Click Here

“Las manchas en la cara pueden deberse a diversas causas como el sol, acné, envejecimiento o cambios hormonales”, explica Jennifer Samayoa, naturópata y fitoterapeuta de la clínica de naturopatía Integralife. Aunque las causas son distintas según cada caso, es posible que algunos remedios naturales pueden ser efectivos para eliminarlas y combatirlas poco a poco. Por supuesto, esto se debe realizar de forma adecuada y, en caso de no ser efectivos, se debe consultar al dermatólogo. “Algunos remedios naturales pueden ayudar a atenuarlas, aunque su efectividad depende del tipo de mancha y la constancia con que se usen”, explica Samayoa. Estos son algunos de los más usados y fáciles de preparar: Se debe utilizar solamente por las noches. Se recomienda aplicar unas gotas de jugo fresco sobre la mancha con un algodón. Luego, se debe dejar actuar durante 10 minutos y enjuagar con agua tibia y aplicar crema hidratante suave. El jugo de limón funciona en las manchas de la piel por su composición rica en ácidos naturales y antioxidantes, que ayudan a exfoliar, aclarar y renovar la piel con el tiempo. Se recomienda utilizarlo de dos a tres veces por semana. Es importante tomar en cuenta que no debe exponerse al sol tras usarlo, ya que esto puede empeorar las manchas. Tampoco se recomienda usar en pieles sensibles o diluir con agua o miel. El aloe vera, también conocido como sábila, funciona para aclarar manchas en la piel gracias a sus propiedades regeneradoras, hidratantes, antiinflamatorias y despigmentantes suaves. A diferencia de otros remedios más agresivos, el aloe es muy bien tolerado por casi todos los tipos de piel. Se debe aplicar el gel natural directamente sobre las manchas antes de dormir. Luego, se debe dejar toda la noche si se tolera bien, enjuagar por la mañana con agua tibia. Lo ideal es aplicarlo todas las noches durante 1 semana, descansar la piel durante 3 días y volver a empezar. El aloe vera es tolerado por todos los tipos de piel, ya que sus propiedades no son agresivas. (Foto Prensa Libre: Shutterstock) El vinagre de manzana funciona para atenuar manchas en la piel gracias a su contenido de ácidos naturales que exfolian, equilibran el pH y regulan la pigmentación de la piel. Es un efectivo remedio para aclarar manchas en la cara. La forma correcta de utilizarlo es mezclar partes iguales de agua y vinagre. Luego, aplicar con algodón y dejar actuar de 5 a 10 minutos. Finalmente, se debe enjuagar con agua tibia y aplicar crema hidratante sobre el rostro. El vinagre ayudará a exfoliar la piel suavemente y emparejar el tono de la misma. Se recomienda utilizar este remedio de dos a tres veces por semana. Una de las precauciones a tomar en cuenta es que no se debe utilizar diariamente, sobre todo en pieles secas o sensibles. Lea también: Vinagre de manzana: para qué sirve, por qué tomarlo en ayunas y sus contraindicaciones El bicarbonato de sodio y el limón son ingredientes naturales que, al ser combinados, pueden ayudar a aclarar las manchas de la piel debido a sus propiedades exfoliantes, ácidas y blanqueadoras. Sin embargo, hay que tener mucho cuidado al usarlos, ya que pueden resultar demasiado agresivos para algunas personas, especialmente si se usan con frecuencia. Para utilizarlo se recomienda hacer una pasta con algunas gotas de agua o jugo de limón y aplicarla solo en las manchas. Luego, se debe dejar actuar de 3 a 5 minutos y enjuagar con abundante agua tibia, aplicar una crema hidratante suave. Se recomienda aplicar una vez por semana. : No es recomendable utilizar el bicarbonato de sodio con mucha frecuencia. (Foto Prensa Libre: Shutterstock) El yogur natural y la leche contienen ácido láctico, que tiene propiedades exfoliantes suaves para la piel. Se recomienda aplicarlo como mascarilla y dejarlo actuar de 15 a 20 minutos. Posteriormente, se debe enjuagar con abundante agua tibia. Es recomendable utilizarlo unas 3 veces por semana. La papa contiene enzimas (como la catecolasa), vitamina C y almidones que pueden ayudar a aclarar manchas con el tiempo, reducir la inflamación leve y suavizar e hidratar la piel. Para aplicar sobre la piel se debe colocar una rodaja y frótala sobre la piel, dejar actuar durante 15 o 20 minutos y enjuagar con agua tibia. Luego, se debe aplicar crema hidratante de uso habitual. Se recomienda utilizar de 4 a 5 veces por semana. La especialista en remedios naturales sugiere varios consejos para procurar el cuidado de la piel: Siempre realizar una prueba en una pequeña zona antes de aplicar un remedio nuevo. Usar protector solar todos los días, incluso estando en casa. Esto es esencial para prevenir que las manchas se oscurezcan. Los tratamientos deben ser constantes y si la piel lo recibe bien se notarán cambios en el primer mes de uso. Se puede extender hasta 3 meses el tratamiento esto dependiendo de cada caso. Si las manchas persisten o empeoran se debe suspender