla con aceites vegetales, como el aceite de almendras fortalece sus propiedades.

## ***Aceite de almendras y sus propiedades***

El aceite de almendras es uno de los aceites más utilizados y recomendados para aplicar sobre la piel. Es un gran tónico por su poder antiinflamatorio. Sus propiedades y su origen vegetal lo convierten en una buena base y complemento para cremas, mascarillas, aceite base para masajes, entre otros. El aceite de almendras ayuda con problemas que afectan a la hidratación de la piel tales como sequedad, eccemas, pruritos, irritaciones o acné. Los *ácidos grasos* que contiene ayudan a hidratar y regular la humedad de la piel. Además, por su aporte en *vitamina E*, tiene propiedades anti-oxidantes y contribuye a reducir las manchas cutáneas.

## ***Hidrolatos o agua de flores***

El hidrolato es agua procedente de plantas destiladas, más concretamente, de la destilación de los aceites esenciales extraídos de las plantas. El agua condensada que se extrae del vapor de la destilación tiene como resultado el hidrolato o agua floral, por lo que se consideran un derivado de los aceites esenciales, aunque con menos concentración de principios activos que éstos, pero de propiedades similares.

Podemos crear hidrolato de cualquier planta: romero, rosas, lavanda, etc., tantos como aceites esenciales encontremos.

De entre ellos, el **hidrolato de agua de rosas** es un potente regenerador de la piel. Se pueden utilizar como tónico para después de la limpieza facial o incluirlo como ingrediente en las mascarillas, para complementar las propiedades del resto de ingredientes e hidratar el preparado con elemento líquido, como sustituto del agua.

El agua de flores refresca tu piel y la cuida de forma natural. Sus propiedades anti-inflamatorias y anti-bacterianas ayudan a combatir el acné. Además, su efecto calmante y refrescante ayuda a que tu piel brille de forma natural.

## ***Aceites esenciales***

La principal característica de los *aceites esenciales* es su alta concentración, potenciando las propiedades de las plantas, frutos o flores de las que son extraídos. Por ello, siempre deben usarse diluidos o rebajados con otros productos.

El **aceite esencial de lavanda**, es muy bueno para relajar y producir efecto de sedación. Cuando lo usamos sobre la piel, sus efectos sedantes actúan sobre ésta y contribuyen a su relajación. La aspiración de su aroma produce un efecto de relajación y sedación, reduciendo el estrés y el insomnio, lo que se reflejará en nuestra piel.

Las propiedades del **limón** son muy populares entre las personas preocupadas por tener una piel sana, ya que ayudan a cicatrizar y reparar la piel. El uso de su aceite esencial en cosmética es habitual para manchas, así como reparador para diversos problemas de la piel.

## **2. Receta Ayurveda: tratamiento para eliminar las *MANCHAS DE LA CARA***

Uno de los principales problemas a los que se enfrenta nuestra piel actualmente es la aparición de manchas en la cara. Aunque la aparición de estas manchas puede venir originada por **diferentes factores**, entre ellos la edad, uno de los más comunes proviene de una exposición prolongada al sol.

Nuestra piel es la primera pantalla con la que nuestro cuerpo se enfrenta a los agentes externos. Por ello, su exposición continuada al sol, la polución o el estrés provocan en la piel el envejecimiento prematuro y la aparición de manchas en la cara, eccemas, granos, que terminan por deteriorar y estropearla, dándole un aspecto poco saludable.

Los problemas en la piel son **cada vez más comunes**, siendo la aparición de manchas en la cara uno de los más difícil de solucionar para muchas personas.

Para el Ayurveda, el cuidado y la salud de la piel son fundamentales para la belleza y la juventud. El cuidado, la limpieza y una rutina adecuada son una buena forma de mantener nuestra piel con un aspecto sano.

**La tierra** es la proveedora de salud y belleza, todo lo que proviene de ella debe servir para **nuestro bienestar**. Por ello, cualquier problema de piel debe ser tratado con elementos naturales, sin componentes químicos en su composición.

