

tips



PARA ELIMINAR EL EXCESO DE ADRENALINA

La ducha ayuda a eliminar el exceso de adrenalina, responsable del estrés. La más eficaz es la de agua fría, de corta duración (de uno a tres minutos), comenzando por los pies y ascendiendo hasta la cabeza.



MASCARILLA PARA SUAVIZAR LAS ARRUGAS

Se mezclan partes iguales de suero fisiológico con miel de abeja y aceite de oliva. Esto lo puede usar dos o tres veces a la semana y se lo deja unos 20 minutos, retirándolo con agua tibia sin tallar la piel. Al final se enjuaga con agua fría



PARA LAS UÑAS DEBILES

Lo ideal son los baños calientes de aceite de oliva. Después se masajean con una franela y se pulen con una lija suave de papel. Come muchas gelatinas y de vez en cuando úntate ajo y déjalo penetrar.

tips...



PARA CONSERVAR EL AROMA DE LOS PERFUMES

Este consejo va para todas aquellas de mis amigas que tienen su tocador repleto de perfumes. ¡Aguas! Si los tienes así, a la luz del día, se puede modificar el aroma de tu perfume y cuando lo abras, ¡sorpresa! Huele diferente y hasta desagradable.

Lo mejor que puedes hacer, es guardarlos en un closet o en cualquier sitio oscuro pero fresco, para que conserven mejor su aroma, ¡No lo olvides!

PARA LAS ARRUGAS DE LOS OJOS

Se parten dos cápsulas de vitamina E y se revuelven con dos uvas verdes sin semilla. Esta mezcla se aplica todas las noches en los ojos, dejándola hasta el día siguiente. Al otro día, te enjuagas suavemente con agua fría y te quitas el exceso de agua con una toallita suavemente



PARA EL MAL ALIENTO

Después de comer trata siempre de masticar, muy lentamente, una fruta dura como manzanas, peras, duraznos, etc... También puedes masticar ramitas de perejil 3 veces al día si tu mal aliento es por mala digestión.

PARA DARLE BRILLO AL CABELLO

Se mezclan una clara de huevo, una cucharada de miel y el jugo de medio limón agrio. Con esta preparación se unta todo el cabello dejándolo por 20 minutos, lavándolo luego con agua tibia y enjuagándolo con agua fría. Esto lo puedes hacer 2 ó 3 veces al mes.