cualquier tratamiento natural y consultar con un dermatólogo lo antes posible. Descubre cómo eliminar manchas en la piel de manera natural y efectiva. A las manchas en la piel Las manchas en la piel son más comunes de lo que pensamos. ¡Sí, lo sé! A veces pueden ser el resultado de la exposición al sol, cambios hormonales o incluso la edad. Pero, ¿sabías que hay maneras de combatirlas desde la comodidad de tu hogar? En este artículo, te voy a contar sobre 10 remedios caseros que te ayudarán a quitar esas manchas en tu piel rápidamente. Prepárate para lucir una piel radiante sin gastar mucho dinero. Jugo de limón: el aliado ácido El jugo de limón es como un rayo de sol para tu piel. Suacidez natural ayuda a iluminar las manchas oscuras. Puedes aplicar un poco de jugo directamente en la zona afectada y dejarlo actuar durante 20 minutos antes de enjuagar. Pero cuidado, no te expongas al sol después de usarlo. ¡Tu piel te lo agradecerá! Aloe Vera: el gel mágico ¿Has oído hablar del aloe vera? Este gel es más que un alivio para las quemaduras solares. Contiene propiedades que pueden ayudar a reducir la hiperpigmentación. Solo aplica un poco del gel en las manchas y déjalo actuar durante la noche. Al día siguiente, ¡estarás un paso más cerca de una piel uniforme! Vinagre de manzana: el ácido que necesitas El vinagre de manzana no solo es excelente en la cocina, sino que también puede hacer maravillas en tu piel. Mezcla partes iguales de vinagre y agua y aplícalo directamente sobre las manchas. Notarás una diferencia maravillosa en unas pocas semanas. ¡Es como un tratamiento de spa en casa! Miel y canela: la dulce combinación Leer másEl Corazón Ya Va Mejor: ¿Por Qué Duele Solo Cuando Late?Si tienes un poco de miel y canela a mano, ¡estás de suerte! Mezcla estos dos ingredientes y aplícalos sobre las manchas. Además de tener un aroma delicioso, la miel ayuda a hidratar mientras que la canela estimula la circulación. ¡Adiós a las manchas y hola a una piel brillante! Leche: la suavidad en tu piel ¿Sabías que la leche tiene propiedades exfoliantes? Aplica un poco de leche con un algodón sobre las manchas y deja actuar por 15 minutos. Con el tiempo, empezarás a ver cómo esas manchas se desvanecen. Además, tu piel quedará suave y sedosa, como a ti te gusta. Bicarbonato de sodio: el exfoliante natural El bicarbonato de sodio es fantástico para exfoliar. Haz una pasta con un poco de agua y aplícalo en las manchas. Frota suavemente y enjuaga después de unos minutos. Este remedio hará que tu piel luzca rejuvenecida. ¡Es increíble lo que puede hacer un simple ingrediente! Papaya: la fruta tropical en tu piel La papaya es como un refrescante batido para tu epidermis. Su enzima natural, la papaína, ayuda a eliminar las células muertas y las manchas. Solo machaca un poco de papaya y aplícalo sobre tu piel, dejando actuar por 30 minutos. ¡Tu piel te agradecerá el viaje tropical! Aceite de coco: hidratación y más El aceite de coco es un tesoro natural. Masajea un poco de aceite sobre las manchas y déjalo actuar durante la noche. No solo va a ayudar a desvanecer las manchas, sino que también dejará tu piel hidratada. ¿Quién no quiere tener una piel de bebé? Té verde: antioxidantes para tu piel El té verde tiene propiedades antioxidantes que pueden ayudar a combatir las manchas. Haz infusión de té y déjalo enfriar. Luego, aplícalo con un algodón en las áreas afectadas. Con el tiempo, notarás que las manchas se desvanecen, mientras le das un extra de cuidado a tu piel. Curcuma: el dorado remedio La cúrcuma es famosa por sus poderes antiinflamatorios. Haz una pasta con cúrcuma en polvo y un poco de agua y aplícala sobre las manchas. Deja actuar por 10-15 minutos y luego enjuaga. Esta raíz mágica ayudará a disminuir la pigmentación y tu piel se verá fabulosa. Consejos adicionales para cuidar tu piel Además de estos remedios, no olvides adoptar buenos hábitos para cuidar tu piel. Mantén una buena hidratación, usa protector solar todos los días y trata de tener una dieta equilibrada. Tu piel es tu carta de presentación, ¡cuídala! Eliminar manchas en la piel no tiene por qué ser una tarea difícil o cara. Con los remedios caseros que hemos mencionado, puedes lograr una piel más unificada y radiante. Pero recuerda, la constancia es la clave. Así que ¡manos a la obra! ¿Son efectivos los remedios caseros para las manchas en la piel? Sí, muchos de estos remedios son efectivos, pero los resultados pueden variar de persona a persona. La constancia es fundamental. ¿Cuánto tiempo tardaré en ver resultados? Dependiendo del remedio y de tu tipo de piel, puedes comenzar a ver resultados en unas pocas semanas. ¡Ten paciencia! ¿Puedo usar más de un remedio al mismo tiempo? Es mejor no mezclar muchos remedios al mismo tiempo, ya que puedes irritar tu piel. Prueba uno a la vez y observa cómo responde tu piel. ¿Puedo usar estos remedios en cualquier tipo de piel? La mayoría