



LOS MÚLTIPLES BENEFICIOS DE

# LA CALABAZA

¿Sabías que la calabaza no es sólo un gran ingrediente para tartas y otros postres de otoño? La humilde calabaza está repleta de nutrientes que pueden hacer maravillas por tu salud, tanto por dentro como por fuera. Desde máscaras faciales de calabaza embellecedoras hasta deliciosos platos de pasta, atrévete a descubrir todas las maravillosas formas en que puedes utilizar la calabaza esta temporada. Uno de los secretos mejor guardados del mundo de la belleza es que la calabaza es un excelente ingrediente para las mascarillas y exfoliantes caseros. Las enzimas

naturales de la calabaza ayudan a disolver las células muertas de la piel, mientras que el contenido de betacaroteno le da a tu piel un brillo saludable. Para una sencilla mascarilla facial, mezcla partes iguales de calabaza ya cocida y miel, y aplícala sobre el rostro limpio. Déjala reposar durante 15-20 minutos antes de aclararla. La calabaza también es estupenda para el cabello. Su contenido en vitamina A ayuda a mantener el cuero cabelludo sano, mientras que los ácidos grasos ayudan a nutrir y fortalecer las hebras del cabello. ¿Imaginabas tanta propiedades para ti?



## CALABAZA PARA EL CABELLO

Para un rápido tratamiento capilar casero, mezcla 1 taza de calabaza enlatada con 1 huevo y 2 cucharadas de aceite de oliva. Aplícalo sobre el cabello húmedo y déjalo reposar durante 20 minutos antes de lavarlo con champú y acondicionarlo como de costumbre. Tu cabello quedará súper suave y brillante cuando termines.

## CALABAZA EN LA MANICURA

Hazte una manicura en casa con un remojo de uñas con especias de calabaza. Combina 1/4 de taza de puré de calabaza con 1 taza de agua tibia y añade unas gotas de aceites esenciales como el de clavo o el de jengibre. Deja las uñas en remojo durante 5-10 minutos, luego sécalas y aplica tu esmalte favorito. Ahora tus uñas están listas para todas las actividades otoñales que se avecinan.

Tanto si tu pelo necesita hidratación como si tu piel te pide una exfoliación, ¡hay una receta de belleza con calabaza para ti! Así que a ponerse creativos este otoño y a preparar uno (o todos) de estos tratamientos de belleza DIY. Tu pelo, tu piel y tus uñas te lo agradecerán



El otoño es la época perfecta para experimentar con nuevos productos de belleza. Descubre los beneficios de la calabaza.