



# EL ARTE

DE TOCAR EL ROSTRO CON LA TIERRA

*Better***you.**  
— METHOD —



Este no es un simple recetario de mascarillas. Es un manual de alquimia casera, un regreso al origen, a los secretos que guardaban nuestras abuelas en el mortero de la cocina y en el espejo de la intuición. Aquí encontrarás más de 30 mascarillas naturales, clasificadas por tipo de piel, creadas con ingredientes sencillos pero poderosos, que probablemente ya tienes en casa

Cada receta está detallada con amor y precisión: proporciones exactas, beneficios reales, paso a paso, frecuencia de uso y los resultados que puedes esperar. Incluso te decimos qué producto cosmético podría sustituir. Pero más allá de lo práctico, este manual es un ritual.

Te ayudará a reconectar contigo, a entender tu piel como un lenguaje del alma y a sanar no solo desde afuera, sino desde adentro. Es único porque no está hecho para venderte belleza, sino para recordarte que ya la llevas puesta

*Solo necesitabas que alguien te lo susurrara... con miel, lavanda y verdad.*



**Better**you.  
—METHOD—

RECETARIO





Tabla de

# CONTENIDOS

PIEL SECA	5
PIEL GRASA	11
PIEL MIXTA	17
PIEL SENSIBLE	23
PIEL MADURA	29
PIEL CON ACNÉ	35



# PARA PIEL SECA

Pielde mujeresque necesitan nutrición,  
aceites, minerales, y la dulzura de la tierra.



# MIEL + AGUACATE + AVENA

## INGREDIENTES

- 1/2 aguacate maduro
- 1 cucharada de miel cruda
- 1 cucharada de avena molida

## BENEFICIOS

- Nutre
  - Suaviza
  - Rellena líneas finas
  - Restaura elasticidad.
  - hidratante con ácido hialurónico + omegas.
- Equivalente a: una mascarilla

**Uso:** Mezclar, aplicar 20 min, retirar con agua tibia.

**Frecuencia:** 2 veces por semana.

**Resultados:** Hidratación inmediata, piel más flexible al segundo uso.

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de yogurt
- 1/2 plátano
- 1 cucharadita de miel

## BENEFICIOS

- Repara Ilumina
- Suaviza textura.
- 

## SUSTITUYE

Mascarillas reparadoras con ceramidas.

**Uso:** Mezclar y aplicar por 15 min. Enjuagar con agua templada.

**Frecuencia:** Cada 3 días.

**Resultados:** Suavidad desde el primer uso. Mejora progresiva de luminosidad.

YOGURT NATURAL +  
PLÁTANO MADURO +  
MIEL





# LECHE DE ALMENDRA + LINAZA + ACEITE DE JOJOBA

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de linaza (remojada en 3 de agua)
- 1 cucharada de leche vegetal
- 5 gotas de aceite de jojoba

## BENEFICIOS

- Mejora elasticidad
- Hidrata profundo.

## SUSTITUYE

Mascarillas reparadoras con ceramidas.

**Uso:** Aplicar con brocha, dejar 25 min.

**Frecuencia:** 1-2 veces por semana.

**Resultados:** Alisamiento gradual, piel más jugosa y elástica.

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de pepino rallado
- 1 cucharada de sábila
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva

## BENEFICIOS

- Refresca
- Calma
- Nutre

## SUSTITUYE

Sueros hidratantes post-solar.

**Uso:** Aplicar fría, dejar 15 min

**Frecuencia:** Según necesidad.

**Resultados:** Alivio inmediato, frescura visible.

PULPA DE PEPINO +  
ACEITE DE OLIVA +  
GEL DE SABILO





# CALABAZA COCIDA + LECHE VEGETAL + MIEL DE MAGUEY

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de puré de calabaza
- 1 cucharada de leche de coco
- 1 cucharadita de miel

## BENEFICIOS

- Restaura colágeno
- Hidrata
- Revitaliza.

## SUSTITUYE

Mascarillas con retinol suave.

**Uso:** Aplicar 20 min, enjuagar con compresa tibia

**Frecuencia:** Semanal.

**Resultados:** Nutrición profunda, piel más viva desde la 3ra aplicación.

A close-up, artistic photograph of a woman's face and neck. Her skin is exceptionally smooth and has a natural-looking glow, particularly on her forehead and cheeks. She has dark hair pulled back and is resting her chin on her hand. The lighting is soft and directional, highlighting the texture of her skin.