El Ayurveda propone un remedio natural para eliminar las manchas en la cara, que actualmente ha alcanzado gran popularidad para su uso en tratamientos de belleza y cuidado de la piel.

El remedio, según esta Ciencia, que puede contribuir a tratar este problema de forma natural es el uso de la patata como elemento natural, indicado para aclarar y matizar el tono de la piel.

La patata, además de sus propiedades nutritivas como alimento, es también un gran remedio para el uso externo, ya que su alta composición en antioxidantes y **Vitamina C** nos ayuda a nutrir, descongestionar y regenerar nuestra piel. Su contenido en **Calcio**, junto con la Vitamina C, ayudan a la **regeneración de colágeno y elastina**, acelerando la renovación celular y retrasando el envejecimiento prematuro de la piel y su menor elasticidad y tersura.



La patata en su uso externo también ayuda a una piel más suave y limpia, por sus propiedades antibacterianas.

### Las propiedades del jugo de la patata

Puedes utilizar el jugo de la patata extraída para **uso externo**, combinándolo con otros productos naturales, como la miel, la cuajada, dependiendo del efecto que quieras conseguir, para la elaboración de mascarillas.



### Cómo extraer el jugo de la patata para tratamientos faciales

Es importante que para el uso de cualquier tratamiento natural utilices **productos orgánicos de calidad**, para garantizar que los activos y propiedades de la planta sean más eficaces.

Debes lavar bien la patata y cortarla en el tamaño adecuado para triturarla. Si quieres hacerlo de una forma más manual o en situaciones en las que no puedas acceder a aparatos eléctricos puedes rallar la patata y luego exprimirla, presionándola. El jugo que extraigas estará listo para que lo apliques bien en uso interno o externo, como te

hemos indicado en el apartado anterior.

El jugo de patata también puede ayudar en alivio de dolores musculares o torceduras, elaborando para ello una cataplasma para aplicar en la zona del dolor.

A continuación, te pasamos **la receta de una mascarilla**, a base de patata y pepino, para que cuides tu piel, ahora que llega el invierno y tenemos menos horas de exposición al sol.

Es importante el uso de la patata como espesante para cremas, por su alto contenido en almidón.

## **Eliminar las manchas de la cara con jugo de patata y pepino**

### **Ingredientes**

- Un pepino pequeño o medio si es grande
- Una patata pequeña o media si es grande

### **Preparación**

Extraer el jugo del pepino y de la patata. Para ello, lavar pelar y lavar previamente ambos ingredientes. A continuación, introducir en la licuadora o rallar y extraer el jugo presionando.

Verter el jugo extraído sobre un pequeño bol.

Extender sobre el rostro con un algodón dando pequeños toquecitos, masajear el rostro para ayudar a extender el producto y dejar secar. Mantenerlo unos minutos y luego retirar con agua tibia.

Puedes introducir este tratamiento en tu rutina diaria de cuidado y notarás cómo paulatinamente mejora el aspecto de tu piel y comienzas a eliminar las manchas de la cara. La notarás más des congestionada y suave y con un tono más matizado.



### 3. Receta Ayurveda: **PREPARADO NATURAL** para la hidratación y cuidado de la piel

Cualquier base o elemento jugoso son indicados para hidratar nuestra piel en otoño, así utilizar una base de **manteca de cacao**, por sus grandes propiedades hidratantes y nutritivas, nos ayudará a prevenir las arrugas y dará mayor elasticidad a nuestra piel. Derretimos la base de manteca al baño maría y le añadimos **aceite de aguacate**, ideal, por su textura, para combatir la sequedad e hidratar, ya que es un gran regenerador de piel y tejidos.

Una vez que se retira el preparado del fuego se pueden el hidrolato de rosa. Se deja enfriar y se añade **aceite esencial de geranio**, adecuado para el estrés y la ansiedad, tan común en los desequilibrios de Vata. Este aceite da un aspecto saludable y radiante a la piel. Finalmente, se puede incluir en el preparado **aceite esencial de rosa** para aromatizar y dar una suavidad y frescor a la piel.