de los remedios son seguros, pero si tienes piel sensible, haz una prueba en una pequeña área primero. ¿Necesito consultar a un dermatólogo antes de usar remedios caseros? Si tienes condiciones específicas en la piel o si las manchas son persistentes, es recomendable consultar a un dermatólogo antes de probar nuevos tratamientos. ¿Tienes zonas oscuras o manchas en tu rostro? Aunque no se trata de un problema clínico severo, las manchas que salen en el rostro pueden tener consecuencias devastadoras para sus portadores desde un punto de vista emocional y psicológico. Este fenómeno de oscurecimiento de la piel, conocido como hiperpigmentación, puede ser originado por distintos factores, pero por lo general las manchas son ocasionadas por la producción excesiva de melanina, el compuesto que le da el color a la piel. Si estás buscando un método natural para blanquear la piel, sigue leyendo para ver una lista de recetas de remedios caseros para las manchas en la cara que de verdad funcionan. Lista dos top 10 remedios caseros para las manchas en la cara Por supuesto que a todos nos gustaría poder lucir una piel hermosa, con un tono uniforme y libre de manchas. Sin embargo, a medida que envejecemos, el color de nuestra piel suele cambiar y muchas veces aparecen manchas anti estéticas en la cara y otras partes del cuerpo. El exceso de melanina puede causar pecas, melasmas (paños), manchas seniles o solares y otros problemas de manchas oscuras en la piel, que la dejan mucho menos homogénea de lo que solía ser en nuestra juventud. Afortunadamente hay soluciones. A continuación te proporcionamos 10 recetas caseras para las manchas faciales que te ayudarán a resolver este problema. Si usas estos métodos con constancia y perseverancia, lograrás quitarte las manchas en la cara sin invertir casi nada, ya que los ingredientes son caseros y muy económicos. 1. Exfoliante casero para quitar manchas del sol en la cara Este es uno de los más efectivos remedios caseros para sacar las manchas solares de la piel de la cara. No obstante, su aplicación requiere de ciertos cuidados importantes. Por favor lee la receta con atención antes de utilizarla. Ingredientes: el zumo de 1 limón, un poco de sal (o azúcar). Preparación: Haz una mezcla espesa con ambos ingredientes. Cómo usar: Aplícate esta mezcla en tu rostro con suaves masajes circulares. Déjala que actúe por 20 minutos y luego enjuágate bien con bastante agua. Haz este tratamiento casero para las manchas solo de noche. Es necesario que sepas que el limón deja la piel bastante sensible. La exposición al sol luego de haberte pasado el zumo podría empeorar bastante tus manchas. Además, el ácido del limón combinado con la radiación solar podría producir una reacción química llamada fitofotodermatitis, que puede ocasionar inflamaciones y quemaduras en la piel. Visitando esta otra entrada puedes ver más informaciones acerca del tratamiento con limón y las precauciones que deben ser tomadas. 2. Mascarilla blanqueadora de papaya Este posiblemente sea el más sencillo (pero efectivo) remedio casero para las manchas en la cara. Ingrediente: Preparación: Retira la pulpa de la media papaya y hazla puré. Cómo usar: Aplícate esta mascarilla casera sobre la cara y déjala actuar por unos 15 a 20 minutos. Enjuágate con abundante agua tibia y sécate suavemente con una toalla. 3. Mascarilla casera para blanquear la piel con arcilla verde Este es uno de los mejores remedios caseros para eliminar manchas oscuras en la cara. Ingredientes: 2 cucharadas de arcilla verde, ½ naranja, 1 zanahoria. Preparación: Licúa la media naranja y la zanahoria. Pon el licuado en un recipiente, agrégale la arcilla y mezcla muy bien todos los ingredientes. Cómo usar: Aplícate esta mascarilla casera en las manchas de tu rostro. Déjala que se seque y se endurezca bien. Después que se haya secado, retírala enjuagando bien tu rostro con bastante agua y sécate con una toalla suave. Mascarilla para blanquear las manchas en la piel 4. Mascarilla natural para aclarar la piel con pepino, perejil y germen de trigo Esta es otra excelente mascarilla natural para aclarar la piel y quitar manchas. Ingredientes: 5 cucharadas de pepino licuado, 5 cucharadas de perejil molido, 5 cucharadas de aceite de germen de trigo. Preparación: Pon todos los ingredientes en un frasco con tapa y ciérralo bien. Guárdalo en un local oscuro durante 3 o 4 días. Cómo usar: Aplícate esta mascarilla natural sobre las manchas y déjatela durante 20 minutos. Después de ese tiempo, enjuágate muy bien con abundante agua y sécate suavemente con una toalla. 