# PARA PIEL GRASA

Piel brillante, activa, que pide equilibrio y no castigo.  
Necesitas arcillas, cítricos, frutas vivas y amor sin  
resequedad

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de arcilla verde
- 10 gotas de jugo de limón
- 1 cucharadita de agua de rosas

## BENEFICIOS

- Regula grasa
- Limpia
- Cierra poros.

## SUSTITUYE

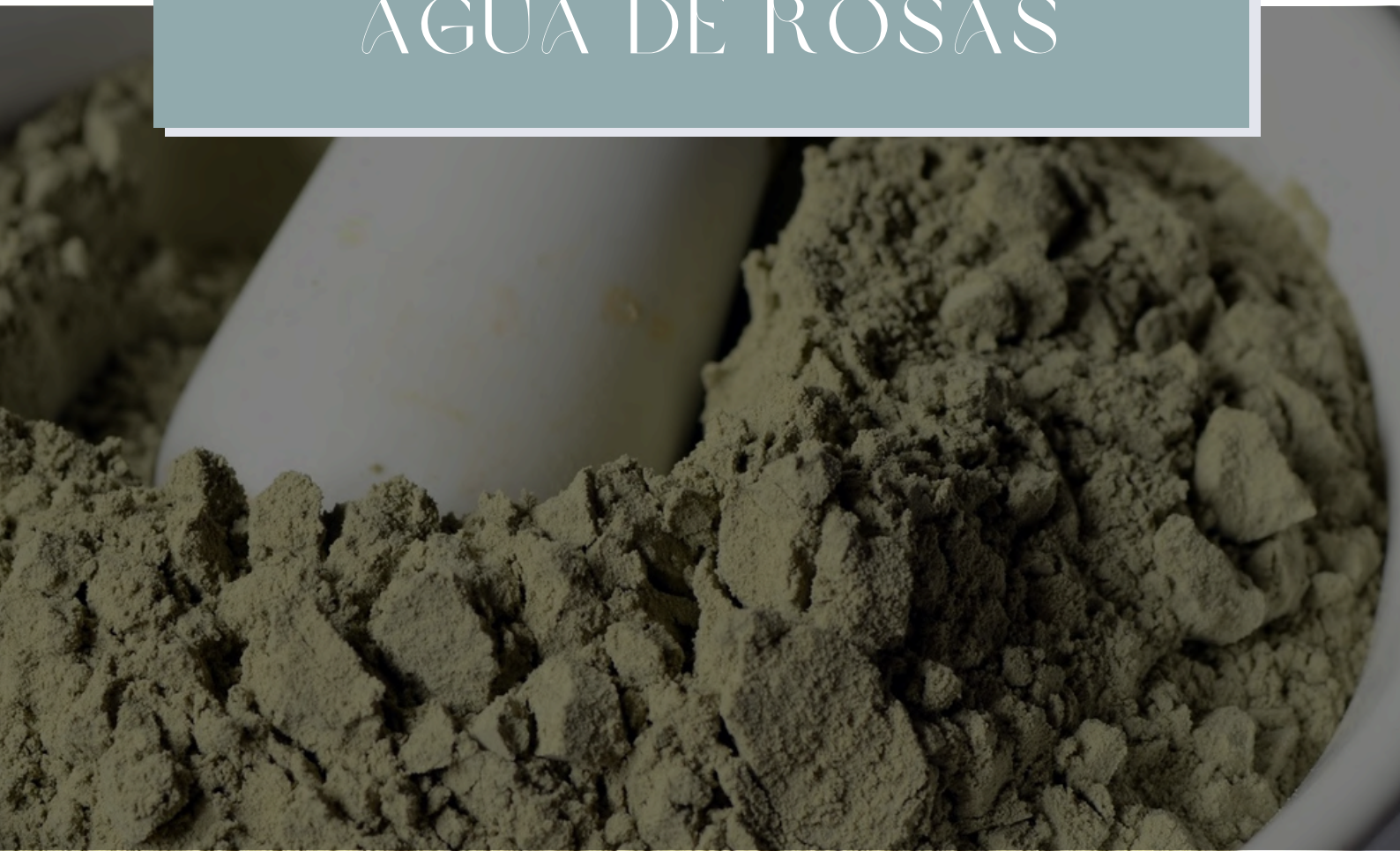
Mascarillas con ácido salicílico.

