

La miel en la belleza



La miel se usa en tratamientos para la belleza ya que es un humectante natural, tiene un poder para atraer y retener la humedad en la piel. Utilízela para hacer máscaras faciales, mezclándola con aceites para uso en el baño, también en las cremas acondicionadoras para el pelo y muchas cosas más.

Además de beneficios nutricionales que contiene por sus vitaminas y minerales, la miel de abeja ofrece muchas ventajas para el cuidado y salud de uno de uno de los órganos más importantes del cuerpo, la piel, especialmente la del rostro.

La miel es una herramienta infalible en el cuidado de la salud y la belleza dada sus magnificas cualidades medicinales y cosméticas; los científicos que la estudian la califican como la mas viable alternativa energética para el ejercicio puesto que retrasa la aparición de fatiga, además de su efecto desintoxicante, es un extraordinario reconstituyente del organismo.

La miel de abeja favorece la restauración, limpieza y nutrición de la piel; al incluirla en la dieta diaria proporciona las vitaminas, minerales y aminoácidos necesarios para una piel limpia, fresca y radiante. Sus propiedades cicatrizantes y humectantes la transforman en el ingrediente básico de jabones, cremas, ungüentos, mascarillas rejuvenecedoras y demás productos de belleza usados para limpiar y hidratar del cutis.

Una excelente loción para el cuerpo se logra al diluirla en leche tibia; mezclada con una yema de huevo y cuatro gotas de aceite de almendras se logra una mascarilla limpiadora y preventiva de las arrugas para cutis secos o con unas gotas de jugo de limón para cutis grasosos.

Si combinamos la miel con una infusión suave de berros se disminuyen las manchas en la piel, mientras que mezclada con unas gotas de glicerina y jugo de limón ayuda a aliviar irritaciones y quemaduras causadas por la insolación, especialmente de la playa.

Si la mezclamos con azúcar y limón es un excelente exfoliante natural, la miel hidrata y ayuda a remover las impurezas mientras que el azúcar por su calidad de granos realiza una acción pulidora y de barrido y el limón produce un efecto blanqueador en la piel.

Si la mezclamos con un aguacate maduro y hecho puré logramos Una excelente mascarilla de aguacate con miel que suaviza y reduce las líneas de expresión en el

rostro, alimentando los tejidos epiteliales y activando la circulación superficial, disminuyendo la resequead e imperfecciones de la piel.

Sobre el cabello también realiza una función nutriente y regeneradora; la aplicamos pura y la mantenemos durante 20 minutos, para remover luego con agua tibia.

Si aplicamos una capa de miel sobre el cabello húmedo al momento del baño y cubrimos la cabeza con un gorro plástico cubierto con una toalla, se logra la recuperación de los nutrimentos que se pierden diariamente y se mantiene el color original.

Pero lo mas importante es incluir la miel en nuestra cocina y consumirla ya que es en uno de los productos con mayor calidad, recomendable no sólo para el consumo de niños y deportistas; aunque tenemos que destacar que la miel no se le debe dar de comer a los niños menores de un año de edad porque a veces contiene esporas que pueden causar una enfermedad llamada botulismo infantil. La miel no es apta para los bebés. Esto incluye la miel horneada en las galletas, panes y galletitas etc., evite completamente la miel hasta que su bebé cumpla un año de edad. La miel es una fuente de alimento segura y saludable para niños de más edad y los adultos.

Referencia:

Jiménez Mora G. La miel en la cocina. Capítulo 5: La miel en la belleza. Disponible en: <http://www.mailxmail.com/curso-miel-cocina/miel-belleza> (consultado: 30-08-2010)