5. Rebanadas de patata para quitar las manchas en la cara Este es otra de las más sencillas recetas caseras para las manchas en la piel de la cara. Ingrediente: Preparación: Corta la patata en finas rebanadas. Cómo usar: Ponte las rebanadas directamente sobre tu rostro y déjalas actuar durante 30 minutos. Para finalizar, enjuágate con abundante agua tibia y sécate con una toalla suave. Almendras y leche 6. Crema blanqueadora de almendras y leche Coloca las almendras en un recipiente con agua y déjalas en remojo durante toda la noche. A la mañana siguiente, quítales la piel y tritúralas. Mézclalas bien con un poquito de leche tibia, hasta que se forme una pasta espesa. Ingredientes: 4 almendras, ½ vaso de leche tibia. Preparación: Coloca las almendras en un recipiente con agua y déjalas en remojo durante toda la noche. A la mañana siguiente, quítales la piel y tritúralas. Mézclalas bien con un poco de leche tibia, hasta que se forme una pasta espesa. Cómo usar: Ponte esta crema natural sobre tu rostro y déjala que se seque por una media hora. Para terminar, enjuágate bien con agua tibia y sécate suavemente. Aprende a quitarte las manchas en la cara 7. Exfoliante casero de avena, leche y azúcar Exfoliar la piel una vez por semana te ayuda a remover las células muertas y la deja con un aspecto más claro y brillante. Inténtalo con este exfoliante casero que te indicamos a continuación. Ingredientes: 2 cucharadas de harina de avena; 2 cucharadas de azúcar rubia (Mascabo o mascabado); ¼ de taza de leche. Preparación: Mezcla muy bien todos los ingredientes, hasta que se haya formado una pasta. Cómo usar: Pasa este exfoliante casero suavemente sobre tu rostro con movimientos circulares durante un minuto, de modo que elimine las células muertas. Déjalo actuar por unos 10 minutos, enjuágate cuidadosamente con abundante agua tibia y sécate suavemente. A continuación pásate un humectante. Repite esta exfoliación una vez a la semana para obtener mejores resultados. 8. Flores de manzanilla La manzanilla tiene propiedades que ayudan a atenuar las manchas en la piel. Cómo usar: Lava tu rostro todos los días (de mañana y de noche) utilizando agua con flores de manzanilla. Ten perseverancia en la utilización y paciencia para esperar los resultados, pues este es un método bastante demorado que funciona de manera gradual. 9. Mascarilla de clara Ingrediente: Preparación: Bate la clara de huevo hasta que forme espuma. Cómo usar: Aplícate la mascarilla directamente sobre tu cara y déjala actuar por unos 15 a 20 minutos. Enjuágate suavemente con abundante agua tibia. Mascarilla para manchas en la cara 10. Extracto de regaliz Este extracto contiene glabridina, un componente que actúa como un blanqueador natural de la piel. Puedes encontrar este extracto en una tienda de productos naturales o incluso por internet. Guarda siempre el envase en un local fresco. Cómo usar: Aplícate una capa fina por la mañana después de lavarte la cara y antes de hidratártela. Antes de pasártelo en el rostro, hazte una pequeña prueba en la parte de atrás de las orejas, para ver si no tienes alguna reacción alérgica a esta planta. Una excelente receta casera para quitar las manchas del rostro (vídeo) En el siguiente vídeo verás la receta de un potente remedio natural para quitar las manchas en el rostro de forma rápida. Anota los ingredientes, la forma de preparación y también las precauciones: Un consejo más Si estás buscando una forma efectiva de acabar con tus manchas, los tips que te proporcionamos te ayudarán a eliminarlas de modo natural. Pero además, es importante que uses un buen protector solar todos los días. Esta es una de las maneras más sencillas de evitar ciertos tipos de manchas en la piel, sin importar la estación del año en que te encuentres. Compra un humectante con SPF 30 o superior y úsalo todas las mañanas, luego de higienizar tu rostro. El protector solar presente en la crema no solo previene a tu piel de oscurecerse al sol, sino que también bloquea los rayos ultravioletas nocivos, evitando así el envejecimiento prematuro. Pásate la crema también en las manos, ya que es muy probable que te aparezcan manchas con la edad. Preguntas Frecuentes En parte sí, especialmente por la exposición al sol durante muchos años sin la protección adecuada. Sí, las fluctuaciones hormonales, tales como las que ocurren en el embarazo, pueden provocar manchas en la piel. La mayoría no, pero hay que tener un especial cuidado con los que contienen estradiol, etinilestradiol y levonorgestrel. La miel tiene propiedades antibacterianas y antioxidantes, y puede ayudar a aclarar las manchas oscuras al hidratar y nutrir la piel. El tiempo necesario puede variar dependiendo del tipo de mancha, la constancia en el uso del remedio y las características individuales de la piel. Es importante ser paciente y consistente en la aplicación de estos remedios. Advertencias y precauciones Mismo que sepas que casi todos los remedios naturales son seguros, debes entender que si los usas mal podrían presentarte algún efecto secundario no deseado. Además, la investigación indica que los compuestos activos de algunas plantas pueden interactuar con los de los fármacos. Finalmente, aún no son todas las medicinas caseras que