

Sus manos cumplen mil funciones a diario y son solicitadas para diversas actividades. Ellas son agredidas por los cambios de temperatura (sobre todo en el agua), la exposición al frío, al sol y a los productos que se manipulan como el jabón, los detergentes etc.

Son las grandes trabajadoras. En la rutina diaria son las que más padece y, por ello debemos dedicarles mucha atención. Aquí tenemos a nuestro amigo el **kéfir** dispuesto a ayudarnos para cuidarlas, regenerarlas y proteger la piel de las manos.

PARA EL LAVADO DE MANOS

1 taza de **kéfir**

150 g de salvado de trigo

zumos de un limón

Mezclaremos los ingredientes dejándolos reposar doce horas antes de usar. Lavaremos las manos con esta mezcla y aclararemos con agua templada. Secar bien. Lo que sobre lo guardamos en un tarro cerrado en la nevera.

MASCARILLA PARA MANOS

1 cucharada de **kéfir**

2 cucharadas de harina de avena

1 cucharada de miel

1 huevo

Mezclar todo hasta hacer una pasta suave. Extender sobre las manos cada noche y cubrir las con guantes de algodón para no manchar las sábanas. Aclarar las manos a la mañana siguiente.

CREMA DE MANOS

1 taza de **kéfir**

1 cucharada de aceite de almendras

Mezclar bien todos los ingredientes y aplicar un masaje en las manos antes de acostarse. Al día siguiente procedemos a aclararlas.

PROTECTOR SOLAR

- 1 taza de [kéfir](#)
- 6 cucharadas de lecitina de soja
- 4 cucharadas de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 3 cucharadas de agua
- 1 cucharada de almidón de patata

Mezclaremos todos los ingredientes y aplicaremos sobre la piel media hora antes de exponernos al sol. Si sobrara lo guardamos en un recipiente hermético en la nevera.

Con este artículo acaban las recetas de belleza cuyo ingrediente principal es el [kéfir](#). Si tenéis ocasión de acceder a esta maravillosa joya de la naturaleza. El [kéfir](#) es una simbiosis entre una gran cantidad de bacterias y levaduras que forman una estructura semejante a los granos de una coliflor. Estos organismos vivos, fermentan la leche y la convierten en leche kefiterada, con partículas vivas, una bebida con ácidos lácticos y fermentos alcohólicos.

Espero os hayan gustado y os aficionéis al consumo de esta milenaria bebida cuya reputación está garantizada.

Enviado el Jueves, 20 abril de 2006 por Editor al antiguo portal