



Receta mascarilla casera con avena para piel sensible y piel irritada



Copyright Foto: © Airborne77 | Dreamstime.com - Oat Flour Photo

Los cereales son productos ampliamente utilizados en la cosmética natural. Además de ingredientes muy conocidos como el **aceite de germen de trigo** o la **proteína de trigo**, se aprecia cada vez más la utilización de la avena (avena sativa). En **Cosmética Natural Casera Shop** hemos querido probarla elaborando una mascarilla basada en harina de avena y acompañada por flores de manzanilla molida y extracto de malva.

Todos estos ingredientes calman y regeneran la piel irritada, sensible y/o atópica, además de evitar la **deshidratación** de la piel. También poseen un fuerte poder **calmante y antiinflamatorio** capaz de aliviar posibles **irritaciones**, lo que puede ser de gran ayuda en casos de piel atópica, dermatitis, eczemas o psoriasis.

Por si fuera poco, la avena se compone de una variedad de sustancias naturales muy interesantes para la cosmética natural, y es que contiene **vitamina B1**, **vitamina H (biotina)** y minerales como el **hierro**, el **calcio**, el **zinc** y el **magnesio**. La composición de las grasas vegetales de la avena es otro punto a favor en su utilización sobre la piel: 40 % ácido linoleico y 35 % ácido oleico (equivale a un 75 % de ácidos grasos insaturados). A su



Receta mascarilla casera con avena para piel sensible y piel irritada

vez, los glucanos de la avena regulan la hidratación de la piel, la regeneran y promueven la cicatrización de heridas. También cabe destacar que entre las sustancias vegetales secundarias de la avena destacan sus polifenoles (llamados «avenantramidas»), que han mostrado tener un importante efecto antiinflamatorio y antihistamínico, además de aliviar la picazón de la piel irritada.

Ingredientes para una mascarilla

2 cucharadas soperas **Harina de avena**

2 cucharadas soperas **Flores de manzanilla molida**

4 cucharadas soperas **Hidrolato de rosa**

1 cucharada soperas **Extracto de malva**

Elaboración

- Limpia y desinfecta con alcohol todos y cada uno de los materiales y utensilios que vayas a utilizar
- Mezcla todos los ingredientes en un bol y remueve con una cucharita hasta obtener una pasta homogénea y sin grumos.



Receta mascarilla casera con avena para piel sensible y piel irritada



Modo de uso

- Aplícate la mascarilla con una brocha o con los dedos en abundancia sobre la piel limpia de la cara y el escote.
- Deja que actúe durante aproximadamente 15 minutos y después aclárate con agua tibia
- Puedes repetir el proceso una vez a la semana.

¿Te ha parecido útil e interesante esta receta? ¡No olvides dejarnos un comentario para saber qué tal te ha ido con ella! En Cosmética Natural Casera Shop estaremos encantados de leerte.



Receta mascarilla casera con avena para piel sensible y piel irritada

Listado completo de ingredientes

[Quiero ver todos los productos](#)

() Todas las recetas publicadas en el blog de Cosmética Natural Casera Shop son para uso privado y nunca comercial. La venta del producto final sin el permiso de Cosmética Natural Casera Shop está totalmente prohibida.*