**Uso:** No dejar secar por completo. Retirar con agua tibia.

**Frecuencia:** 1 vez por semana.

**Resultados:** Poros más limpios desde el primer uso.

ARCILLA VERDE +  
JUGO DE LIMON +  
AGUA DE ROSAS





# PAPAYA + MIEL + AVENA

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de papaya triturada
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de avena

## BENEFICIOS

- Exfolia naturalmente
- Regula sebo.

## SUSTITUYE

Exfoliantes químicos suaves.

**Uso:** Aplicar 15 min. Masajear antes de enjuagar.

**Frecuencia:** Cada 5 días.

**Resultados:** Textura más uniforme, control de brillo.

**Betteryou.**  
— METHOD —

## INGREDIENTES

- 1 clara
- 5 gotas de limón
- 1/4 cucharadita de carbón vegetal

## BENEFICIOS

- Limpia
- Desinfecta
- Tensa.

## SUSTITUYE

Mascarillas peel-off o de carbón comercial.

**Uso:** Aplicar en zona T. No usar si hay acné inflamado.

**Frecuencia:** Cada 10 días.

**Resultados:** Piel más firme y mate desde la primera semana.

# CLARA DE HUEVO + LIMÓN + CARBÓN ACTIVADO





# GEL DE SÁBILA + PEPINO + ROMERO

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de sábila
- 1 cucharada de jugo de pepino
- 3 gotas de aceite esencial de romero (o infusión concentrada)

## BENEFICIOS

- Desinflama
- Regula grasa
- Calma.

## SUSTITUYE

Tónicos equilibrantes.

**Uso:** Aplicar fría. Dejar 20 min.

**Frecuencia:** 2 veces por semana.

**Resultados:** Menos inflamación, brillo controlado.

## INGREDIENTES

- 2 fresas
- 1 cucharada de yogurt
- 1 cucharadita de arcilla blanca

## BENEFICIOS

- Antioxidante
- Purificante
- Iluminador.

## SUSTITUYE

Mascarillas purificantes con niacinamida.

**Uso:** Triturar, aplicar 15 min.

**Frecuencia:** 1 vez por semana.

**Resultados:** Luminosidad sin grasa, piel más equilibrada.

# FRESAS + YOGURT + ARCILLA BLANCA



A close-up, artistic photograph of a person's face, focusing on the eye and freckles. The person has light blue eyes and numerous small, brown freckles scattered across their nose and cheeks. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of the skin. The background is blurred, emphasizing the subject's features.

# PARA PIEL MIXTA

La piel que vive entre extremos. A veces brillante, a veces sedienta. Se le trata con equilibrio, dualidad amorosa y plantas sabias.



# MIEL + YOGURT + ARCILLA BLANCA

## INGREDIENTES

- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharada de yogurt
- 1 cucharadita de arcilla blanca

## BENEFICIOS

- Equilibra grasa sin resecar.

## SUSTITUYE

Mascarillas equilibrantes o pre-bióticas.

**Uso:** Aplicar por 15 minutos en todo el rostro.

**Frecuencia:** 1-2 veces por semana.

**Resultados:** Suavidad, balance, reducción de zonas reactivas.

**Betteryou.**  
— METHOD —

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de pepino licuado
- 1 cucharada de sábila
- 1 cucharadita de harina de arroz

## BENEFICIOS

- Calma zonas grasas
- Nutre las secas.

## SUSTITUYE

Pproductos para piel “normal a mixta”.

**Uso:** Aplicar y dejar 20 minutos. Enjuagar con agua fresca.

**Frecuencia:** Cada 4 días.

**Resultados:** Zonas grasas más controladas, sin reseca mejillas.

PEPINO + HARINA DE  
ARROZ + SABILO





# CLARA DE HUEVO + MIEL + LIMÓN

## INGREDIENTES

- 1 clara
- 1/2 cucharadita de miel
- 5 gotas de limón

## BENEFICIOS

- Limpia la zona T
- Suaviza el resto del rostro

## SUSTITUYE

Mascarillas duales.

**Uso:** Aplicar solo en zona grasa. Retirar a los 15 minutos.

**Frecuencia:** 1 vez por semana.

**Resultados:** Tensión suave y control de oleosidad.

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de sábila
- 1/2 cucharadita de aceite de jojoba
- 1 cucharadita de avena

## BENEFICIOS

- Hidrata sin obstruir poros, calma y regula.

## SUSTITUYE

Sueros hidratantes no comedogénicos.

