<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/32dientes.htm>

Para tener la boca perfecta tienes que seguir estos 5 pasos. 1ª Lavarte los dientes como minimo 2 veces al dia. 2ª Tienes que usar hilo dental diariamente. 3ª Tienes que comer verduras, frutas y nunca te olvides de los lacteos. 4ª Visita a tu medico cada año, para que te revise los dientes y te haga una limpieza bucal. 5ª No te olvides de lavarte los dientes antes de irte a dormir, asi te sentiras muchisimo mejo

Cabello:

* Un buen masaje de cabello antes de lavarse el pelo puede hacer maravillas. Masaje su cabello con aceite caliente de oliva o aceite de coco y deje actuar durante 30-40 minutos antes de lavarse. El masaje regular con aceite de ricino ayuda al crecimiento exuberante de los cabellos.
* No se lave el cabello con agua muy caliente. Siempre use agua tibia. El uso regular de leche de coco en el cuero cabelludo que hacer que tu cabello sea sedoso y también estimula el crecimiento del cabello.

Nariz:

**La nariz es la parte de todo nuestro cuerpo que tiene más puntos negros y poros tapados** ya que esa área es la que tiene más glándulas sebáceas por unidad de superficie.
Si queremos limpiar la piel de la nariz vamos a tener que ser constantes haciendo ciertos procedimientos y evitando otros.

Con esto nos referimos a que tenemos que evitar las ganas de usar la solución más rápida y apretar los puntos, ya que esto puede dejar marcas y puede causar que la piel se infecte y lastime, haciendo que encima de puntos negros, tengamos acne. También es conveniente **evitar** las tiras limpia poros ya que causan dolor y si tienen resultados, sn momentáneos porque la piel se vuelve a ensuciar.

**Una manera eficaz de lucir una nariz con poros más pequeños y limpios** es calentando una olla con manzanilla hasta que salga mucho vapor ,con mucho cuidado para no quemarnos, nos ponemos una toalla sobre la cabeza y la cabeza sobre la olla para recibir el vapor y así abrir los poros de la piel.

Una vez con los **poros abiertos** aplicamos un astringente y un limpiador en la nariz. Existe mucha variedad de productos en el mercado y algunos hasta pueden causar una reacción alergia, así que debemos encontrar el apropiado para la piel de la nariz, que es grasa.

Si hicimos esta limpieza antes de salir a algún lado, podemos pasarnos hielo por la nariz, ya que**el frío cierra los poros**.

Nriz:

 **Pasos**

|  |
| --- |
| **1**Todas las mañanas realiza un lavado suave y refrescante de tu rostro. |
| **2**Aplica jabón neutro no granulado con los dedos. |
| **3**Enjuaga tu rostro con agua tibia y sécate con suavidad con una toalla de algodón fina. |
| **4**Evita el uso de esponjas y toallas rugosas. |
| **5**Deja tu piel al aire unos minutos antes de aplicar el tratamiento. |
| **6**Evita los maquillajes de tono rosado o anaranjado, los perfumados y los que contengan alcohol, mentol, aceite de eucalipto o avellana. |
| **7**Puedes colocarte paños o algodón embebidos en té de manzanilla por 10 a 15 minutos dos a tres veces por día. |
| **8**Es preferible en los hombres usar máquina de afeitar eléctrica. |
| **9**Protégete del sol; siempre utiliza protector solar factor 15 o más, usa sombreros y evita estar al sol al mediodía durante los meses de verano. |
| **10**En los días con temperaturas y humedad elevadas, trata de estar en ambientes con aire acondicionado. |
| **11**En invierno cubre tu nariz y tus mejillas con una bufanda. Si el frío agrava tu rosácea evita estar a la intemperie en días con ese clima y utiliza una crema adecuada para evitar la sequedad de la piel. |
| **12**Trata de evitar situaciones de estrés y combátelo con técnicas de respiración profunda, relajación o visualización. |
| **13**Realiza actividad física, lleva ropa liviana, toma líquidos fríos y rocía tu cara con un spray con agua fría. Se recomiendan los ejercicios de baja intensidad. Realízalos en series de 15 minutos repartidos en el día. |

**Importante**

* Consulta con el dermatólogo cuál es el mejor tratamiento para ti y cómo debes cuidarte.
* Evita factores desencadenantes como: estrés, sol, picantes (pimienta blanca, negra o rosa, páprika y cayena), comidas (quesos, crema, yogurt, jugos cítricos, chocolate, salsa de soja, vainilla, vinagre, espinaca, hígado) o bebidas calientes (especialmente las que contienen cafeína), viento, alcohol, ejercicio intenso y baños calientes.
* Lleva un diario en donde registres los días en que la rosácea ha dado más síntomas y trata de identificar los factores que a ti te afectan.

