

Descubre las propiedades del café para el cuidado de tu piel y tu cabello

Apreciadas en todo el mundo, las virtudes del café para la salud demuestran ser un verdadero tesoro. Por ejemplo, el consumo del aromático reduce el riesgo de enfermedades coronarias, cerebrovasculares, dermatológicas, entre otras. No obstante, el café no deja de sorprendernos y cada vez son más las personas que consumen más de tres tazas por día. En este sentido, no podemos dejar atrás los beneficios que el café tiene como fuente de antioxidantes para nuestro cuerpo.

Además de sus efectos energizantes y estimulantes, el café es un excelente aliado para hacer radiar nuestra belleza natural. El café ya se utiliza en una amplia gama de productos cosméticos y, en particular, en muchos exfoliantes. Descifremos algunas de las virtudes que contiene este tesoro de la naturaleza

El café conserva la juventud de la piel

Sin duda hemos escuchado hablar de los radicales libres, los cuales tienden a atacar nuestra piel a diario. Su aparición se debe a la contaminación, la fatiga, el humo del cigarrillo, la luz solar y una gran cantidad de otros factores nocivos. Los radicales libres son responsables por la oxidación de la piel, causando arrugas, así como la pérdida de ácido hialurónico, que es conocido por su capacidad para garantizar la hidratación, flexibilidad y firmeza de la piel.

En esta lucha el café representa una buena fuente de antioxidantes que previenen de agresiones externas y de los efectos del envejecimiento. El café es efectivo contra irritaciones y manchas. Es posible utilizar el café molido finamente como un exfoliante, lo que ayuda eliminar las células muertas y combatir la celulitis.

El café para un cabello brillante

La cafeína estimula el crecimiento del cabello, por ello no es de extrañar que una gran cantidad de champús la contengan entre sus ingredientes activos. El café restaura el brillo del cabello y se sabe que revive el color natural del cabello oscuro.

El café es perfecto para aquellas personas con un cabello muy debilitado, frágil y que es muy propenso a la caída. La cafeína estimula la circulación sanguínea del cuero cabelludo, por lo que fortalece el cabello desde la raíz, alargando el ciclo de vida del folículo piloso.

