

Belleza y salud: cartas de lectores

Es uno de los problemas de la piel más habituales y no solo en la adolescencia, ni tampoco solo de chicas. Para desprenderse del acné se requiere una higiene total y una mascarilla como la que propone Josefa Ruiz a continuación.

Tengo 18 años y todavía sufro acné, sobre todo cuando tengo situaciones de fuerte estrés. Me aplico un gel limpiador especial para pieles grasas dos veces al día y siempre he utilizado una crema pero, desde hace un tiempo, he dejado de usar este último producto, ya que noté que me reseca mucho la piel. Para controlar el problema y, al mismo tiempo, evitar la sequedad facial, me aplico esta eficaz mascarilla natural dos a tres veces por semana. Para prepararla, tan solo necesitas un yogur entero natural y sin azúcar y añadirle un chorrillo de zumo de limón o de vinagre de manzana, como prefieras. Aplícate la mezcla sobre todo el rostro, después de limpiarlo como haces normalmente, y deja que actúe durante un cuarto de hora más o menos. Aclara con agua fría y sécate con una toalla suave. La sensación es muy agradable, ya que te notarás el cutis limpio y fresco y el acné desaparecerá de forma gradual.

Josefa Ruiz, Alicante

adaptado de: Pronto, 2015