**Uso:** Mascarilla o mascarilla nocturna.

**Frecuencia:** 2-3 veces por semana.

**Resultados:** Mejillas menos secas, frente menos brillante.

# GEL DE SÁBILA + ACEITE DE JOJOBA + AVENA FINA





# SANDÍA + YOGURT + MENTA

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de pulpa de sandía
- 1 cucharada de yogurt
- Hojas de menta machacadas

## BENEFICIOS

- Refrescante
- Equilibrante
- Antiinflamatoria

## SUSTITUYE

Mascarillas calmantes de verano.

**Uso:** Aplicar 15 min, enjuagar.

**Frecuencia:** Según necesidad (ideal en calor o estrés).

**Resultados:** Piel viva, poros suaves, sensación ligera.

**Betteryou.**  
— METHOD —



# PARA PIEL SENSIBLE

Piel de mujeres que sienten el mundo.  
Necesita respeto, silencio, calma vegetal y manos  
tibias.

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de avena
- 2 cucharadas de infusión de manzanilla
- 1 cucharadita de miel

## BENEFICIOS

- Calma rojeces
- Hidrata
- Reduce reactividad.

## SUSTITUYE

Mascarillas calmantes dermatológicas.

**Uso:** Aplicar en forma de pasta. Retirar con algodón húmedo.

**Frecuencia:** 2-3 veces por semana.

**Resultados:** Menos enrojecimiento desde la primera aplicación.

AVENA + MANZANILLA  
+ MIEL





# YOGURT NATURAL + PEPINO + MENTA

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de yogurt
- 1 cucharada de pepino licuado
- 3 hojitas de menta fresca

## BENEFICIOS

- Refresca
- Reduce inflamación.

## SUSTITUYE

Geles post-dermatológicos.

**Uso:** Aplicar fría. Dejar 15-20 minutos.

**Frecuencia:** Según necesidad.

**Resultados:** Piel más tolerante, sensación de alivio inmediata.

**Betteryou.**  
— METHOD —

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de sábila
- 1 cucharada de agua de arroz (fría)
- 3 gotas de aceite de caléndula

## BENEFICIOS

- Regeneración
- Alivio
- Balance

## SUSTITUYE

Cremas para dermatitis leves o piel reactiva.

**Uso:** Aplicar con brocha, dejar 20 min.

**Frecuencia:** Cada 4 días.

**Resultados:** Fortalece barrera cutánea en 2 semanas.

# GEL DE SÁBILA + AGUA DE ARROZ + ACEITE DE CALENDULA





# TÉ VERDE + HARINA DE AVENA + MIEL DE AGAVE

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de té verde frío
- 1 cucharadita de harina de avena
- 1 cucharadita de miel de agave

## BENEFICIOS

- Antioxidante
- Antiinflamatoria
- Hidratante.

## SUSTITUYE

Mascarillas tipo calmante-lifting.

**Uso:** Aplicar suave, dejar 10-12 minutos.

**Frecuencia:** 1-2 veces por semana.

**Resultados:** Tono más uniforme, piel más fuerte.

## INGREDIENTES

- 1/3 plátano
- 1 cucharadita de crema de coco
- 1 cucharadita de agua de rosas

## BENEFICIOS

- Nutre
- Calma
- Aporta dulzura a la piel.

## SUSTITUYE

Cremas ricas para piel reactiva.

**Uso:** Aplicar, dejar 15 min. Retirar con paño húmedo.

**Frecuencia:** Cada semana.

**Resultados:** Reducción visible de sequedad y sensibilidad.

# PLÁTANO + CREMA DE COCO + AGUA DE ROSAS





# PARA PIEL MADURA

Piel que ha escuchado el tiempo, que ya no quiere parecer joven, sino estar viva.  
Se le honra con regeneración, aceites nobles, antioxidantes reales y descanso celular.



# ACEITE DE ROSA MOSQUETA + YOGURT + CURCUMA

## INGREDIENTES

- 5 gotas de aceite de rosa mosqueta
- 1 cucharada de yogurt
- 1 pizca de cúrcuma orgánica

## BENEFICIOS

- Estimula colágeno
- Unifica tono
- Rejuvenece.

## SUSTITUYE

Sérums antiedad con vitamina C.

**Uso:** Aplicar 15 min. Retirar con paño tibio.

**Frecuencia:** 2 veces por semana.

**Resultados:** Piel más luminosa y pareja en 10 días.

**Betteryou.**  
— METHOD —

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de papaya
- 1 cucharadita de miel
- 1 cápsula de vitamina E

## BENEFICIOS

- Exfolia enzimáticamente
- Regenera
- Repara.

