

Remedios naturales para aclarar la piel de las rodillas y los codos



La acumulación de células muertas en la piel, la fricción, la exposición prolongada al sol o un desequilibrio hormonal pueden ser la causa de las manchas oscuras en las rodillas y los codos.

Estas partes de nuestro cuerpo no contienen glándulas sebáceas, y es importante protegerlas de la sequedad mediante la higiene y cuidados especiales.

10 maneras sencillas pero muy efectivas que te ayudarán a nutrir tu piel y eliminar esas molestas manchas oscuras.

10. Pepino

Debido a sus propiedades blanqueadoras, el pepino es una de las soluciones más efectivas para deshacerse de las manchas oscuras en las rodillas y los codos. Elimina las células muertas de la piel y la mantiene hidratada. Las vitaminas A

y C que están presentes en ellos, mantienen los tejidos jóvenes y frescos.

- Frota suavemente rodajas gruesas de pepino sobre los codos y las rodillas durante 15 minutos.
- Deja actuar durante otros 5 minutos y luego enjuaga con agua fría.

También puedes mezclar cantidades iguales de jugo de pepino y de limón. Aplica esa mezcla en las rodillas, los codos, y también en las axilas. Deja actuar durante 20 minutos y enjuaga. Repite ese proceso todos los días.

9. Limón y bicarbonato de sodio

El limón es un excelente ingrediente para aclarar la piel. Contiene demasiados antioxidantes y gran cantidad de vitamina C, los cuales promueven la regeneración de los tejidos y mejoran su apariencia. El bicarbonato de sodio actúa como un blanqueador ligero y efectivo para las áreas oscuras del cuerpo.

- Toma un limón y córtalo en 2 mitades.
- Agrega 1 cucharada de bicarbonato de sodio sobre él.
- Frota esa mezcla en tus codos y rodillas durante 1 minuto.
- Deja reposar durante 15 minutos y luego lava con agua tibia.
- Repite una vez cada 2 días para conseguir mejores resultados.

8. Aloe vera y leche

El aloe vera contiene sustancias que ayudan a hidratar la piel y mejoran su tonalidad. También tiene propiedades antibacterianas y antimicóticas. La combinación de este ingrediente con leche es una manera sencilla y efectiva de aclarar tus tejidos de forma natural.

- Mezcla cantidades iguales de leche y aloe vera, y aplica esa mezcla sobre tu piel.
- Déjala toda la noche y a la mañana siguiente lava con abundante agua.

Alternativamente, puedes extraer el gel del aloe vera y aplicarlo en las rodillas y los codos. Déjalo actuar durante 20 minutos y luego enjuaga con agua tibia.

7. Papas

La papa es rica en catalasa, una enzima biocatalizadora que puede aclarar naturalmente el tono de tu piel. El uso diario suavizará tus tejidos y te ayudará a deshacerte de las manchas oscuras.

- Ralla la papa, exprime el jugo que suelte y aplícalo en tu piel.
- Déjalo por 15 minutos, luego enjuaga con suficiente agua.
- Aplica una crema hidratante.

También puedes frotar tus codos y rodillas con una papa cortada en rodajas durante unos 10-15 minutos y luego enjuagar.

6. Cúrcuma

La cúrcuma es el mejor remedio natural para eliminar las impurezas y las células muertas de las rodillas y los codos sin efectos secundarios. Contiene un compuesto llamado curcumina que reduce y regula el exceso de producción de melanina, responsable de las manchas oscuras en la piel.

- Mezcla un poco de polvo de cúrcuma con una cucharadita de leche.
- Aplica en las rodillas y codos.
- Masajea durante unos minutos y deja secar de forma

natural.

- Lava con agua tibia.

Puedes agregar un poco de miel a la mezcla para mejores resultados.

5. Aceite de coco

El aceite de coco está compuesto de ácidos grasos esenciales y vitamina E, los cuales ayudan a reparar la piel oscura y deteriorada.

- Después de cada ducha aplica el aceite de coco en las áreas afectadas.
- Masajea suavemente durante 2-3 minutos hasta que la piel absorba totalmente el producto.

También puedes agregar 1/2 cucharadita de jugo de limón fresco a 1 cucharadita de aceite de coco y masajear suavemente las rodillas y los codos con esa mezcla durante varios minutos.

4. Miel

La miel actúa como un humectante natural. En combinación con el limón, puede hacer maravillas en tu piel.

- Mezcla 2 cucharadas de miel, el jugo de medio limón y 1 cucharadita de bicarbonato de sodio.
- Aplica esa mezcla sobre las áreas afectadas.
- Deja reposar de 20 a 30 minutos y enjuaga.

También puedes mezclar la miel con leche y aloe vera. Aplica esa mezcla sobre tu piel, déjala actuar por 15 minutos y enjuaga con agua tibia.

3. Azúcar y aceite de oliva

Un exfoliante casero hecho con azúcar y aceite de oliva

nutrirá, hidratará y eliminará las células muertas de tu piel.

- Combina cantidades iguales de azúcar y aceite de oliva para hacer una mezcla homogénea.
- Aplica en las rodillas y los codos, y masajea con movimientos circulares durante aproximadamente 5 minutos.
- Repite ese procedimiento semanalmente.

Este exfoliante también se puede usar para limpiar tu cara. Solo asegúrate de no frotar demasiado, ya que puedes dañar tu rostro.

2. Exfoliante de avena

Además de tener muchos beneficios para la salud, la avena es otra manera efectiva de tener un tono de piel hermoso. Necesitarás, además de ese producto, jugo de limón y sal.

- Mezcla el jugo de 1/2 limón, 1/2 cucharada de avena y una pizca de sal.
- Aplicas ese exfoliante con movimientos circulares en las rodillas y los codos durante 10-15 minutos.
- Enjuaga con agua tibia.
- Repite ese proceso 3-4 veces por semana para lograr excelentes resultados.

También puedes combinar 2 cucharadas de avena con 2 cucharaditas de leche y aplicar en las áreas afectadas durante 10 minutos. Luego enjuaga con agua. Eso hará que tu piel se vea suave, tersa, saludable y radiante.

1. Vinagre y yogur

El rico contenido de ácido acético en el vinagre y el ácido láctico en el yogur ayudará a blanquear las rodillas y los codos, volviendo tu piel radiante.

- Mezcla 1 cucharada de yogur y 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana.
- Aplica esa mezcla en tu piel.
- Deja actuar durante 15 minutos y enjuaga con agua tibia.
- Repite ese procedimiento 3-4 veces por semana.

Otra manera sencilla de aclarar la piel es mezclar el vinagre de sidra de manzana con un poco de agua y aplicarlo en los codos y rodillas con pomitos de algodón. Déjalo actuar durante 15 minutos y enjuaga.

¿Conoces alguna otra manera efectiva de aclarar la piel?
¡Comparte tus trucos con nosotros en los comentarios!

Fuente: genial.guru.