

## **Quais são os incríveis benefícios de aplicar leite cru no rosto**

**Graças às suas propriedades nutritivas, o seu uso tópico tornou-se uma tendência na cosmética natural.**

A busca de alternativas naturais para o cuidado da pele continua crescendo e, entre elas, um remédio ancestral voltou a ganhar protagonismo: aplicar leite cru no rosto. Ainda que seu consumo como alimento possa gerar debates pelos riscos microbiológicos, o uso do leite cru se converteu em uma tendência dentro da cosmética natural graças às suas propriedades nutritivas.

### **O que é o leite cru e porque é usado na cosmética natural?**

O leite cru é aquele que não foi submetido à pasteurização nem esterilização, conservando seus nutrientes no estado original. Esta característica é fundamental para quem o aplica no rosto: por não haver passado pelo calor, mantém intactos os elementos que melhoram a textura, a hidratação e a luminosidade da pele.

A prática remonta a figuras históricas como Cleópatra, famosa por seus banhos de leite, [de cabras]. Hoje, esta tradição se soma aos argumentos científicos que explicam a razão do interesse.

### **Benefícios de usar leite cru no rosto**

O leite cru contém componentes muito valorizados no cuidado da pele:

#### **1 – Esfoliação suave graças ao ácido láctico**

O ácido láctico, um alfa-hidroxiácido (AHA) natural, ajuda a: eliminar células mortas; melhorar a textura; atenuar manchas; promover a regeneração celular.

Estudos publicados no Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology indicam que os tratamentos com AHAs derivados do leite podem melhorar a aparência da pele foto envelhecida.

#### **2 – Fornece vitaminas antioxidantes**

O leite cru é rico em: vitaminas A, D, E e K.

Estes nutrientes ajudam a proteger a pele do dano ambiental, melhorar a elasticidade e atrasar o surgimento das linhas finas de expressão.

### 3 – Hidratação profunda

Suas gorduras saudáveis e proteínas reforçam a barreira cutânea e fornecem nutrição, ideal para pele seca ou desidratada.

### 4 – Benefícios para o microbioma da pele

A presença de enzimas e probióticos naturais pode: favorecer o equilíbrio do microbioma, reduzir inflamação, melhorar sintomas de pele sensível ou com tendência de acne.

Embora promissor, especialistas apontam que mais estudos clínicos ainda são necessários.

### **Como aplicar leite cru no rosto (passo a passo)**

Para usar este remédio caseiro da forma correta:

- Limpeza prévia do rosto para eliminar impurezas.
- Umedecer um algodão com leite cru gelado.
- Aplicar com movimentos circulares.
- Deixar atuar por 10 a 15 minutos.
- Enxugar com uma água morna.

Repetir 2 a 3 vezes por semana para evitar sensibilização.

### **Precauções: É seguro usar leite cru na pele?**

Ainda que possam trazer benefícios, dermatologistas recomendam tomar medidas de segurança como: evitar o uso em pele lesionada, feridas abertas ou condições cutâneas inflamatórias.

Pessoas imunocomprometidas devem ter extrema cautela. Ante irritação, suspender o uso imediatamente.

O leite cru pode conter bactérias como salmonella ou listeria. Os riscos no uso tópico são baixos, mas não inexistentes se a manipulação não for adequada.

### **Conclusão**

Aplicar leite cru no rosto é uma prática que combina tradição, cosmética natural e certos fundamentos científicos. Seus benefícios – esfoliação, hidratação e fornecimento de vitaminas – o convertem em um recurso atraente, sempre que utilizado com precaução e priorizando a qualidade do produto.

[Acesse aqui a matéria na íntegra](#)

Fonte: La Gaceta – Tradução livre: [www.terraviva.com.br](http://www.terraviva.com.br)