#### **Cantidades recomendadas**

*Manteca de cacao:* unos  
40 gramos  
aproximadamente

*Aceite de aguacate:*  
unos 100 gramos

Hidrolato de rosa: 10  
gramos.

La incorporación del hidrolato de rosa se hará progresivamente gotita a gotita mientras las grasas continúan todavía en estado líquido removiendo constantemente la fórmula para su correcta emulsión.

*Aceite Esencial de geranio y Aceite Esencial de rosa:* 3 o 4 gotas de cada aceite.

#### 4. Receta Ayurveda: **OLEATO MEDICADO** para regenerar la piel

Se trata de una preparación muy nutritiva, ideal para el invierno. Refuerza la capa epidérmica de la piel y aporta un aspecto hidratado y lozano al rostro.

##### **Ingredientes:**

- 300 ml de aceite de almendra
- 5 gramos de hojas de romero
- 10 gramos de flores de espliego
- 5 semillas de cardamomo secas
- 10 gotas de aceite esencial de palmarosa.
- Cuarzo blanco

##### **Elaboración:**

- En un recipiente de cristal pesamos los 300ml de aceite
- Pesamos el espliego y el romero y molem las plantas en un molinillo de café y añadimos el cardamomo
- Si no tienes el molinillo puedes utilizar un mortero
- Incorporamos las plantas y el cardamomo molidos al aceite
- Añadimos el cuarzo blanco
- Tapamos y dejamos macerar durante 30 días en un lugar oscuro y fresco
- Transcurrido los 30 días, colamos la preparación con una tela de algodón y añadimos las 10 gotas de esencia de palmarosa
- Dejar el preparado en un frasco de cristal con cuentagotas para una mejor aplicación.
- Aplicar unas gotitas en el rostro después de limpiar la piel o en áreas pequeñas del cuerpo

## 5. Recata Ayurveda: **TÓNICO DE AZAHAR** y esencia mineral de diamante

### Ingredientes:

- 3 cucharadas soperas de flores de azahar en 300 ml de agua mineral o 250ml de hidrolato de Azahar
- 2 cucharadas soperas de aceite de almendras
- 1 gotita de esencia mineral de diamante – puedes obtenerlo en laboratorio Nestinar
- 5 gotitas de aceite esencial de geranio.

### Elaboración:

- Si no tienes hidrolato de Azahar, puedes poner los pétalos de Azahar en 300ml de agua – previamente hervida - y dejar infundir durante 2 o 3 horas a temperatura ambiente (nunca hervir la planta).
- Transcurrido ese tiempo, colar la maceración y envasar en un frasco de cristal, añadiendo el resto de los ingredientes.
- Conservar en la nevera durante unos 5-6 días. Si se elabora con el hidrolato de Azahar, el preparado dura más tiempo sin necesidad de refrigerar.

### Beneficios:

- Para pieles sensibles, con tendencia grasa y acné. Ligera acción astringente, antiinflamatoria y antiséptica. De acción sedante y calmante.
- Aporta suavidad. Los pétalos de azahar ayudan a conseguir una piel aterciopelada y lisa. Suavizan los poros marcados.
- Fuerte acción antienvjecimiento y antipolucionante. Es un tónico antioxidante ideal para las personas que viven en entornos urbanos.
- La esencia mineral de diamante ayuda a tonificar la elasticidad de la piel y potencia nuestra voluntad, fuerza y autoestima, cualidades que refuerzan nuestra belleza natural.

### Forma de empleo:

- Aplicar por la noche antes de irse a dormir tras haber limpiado el cutis en profundidad, evitando contacto con los ojos

***¡Feliz 2020!***





AIYA – INSTITUTO YOGA Y AYURVEDA

Calle Campomanes 8 – Bajo D

28013 Madrid

[info@aiyayurveda.com](mailto:info@aiyayurveda.com)

640284879 de 9:30 – 15:30 horas