

El té verde más que una placentera bebida



PIEL RADIANTE

Por Denisse Marina Alcántar

El té verde es una de las mejores fuentes de antioxidantes que existe. Los antioxidantes previenen ciertos tipos de cáncer y ayudan a reducir los efectos del envejecimiento, es por eso que desde hace algunos años la industria del té se ha convertido en una de las más demandadas después de la del café.

En esta edición mostraremos cómo preparar una excelente y fresca mascarilla para la piel, donde el elemento principal es este fabuloso antioxidante además de la manzanilla, la cual según se ha probado tiene numerosos beneficios. Con ésta mascarilla caseira, si es preparada como dictan las instrucciones, podrás apreciar los resultados de una piel humectada y lisa en pocos días.

Para empezar necesitas una taza con té verde reposado por lo menos 30 minutos, lo ideal para que no esté muy caliente y no haga daño a tu piel.

Mientras dejas reposando el té ver-



de, puedes preparar media taza de infusión de manzanilla. Igual que en el paso anterior lo dejarás reposar hasta que el líquido esté tibio.

El último ingrediente será un limón amarillo del cual deberás sacar todo el jugo. Te darás cuenta de que es muy poco en comparación a las otras mezclas y ese es precisamente el propósito, ya que mucho jugo en

nuestra mezcla podría resultar muy ácido para la delicada piel del rostro. En cambio, con poco jugo brindaremos a nuestra piel la exacta cantidad de vitamina C que nuestro rostro necesita.

Una vez frío, el té verde se deberá mezclar con la infusión de manzanilla y el jugo de limón. Lo ideal sería que lo mezclaras dentro de un frasco, ya que, una vez cerrado, lo puedes agitar, logrando una mejor mezcla de los ingredientes.

Ahora, con un pequeño algodoncillo, aplicarás la mezcla en todo tu rostro haciendo pequeños círculos (estos masajes logran una mejor absorción de la piel). La mezcla debe permanecer durante 15 minutos para después removerla con agua helada.

Las propiedades astringentes que poseen tanto el limón como el té verde, sumadas a la capacidad antiinflamatoria de la infusión de manzanilla, convierten a esta fresca mascarilla en una auténtica poción de juventud y belleza. **ISI**