tienen estudios suficientes como para darle base a las afirmaciones o para ver qué efectos negativos o grado de toxicidad podrían tener. Con esto entenderás que solo debes usarlos siguiendo las instrucciones de las recetas o con orientación de un profesional. Más tips que funcionan Fíjate en los consejos que proporcionamos en estas entradas: Esperamos que te guste esta selección de recetas de remedios caseros para quitar las manchas en la piel de la cara y, principalmente, ¡que tengas buenos resultados! Muchas gracias por tu visita y, si lo deseas, déjanos tus comentarios o preguntas relacionadas más abajo. ¿Cómo aclarar las manchas de la cara? ¿Cómo eliminar las manchas de la piel? Me ha pasado como a ti. Pero he descubierto cuáles son los remedios naturales y caseros que funcionan para aclarar o eliminar las manchas de la cara, las manos y cualquier otra parte de tu cuerpo. Plantas medicinales como el aloe vera o sábila, la consuelda o el saúco son muy útiles para librarnos de las manchas en la piel. Es normal que en ocasiones la piel presente manchas, especialmente durante la exposición excesiva al sol, el envejecimiento, el embarazo, herencia genética, etc.Pero si no te gustan y buscas alternativas naturales, sigue leyendo. Las manchas pueden ir haciéndose más grandes y también oscurecerse con el tiempo.Te propongo remedios naturales qué he utilizado y me han sido muy útiles para aclarar o eliminar las manchas en zonas del cuerpo como la cara y las manos (lugares más comunes donde aparecen las manchas, especialmente por la exposición al sol). Toma nota:.Cómo eliminar o aclarar manchas de la piel con remedios caseros1.- Una de las plantas que mejor cuida nuestra piel es el Aloe Vera. Si la usas a diario aplicándola dos veces al día ayudará a aclarar y dar luminosidad a la piel y eliminar o difuminar las manchas que tengas.2.- El Llantén también puede ayudarte con las manchas de la piel. Haz una infusión hirviendo 200 ml. y echa en una taza con 2 cucharadas de llantén. Lo dejamos reposar 20 minutos, lo colamos y lo aplicamos dando un masaje sobre la zona con manchas. Lo podemos hacer dos veces al día.3.- El jugo del limón blanquea y da luminosidad a la piel. Aplícalo sobre la zona que desees tratar dando un suave masaje. Si es por la noche y vas a ir a la cama lo puedes dejar, si es por el día y te va a dar la luz del sol lo debes retirar con agua templada después de 20 minutos.4.- La Consuelda es muy buena para la piel. Infusionando 100 gr de esta planta medicinal con 200 ml de aceite de oliva al baño María a fuego lento y durante 10 minutos. Dejamos reposar 20 minutos y guardamos en un bote de cristal opaco. Obtendremos un aceite muy beneficioso para eliminar manchas de la piel y dejarla joven. Puedes aplicar dos veces al día5.- La cebolla también es muy buena para quitar manchas de la piel. Simplemente corta un trozo y frota con él la zona en la que están las manchas. Aclarar 30 minutos después con agua tibia.6.- Con 100 gr de cebada hacemos una infusión en un litro de agua y dejamos reposar 30 minutos. Colamos y usamos los granos de cebada metidos en un paño para dar un masaje sobre las manchas. Lo podemos hacer dos veces al día.7.- Masajeando la piel con manchas con una rodaja de tomate o jitomate todos los días conseguiremos eliminar o difuminar las manchas.8.- El Saúco también es bueno para eliminar manchas. Hierve en 500 ml de agua 3 cucharadas de saúco durante unos 10 minutos. Cuando se enfríe, cuela y aplica sobre la zona con manchas. Lo puedes hacer 2 veces al día. Este remedio es especialmente efectivo para las manchas por la exposición al sol9.- La raíz de rábano es muy buena para eliminar las manchas. Muele un poco de raíz y mezclala con jugo de limón. Aplica con un algodón dando suaves golpecitos. Aclara después con agua tibia si lo aplicar por el día o deja toda la noche.10.- Haz una mascarilla triturando un plátano y añadiendo el jugo de 1 limón. Deja sobre la piel por 20 minutos y retira lavando la zona con agua templada. Lo puedes aplicar 4 veces por semana.11.- El aceite de germen de trigo combate las manchas de la piel. Aplícalo por la noche antes de acostarte dando un masaje suave hasta que se absorba.12.- Cuando comas una deliciosa papaya no tires la cáscara. Frota la piel con la parte interna de la cáscara para conseguir eliminar o difuminar las manchas y además regenerar la piel y evitar arrugas.13.- Las semillas de Onagra también son muy efectivas para eliminar las machas. Machácalas en un mortero y frota con ellas la zona donde hay manchas.14.