



## 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.*