**Algunos trucos para el cuidado de tu cabello**

* Es muy importante que te mantengas hidratada (bebiendo dos litros de agua por día)
* Al lavarlo ten en cuenta que la temperatura del agua debe ser moderada, si la utilizas caliente, tu pelo se resentirá por la agresión que sufre
* Es aconsejable hacerte un baño de crema por semana, eligiendo la crema adecuada según tu tipo de pelo o el problema que desees resolver. Obtendrás mayor suavidad y brillo
* Utiliza un buen cepillo de pelo y si puedes para desenredar hazlo con un peine de madera.
* Empieza a desenredar desde las puntas
* Despuntalo cada seis semanas para eliminar la ursuela y las puntas maltratadas.
* Dejar que el cabello se seque al aire libre
* Cuando utilices secador de pelo alejalo a 15 cm de tu cabello
* Si lo vas a planchar utiliza una plancha de cerámica o iones que lo maltratan menos

**Mascarilla para Cabello seco o Maltratado**

<http://www.youtube.com/watch?v=v-cdrSoafGs&feature=related>

**Tratamiento casero puntas abiertas**

<http://www.youtube.com/watch?v=aY5tXsPesiI>

**Mascarilla de aguacate para piel seca**

<http://www.youtube.com/watch?v=J1QiNZOe_NE>

Elabora tu propia mascarilla casera facial, aplica y obtén un cutis de porcelana.

**Ingredientes:**

• 1 durazno.
• 1 rebanada de papaya.
• 1 plátano.
• ½ aguacate.

**Forma de preparar:**

• Ponga todos los ingredientes en la licuadora.
• Licue perfectamente hasta obtener una mezcla semiespesa.

**Forma de aplicar:**

• Aplica en la cara.
• Deja actuar 30 minutos.
• Enjuaga con agua fría.
• Inmediatamente después frota el cutis con un algodón humedecido con aceite de girasol

**Mascarilla de aguacate**

Elabora una pasta uniforme de medio aguacate y mézclalo con una cucharada de aceite de almendras y una gota de miel. Luego aplícala sobre la piel bien limpia, esparciendo especialmente por las zonas donde hay mayor sequedad. Deja que la mascarilla actúe por unos 15 minutos y luego retírala con agua tibia.

PEINADOS

<http://www.youtube.com/watch?v=xkCWLQs2IWE&feature=related>

HORKILLA

<http://www.youtube.com/watch?v=NKV0P0akuK4&feature=related>

BRILLO

<http://www.youtube.com/watch?v=tRxE55R9oa4&feature=related>

Uno de los mejores productos [para embellecer el cabello](http://www.cuidadodelcabello.net/recomendaciones-para-el-cabello/como-cuidar-el-pelo-con-un-tratamiento-para-embellecer-el-cabello/) es el aguacate.

• Se pela un aguacate maduro, se machaca en un plato, se le agrega una cucharadita de aceite de oliva, dos cucharadas de yogurt natural y una cucharada de miel de abeja, se revuelve todo y se unta en el cuero cabelludo dando un ligero masaje.

• Se cubre la cabeza con un gorra o una bolsa de plástico y se deja por lo menos una hora para que se lubrique bien y pierda [la resequedad el cabello](http://www.cuidadodelcabello.net/remedios-caseros-y-naturales/trucos-caseros-para-el-cabello-reseco-y-danado/).

• Se [lava el cabello](http://www.cuidadodelcabello.net/lavado-del-cabello/tips-de-lavado-del-cabello/) de forma natural con el champú y agua un poco mas caliente que tibia.

• Se enjuaga y se vuelve a lavar con champú para evitar el [pelo grasoso](http://www.cuidadodelcabello.net/tipos-de-cabello/cabello-grasoso/), finalmente se enjuaga con agua tibia o fría.

• Cuando el [cabello este muy opaco](http://www.cuidadodelcabello.net/el-cuidado-del-cabello/como-reparar-el-cabello-quebradizo-y-opaco/) se hace este tratamiento una vez por semana y se puede dar un ligero enjuague con té de romero frío mezclado con una cuchara de vinagre.

REPARACION DE CABELLO

**Mango y yema de huevo**

Si tu [cabello esta muy dañado](http://www.cuidadodelcabello.net/el-cuidado-del-cabello/causas-y-signos-frecuentes-de-un-pelo-danado/) y además tu [pelo es débil](http://www.cuidadodelcabello.net/tips-y-trucos/cabello-delgado-y-debil-tratamiento-para-cabello-delgado-y-fino/), lo puedes mejorar con esta receta:

Mezcla muy bien la pulpa de un mango pequeño con una cucharada de yogur y dos yemas de huevo.

Aplica la pasta con la ayuda de una brocha de cocina a lo largo de tu cabello y, al final, envuelve tu cabellera con una gorra de plástico.

Espera 20 minutos y después [lávate el cabello](http://www.cuidadodelcabello.net/lavado-del-cabello/las-claves-de-un-lavado-perfecto/) como acostumbras.... Queda muy bien.

OJERAS

<http://www.youtube.com/watch?v=tU1M8FPgvIU&feature=related>

MASCARILLAS PARA LA PIEL

<http://www.1001consejos.com/belleza/piel-y-cuerpo/7321_8-excelentes-mascarillas-caseras/>