- Y cómo no: ¡el vinagre! Diluye 1 cucharada de vinagre en 2 de agua y aplica con un algodón sobre la piel. Hazlo todas las noches. Estos consejos generales no sustituyen a un profesional sanitario. Si tienes manchas en la piel lo mejor es acudir a un especialista que pueda indicarte el origen y un tratamiento acorde con tus necesidades y compatible con tu historial médico.. Las causas de aparición de manchas en la cara pueden ser muy diversas, ya que pueden estar ocasionadas por el sol, pueden aparecer durante el embarazo, como consecuencia del acné, por tomar anticonceptivos orales o como consecuencia de padecer otras dolencias como lupus.Como en otras muchas ocasiones, lo mejor para evitarlas es eliminar la causa que las provoca, y para ello, tienes que cuidar tu alimentación y evitar malos hábitos como el tabaco, además de utilizar a diario una crema con protección solar y evitar las horas de mayor radiación solar.Una vez que tengas identificada la causa que ha provocado la aparición de estas manchas, puedes recurrir a alguno de los remedios caseros que te voy a contar a continuación para tratar de eliminarlas. La ventaja de estos remedios caseros es que son en la mayoría de las ocasiones, más económicos que los que puedes encontrar en el mercado y suelen ser sencillos de preparar, además de no contener ingredientes agresivos para la piel. Como desventaja frente a los productos que puedes encontrar en el mercado es que no son tan rápidos y requieren de paciencia y constancia para empezar a notar los efectos. Pero vale la pena probarlos para ver la fórmula que mejor te funciona, y con un poquito de perseverancia, aparecerán los primeros resultados entre uno y tres meses, dependiendo siempre de la complejidad de cada caso.Es muy conveniente que realices una suave exfoliación de la piel un par de veces a la semana antes de aplicar estos remedios con dos fines, uno para eliminar las capas más superficiales de la piel y las células muertas, y por otro lado, para que los productos que te vayas a aplicar penetren mejor y obtengas mejores resultados. En otro artículo te he contado como puedes realizar tus propias exfoliantes caseras de forma cómoda en tu hogar, por lo que puedes recurrir al que mejor te convenga.¡Pero vamos ya a ver esas recetas que estás esperando! Remedios caseros para acabar con las manchas en la cara1. Mascarilla de pepinoEsta mascarilla es ideal para acabar con las manchas oscuras, y es muy sencilla dado que solo necesitas un pepino, unas gotas de jugo de limón y una cucharada de miel.Para prepararla, ralla el pepino o tritúralo con la ayuda de la batidora y añade a la mezcla las gotitas del zumo de limón y una cucharadita de miel, removiendo para que se integre perfectamente. Pon esta mezcla sobre la piel de tu rostro limpia y seca y deja actuar por lo menos durante 15 o minutos antes de retirar con abundante agua fresca.Puedes aplicarte esta mascarilla unas tres o cuatro veces por semana para notar los resultados, y dado que lleva limón, procura aplicártela sólo por las noches para que no te de el sol, ya que podrían aparecer nuevas manchas. 2. Crema blanqueadora caseraSi tus manchas son muy oscuras, puedes probar esta crema, ya que gracias al agua oxigenada y al limón, que son blanqueantes naturales, te ayudarán a difuminar poco a poco esas manchas.Para prepararla necesitas unas gotas de agua oxigenada, dos cucharadas de leche en polvo, unas gotas de glicerina vegetal y unas gotas de jugo de limón. Pon los ingredientes en un cuenco y mezcla bien hasta que obtengas una pasta untuosa. Aplica esta pasta sobre tu piel limpia y seca antes de irte a dormir, sobre todo donde tengas las manchas. Por la mañana, limpia bien tu rostro para retirar los restos de la crema antes de aplicarte tu hidratante habitual.Puedes aplicarte esta crema todas las noches y en poco tiempo notarás los resultados.3. Crema nutritiva de limón y avenaLos beneficios nutritivos de la avena se verán reforzados por las propiedades blanqueantes y purificantes del limón, por lo que tendrás en esta combinación una buena aliada para eliminar las manchas en la piel. Para preparar esta crema necesitas un cuarto de litro de agua mineral, una cucharadita de zumo de limón recién exprimido y una cucharada de copos de avena muy finamente molidos. Mezcla los ingredientes en un cuenco hasta que se integren bien y aplica la mezcla sobre la piel de tu rostro limpia y seca dejando actuar por lo menos durante 15 minutos antes de retirar con abundante agua fría.Puedes aplicar este remedio todos los días de la semana al menos durante una semana y dejar descansar la piel al menos durante un par de ellas antes de volver a aplicarlo. Como lleva limón, es preferible que lo hagas por la noche antes de irte a dormir. 