## SUSTITUYE

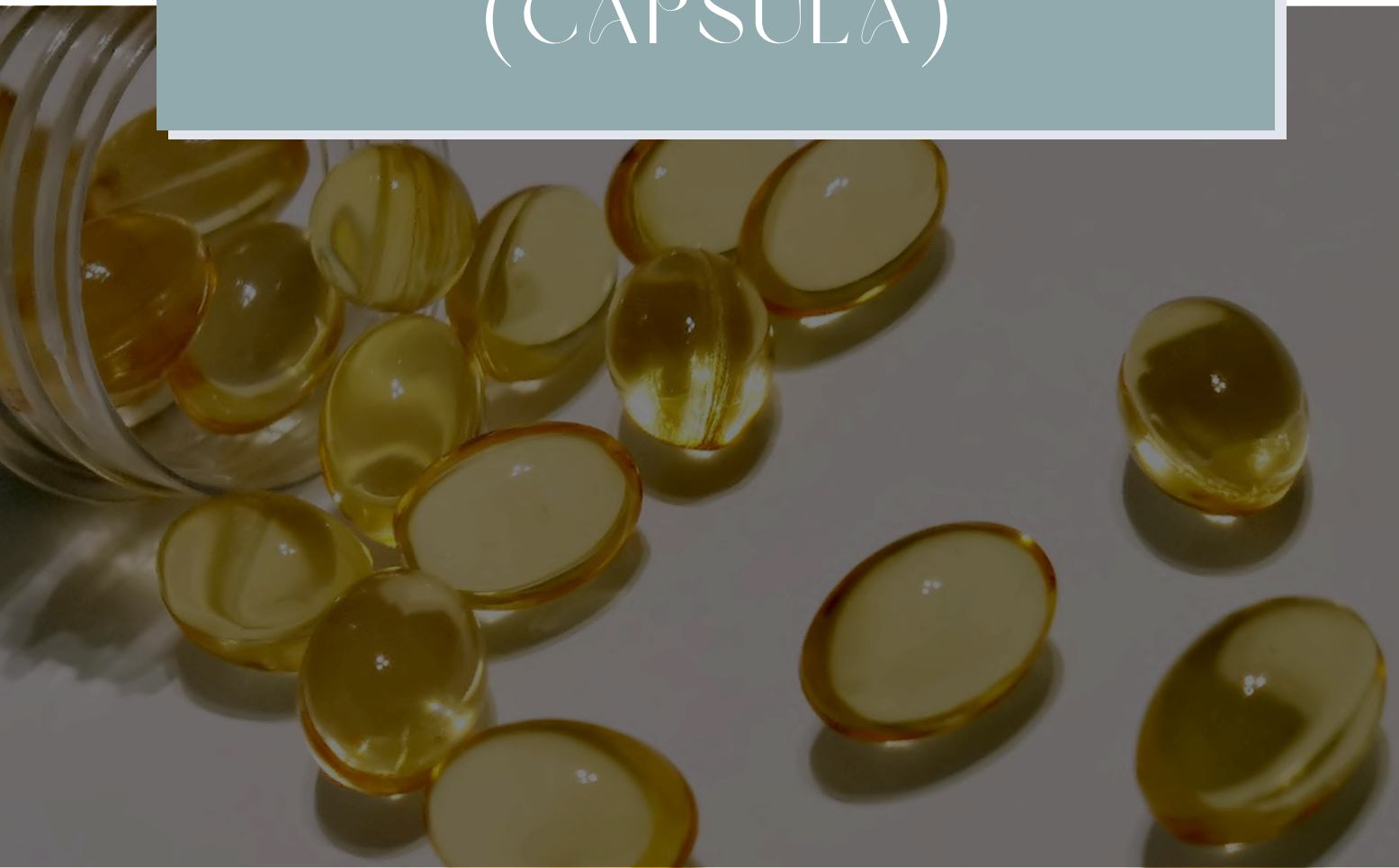
Exfoliantes químicos con AHA.

**Uso:** Aplicar 15 min. Masajear antes de retirar.

**Frecuencia:** 1 vez por semana.

**Resultados:** Mejora de textura y suavidad inmediata.

PAPAYA + MIEL +  
VITAMINA E  
(CAPSULA)





# ACEITE DE ROSA MOSQUETA + YOGURT + CURCUMA

## INGREDIENTES

- 1/2 aguacate
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva
- 1 clara batida

## BENEFICIOS

- Reafirma
- Hidrata
- Nutre profundamente.

## SUSTITUYE

Mascarillas tensoras.

**Uso:** Aplicar 20-25 min. Retirar con compresa húmeda.

**Frecuencia:** 1 vez por semana.

**Resultados:** Piel más firme, menos líneas visibles.

**Betteryou.**  
— METHOD —

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharadita de aceite de argán
- 1 cucharadita de avena molida

## BENEFICIOS

- Antioxidante supremo
- Rejuvenecedor
- Energizante celular.

## SUSTITUYE

Mascarillas lifting con retinol vegetal.

**Uso:** Aplicar y dejar 15 min.

**Frecuencia:** 2 veces por semana.

**Resultados:** Piel más vital y nutrida al tacto.

CACAO PURO, +  
ACEITE DE ARGÁN +  
AVENA





# GEL DE ALOE + EXTRACTO DE GRANADA + MIEL DE MAGUEY

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de sábila
- 1 cucharadita de extracto de granada (o jugo puro)
- 1/2 cucharadita de miel

## BENEFICIOS

- Estimula producción de colágeno y mejora elasticidad.

## SUSTITUYE

Boosters de colágeno comercial.

**Uso:** Aplicar y dejar 20 minutos.

**Frecuencia:** Cada 5 días.

**Resultados:** Piel más elástica y con mejor contorno facial.



# PARA PIEL CON ACNE

Piel que grita lo que el alma no ha dicho.  
Se le escucha con compasión, limpieza amorosa,  
plantas medicinales y ternura.

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de arcilla verde
- 1 cucharadita de miel cruda
- 1 gota de aceite esencial de árbol de té

## BENEFICIOS

- Desinfecta
- Seca
- Reduce brotes.

## SUSTITUYE

Mascarillas de zinc o sulfuradas.

**Uso:** Aplicar solo en zona afectada. No dejar secar completamente

**Frecuencia:** Cada 4-5 días.

**Resultados:** Brotes menos inflamados desde la primera aplicación

# ARCILLA VERDE + MIEL + ÁRBOL DE TÉ





# YOGURT + FRESA + LIMON (MUY SUAVE)

## INGREDIENTES

- 2 fresas
- 1 cucharada de yogurt
- 5 gotas de jugo de limón

## BENEFICIOS

- Antibacteriano
- Exfoliante enzimático.

## SUSTITUYE

Peelings suaves.

**Uso:** Aplicar 10-12 min.

**Frecuencia:** Semanal.

**Resultados:** Menos puntos negros, textura más limpia.

**Betteryou.**  
— METHOD —

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de gel de aloe vera
- 1 cucharadita de avena
- 1 hoja de menta machacada

## BENEFICIOS

- Desinflama
- Calma
- Reduce rojeces.

## SUSTITUYE

Geles antiacné dermatológicos.

**Uso:** Aplicar fría, dejar 20 min.

**Frecuencia:** Diaria en brote activo.

**Resultados:** Mejora desde el segundo día.

# SÁBILA PURA + MENTA + AVENA





# TOMATE + ARCILLA BLANCA + INFUSION DE MANZANILLA

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de jugo de tomate
- 1 cucharadita de arcilla blanca
- 1 cucharada de manzanilla

## BENEFICIOS

- Cierra poros
- Calma Y Regula.

## SUSTITUYE

Tónicos equilibrantes con zinc.

**Uso:** Aplicar 15 min.

**Frecuencia:** Cada 3 días.

**Resultados:** Menos grasitud, poros más cerrados.

## INGREDIENTES

- 1/2 cucharadita de carbón
- 1 cucharada de agua de rosas
- 1/2 cucharadita de miel

## BENEFICIOS

- Limpieza profunda sin irritación.

## SUSTITUYE

Mascarillas peel-off.

**Uso:** Aplicar en zona T. Retirar a los 10 min.

**Frecuencia:** Cada 6 días..

**Resultados:** Menos puntos negros, piel más limpia.

# CARBÓN ACTIVADO + AGUA DE ROSAS + MIEL DE ABEJA





No es solo piel lo que estás  
sanando.

Es tu historia. Tu linaje. Tu forma  
de habitarte.

Cada mascarilla es un rezo.  
Cada ingrediente, una bendición  
vegetal que viene a recordarte:  
la belleza no se exige,  
la belleza se recuerda.



*Better***YOU.**  
— METHOD —