4. Mascarilla de miel y cúrcumaLas buenas propiedades de la miel para cuidar tu piel junto con las propiedades especiales de la cúrcuma, hacen de esta combinación una buena aliada para eliminar las manchas al mismo tiempo que te ayuda a nutrir y desinflamar la piel, por lo que puede ser aplicada en casos de piel delicada o con eczema. Además, esta mascarilla, está especialmente recomendada en caso de manchas de un color más claro que tu tono de piel.Para preparar la mascarilla tienes que mezclar unas dos cucharadas de miel de calidad con cúrcuma en polvo hasta que consigas una textura espesa. Aplica esta mascarilla sobre la piel de tu rostro limpia y seca y deja actuar durante una media antes de retirar bien con agua tibia.Puedes aplicarte esta mascarilla dos o tres veces por semana y poco a poco notarás los resultados.5. Mascarilla de naranja y lechePara preparar esta crema que además es muy aromática, necesitas coger la piel de una naranja y exponerla al sol hasta que se seque bien (pueden pasar algunos días o semanas). Un vez que ya esté bien seca, tienes que triturarla con un molinillo de café o con la batidora, hasta que obtengas un polvo fino. Mezcla dos cucharadas de este polvo con una cucharada de leche y unas gotas de glicerina y remueve bien hasta que obtengas una mezcla homogénea.Cuando la mezcla esté homogénea, puedes aplicarla sobre la piel de tu rostro limpia y seca y deja actuar hasta que se seque, y a continuación, retírala con abundante agua tibia.Puedes aplicarte esta mascarilla una par de veces por semana y en poco tiempo notarás los resultados. 6. Tónico refrescante de pepino, limón y agua de rosas.También puedes probar con esta loción que resulta muy refrescante y tonificante, y está especialmente recomendada si tu piel es grasa. Va muy bien en épocas de calor, pero aplícala por la noche para evitar que con el limón salgan nuevas manchas por efecto del sol.Para prepararla necesitas media taza de jugo de pepino, dos cucharadas de zumo de limón, una cucharada de glicerina vegetal y media taza de agua de rosas. Mezcla bien los ingredientes en un bote que puedas cerrar para agitar y mezclar bien. Puedes aplicarte la loción por las noches preferiblemente con la ayuda de un algodón o rociándola por la piel de tu rostro limpia y seca. Puedes aplicarte a continuación tu hidratante habitual sin necesidad de aclarar.¿Quieres añadir algo más?Estas han sido mis recomendaciones para acabar con las manchas en la cara de una forma natural y con ingredientes que puedes encontrar fácilmente. Aunque si quieres contarme tu experiencia o tu receta especial puedes hacerlo en nuestros comentarios. ¡Anímate a probarlas! x Las manchas en la cara son una de las mayores preocupaciones del cuidado facial de las mujeres en España. Las causas de su aparición son muy diversas: desde la exposición solar, la herencia genética, el envejecimiento, los desórdenes hormonales... Para ayudarte a atenuar las áreas pigmentadas del rostro, existen remedios caseros que puedes preparar para quitarlas de forma natural. ¿Por qué aparecen manchas oscuras en la cara? Con el paso de los años, es probable que empecemos a notar que nos salen manchas en la cara de un tono más oscuro. Esto puede deberse a los malos hábitos como el tabaco, el contacto excesivo con el sol, o simplemente, por el envejecimiento de la piel. [Manchas en la piel: cómo reconocerlas, diferenciarlas y tratarlas] La melanina es el pigmento que da color a la piel, y hay una serie de factores que influyen en su aparición y desarrollo: Cambios hormonales. Pueden darse en muchas circunstancias, pero especialmente durante el embarazo, la toma de anticonceptivos o por la menopausia. Estos tres factores generan una serie de cambios en el metabolismo que nos pueden ocasionar manchas en la cara. Enfermedades. Las manchas pueden evidenciar alguna enfermedad, aunque no tiene por qué ser algo grave. Exposición a los rayos solares. Una excesiva exposición a los rayos solares, además de peligrosa para la piel, puede ser uno de los mayores culpables de que aparezcan manchas en la cara, porque se estimula la producción de melanina. Malos hábitos. El tabaco y la mala alimentación pueden provocar su aparición. Como eliminar las manchas en el rostro Siempre es conveniente, utilizar protector solar todos los días, con independencia de la estación del año, porque los rayos solares inciden en la piel sea verano o invierno. Pero existen remedios caseros para las manchas en la cara que funcionan muy bien: Mascarilla de pepino y arcilla Además de ayudar a eliminar las manchas de la cara, esta mascarilla es un excelente exfoliante que ayuda a eliminar grasa facial e impurezas, y deja la piel como nueva. [Los expertos en el cuidado de la piel nos desvelan el mejor láser para eliminar las manchas del rostro] Necesitaremos una cucharada de arcilla y un cuarto de pepino licuado. Mezclamos los dos ingredientes hasta obtener una masa bien homogénea, la aplicamos sobre el rostro y dejamos actuar unos 20 minutos, enjuagando bien con agua tibia. Esta operación se puede repetir una vez a la semana. Mascarilla de arroz Es una receta japonesa que ayuda a eliminar manchas de la piel, rejuvenece el rostro y aporta un tono más claro y una textura muy suave a la piel. Se necesitan tres cucharadas de arroz hervido, el agua sobrante en la que se ha hervido el arroz, una cucharada de leche, y dos de miel. Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea. [¿Cuándo tengo que acudir a un dermatólogo para que valore mis lunares o manchas de la piel?] Es preferible aplicar la mezcla por la noche antes de dormir y dejar actuar durante unos 15 minutos. Retira la mascarilla con agua tibia y puedes repetir la operación una vez por semana. Mascarilla de cebolla con miel Con esta mascarilla te beneficiarás de los altos contenidos de vitaminas A, B y C que aportarán elasticidad y luminosidad a la piel, además de ir notando cómo las manchas se eliminan. [Así es la app que hace desaparecer las manchas de sol de la cara] Picamos la cebolla en trozos y la ponemos en una batidora, hasta que quede un puré de cebolla. Aplicar y dejar actuar durante 15 minutos, retirando la mascarilla con agua tibia. Mascarilla de fresas, miel y yogur Esta mascarilla aclara, suaviza y además hidrata la piel. Es una de las que mejor funciona para quitar las manchas de la cara. Necesitaremos una cucharada de miel, una fresa grande o dos fresas pequeñas y media taza de yogur natural (no azucarado). [Siete sérums antimanchas recomendados para todo tipo de pieles] Trituraremos bien las fresas, y mezclaremos con la miel y el yogur, hasta obtener una masa homogénea. La aplicamos a la cara, dejando actuar unos 10 minutos, y retiramos con agua tibia. Crema blanqueadora Lo mejor, para que no pierda sus ingredientes activos y sus efectos, es prepararla cada semana en lugar de hacer una gran cantidad para guardarla y utilizarla con frecuencia. Con las otras mascarillas sí podemos hacerlo. [Lo que ocurre cuando usas protector solar sólo en la cara durante 40 años y no en el cuello] Necesitaremos 3 cucharadas de leche en polvo, una cucharadita de agua oxigenada, una cucharadita de glicerina, y una cucharadita de limón exprimido. Mezclamos bien todos los ingredientes hasta obtener una pasta homogénea. Aplicamos todas las noches antes de dormir con el rosto limpio, y aunque sea incómodo, dejamos actuar durante toda la noche, retirando por la mañana. Trucos para eliminar manchas oscuras en la cara Incluir en la alimentación alimentos ricos en vitaminas A, C y E, tales como el pimiento, las espinacas, la calabaza y los aceites vegetales. Este tipo de alimentos previenen el envejecimiento de la piel, y la aparición de manchas. Las rodajas de patatas en la piel son también una receta casera muy efectiva, ya que son ricas en almidón, que hace que las manchas oscuras sean menos visibles, y además, la patata aporta luminosidad a la piel. Moderar o dejar el hábito de fumar, porque envejece en gran medida. Tomar el sol con moderación, y salir siempre a la calle con una crema para el rostro que sea de protección solar. Limpia tu piel todos los días, e hidrátala: se mantendrá más joven y elástica, y se puede prevenir la aparición de manchas debidas al envejecimiento. Y si necesitas más información en nuestro artículo de cómo quitar manchas en la piel puedes encontrar más ideas para el cuidado de la piel en verano y conservar la salud de la dermis sin el uso de cremas. Las manchas en la cara pueden eliminarse con remedios caseros, pero sin estos no resultan debes acudir a tu dermatólogo. Los remedios caseros mejores son las mascarillas realizadas a base de ingredientes como el limón, bicarbonato, leche, aceite de oliva, aloe vera.Esta es la respuesta corta a como quitar las manchas en la cara, pero ya sé ¡estás desesperada por quitar las manchas en tu cara!Estas cansada de tener que maquillarte a cada rato para ocultar esas desagradables manchas que tiene tu rostro conocidas como hiperpigmentación, que aparece cuando tu cuerpo produce un exceso de melanina.Te invitamos que leas hasta el final este post para que aprendas primero a que se debe la aparición de estas manchas y luego conozcas los diferentes remedios caseros y dermatológicos que te ayudarán a eliminarlas por completo.Las manchas en la cara o hiperpigmentación son provocadas por una sobreproducción de melanina, este es el pigmento encargado de darle el color natural a la piel, ojos y cabello. Estas manchas aparecen en forma de placa y suelen estar desencadenadas por diferentes factores como:Los cambios hormonales producidos en la mujer, sobre todo durante el embarazo provocan pequeños parches de decoloración en la piel. Esta afección se conoce como melasma.Las manchas causadas por el sol son conocidas también como manchas solares, estas manchas oscuras se producen luego de haberte expuesto al sol o a las camas solares.Algunos medicamentos pueden traer como efectos secundarios el aumento de la pigmentación de la piel y causar las molestas manchas oscuras; algunos de estos medicamentos responsables son los antiinflamatorios no esteroideos (AINE), los psicotrópicos y las tetraciclinas.Otra causa de las manchas es producida tras un ataque de inflamación en la piel, esta inflamación se produce por diversas razones como la psoriasis, eccemas, acné y l