



 Katherine Glow GUÍA GRATUITA

Piel de *porcelana*

Tres recetas para el tono y la luz de
tu cara

Arroz · tónico · yogur y miel

Katherine Glow

Especialista en cuidado de la piel integral



HOLA

Soy *Katherine*

Recomiendo mascarillas en casa para el rostro porque me las hago yo misma y veo lindos resultados en mi piel. Y quiero verte a ti también el tono más parejo y el rostro con más luz, sin una rutina de doce pasos ni gastar lo que no hay.

Las japonesas se lavan el rostro con agua de arroz desde hace generaciones. En Corea también. **No es un truco de TikTok.**

El arroz suaviza. No raspa. Y si lo repites, el tono se ve más unido y las manchitas, menos marcadas.

Aquí te dejo por dónde empiezo yo. Tres recetas. Claras. Para hoy.

Con cariño,

Katherine

CÓMO USARLO

No hace falta hacer las tres el mismo día

EL ARROZ · EL EMPUJÓN

Dos veces por semana.

EL TÓNICO · EL HÁBITO

Casi todos los días.

YOGUR Y MIEL · LA LUZ

Cuando quieras más luz y la piel
esté cómoda.

Dale dos o tres semanas. Una sola vez no cuenta.
El domingo suelto tampoco. **La piel responde a
lo que repites.**

Rostro limpio. Sin ojos ni labios. Si algo es
nuevo para ti, un poquito en la muñeca o
detrás de la oreja.



01 · MASCARILLA DE ARROZ

La de mis *videos*

Si te miras al espejo y un lado no te coincide con el otro, o esas manchitas que no se van, empieza por aquí.

PARA QUÉ

El arroz suaviza la textura. Con el hábito, aclara un poco y une el tono. El rostro se ve más limpio, más fino, con más luz.

POR QUÉ LO USAN EN JAPÓN Y EN COREA

Porque no castiga. Lava, deja una papilla, quince minutos, y listo. El almidón da suavidad. Las vitaminas del grupo B, mejor cara con el tiempo.

01 · MASCARILLA DE ARROZ

Por eso sigue saliendo en tónicos caros: primero lo usaron las abuelas. Después llegó al bote.

CUÁNDO SÍ

Tono desigual. Manchitas. Poca luz. Piel normal o mixta.

CUÁNDO NO, HOY

Si hay heridas, está muy irritada o te quemó el sol. Ese día no. Tónico, o espera. *El arroz espera.*

QUÉ NECESITAS

2 cucharadas de arroz crudo

80–100 ml de agua

Cómo se hace

- 01 Lava el arroz dos o tres veces, hasta que el agua salga más clara.
- 02 Tritúralo con el agua, bien fino.
- 03 Déjalo 2 o 3 horas.
- 04 Quita el agua de arriba: esa es tu tónico. Quédate con la pasta.
- 05 Rostro limpio. Capa pareja. No frotes. 15 minutos.
- 06 Enjuaga con los dedos, agua tibia, sin arrastrar. Hidrata.

Dos veces por semana. No todos los días.

*Si solo pudieras quedarte con una, que sea esta.
El tónico, después. Ese sostiene la luz.*



02 · TÓNICO DE AGUA DE ARROZ

Lo que se nota a las *tres semanas*

La mascarilla es el domingo. Esto es el resto de la semana. Si te saltas el tónico, el arroz se queda en un rato bonito y se te olvida.

PARA QUÉ

Suaviza. Da un poco de luz. Hidrata sin pesadez. Es el gesto chiquito que, repetido, cambia cómo se ve tu rostro.

POR QUÉ

Cuando remojas el arroz, el agua se pone lechosa. Ahí van el almidón y lo que el grano suelta. Por eso las japonesas se enjuagaban con esa agua: barata, suave, todos los días.

Qué necesitas

2 cucharadas de arroz

1 vaso de agua (200–250 ml)

CÓMO

Enjuaga el arroz una vez. Remojo 30 a 60 minutos.

Cuela en un frasco de vidrio y tápalo.

Déjalo fermentar 24 horas en un lugar oscuro, fuera de la nevera. El agua se pone un poco más turbia y huele ligeramente ácido: así está lista.

Rostro limpio. Manos o algodón. Mañana, noche, o las dos. No hace falta enjuagar. Luego tu crema.

DESPUÉS DE FERMENTAR · NEVERA HASTA 5 DÍAS

Si huele mal de verdad, tira y haz otra. No pasa nada.

El secreto no está en complicarte. Está en ponértelo.



03 · YOGUR Y MIEL

Cuando quieres más luz, y que no quede *tirante*

El arroz trabaja el tono. Esta receta es otra cosa: el rostro se siente jugoso. Se ve más lisa. Y un poco más clara, con suavidad.

PARA QUÉ EL YOGUR

El yogur natural (sin azúcar) trae ácido láctico. Es un AHA suave. Ayuda a que el tono se vea más parejo y la textura, más fina. Como un pulido sin estropajo.

PARA QUÉ LA MIEL

La miel retiene agua en la superficie, para que el yogur no te deje la piel tirante. Confort y un poquito de brillo de verdad, no de filtro.

03 · YOGUR Y MIEL

Juntas: luz y jugosidad. Por eso no es “otro arroz”.

CUÁNDO SÍ

Tono desigual, poca luz, piel normal o un poco seca.

CUÁNDO NO, HOY

Alergia a la miel. Heridas. Si eres muy reactiva, un poquito en la muñeca primero. No la dejes media hora “por si aclara más”: diez, doce minutos. Ya.

QUÉ NECESITAS Y CÓMO

1 cucharada de yogur natural, sin azúcar · 1 cucharadita de miel

Mezcla. Rostro limpio. Capa pareja. Sin ojos ni labios.

10 a 12 minutos. Enjuaga suave, agua tibia. Hidrata.

Una o dos veces por semana.

Si un día no quieres arroz, haz esta. El tónico de arroz, ese sí: no te lo saltes.

TU SEMANA

Así se nota *de verdad*

DÍA 1 · NOCHE Mascarilla de arroz

DÍA 2 Tónico

DÍA 3 Tónico

DÍA 4 Yogur y miel (si la piel pide calma, solo tónico)

DÍA 5 Tónico

DÍA 6 Arroz otra vez

DÍA 7 Tónico

Mírate con la misma luz. Anota dos cosas.

No tiene que salir perfecta. Tiene que repetirse.

EL SIGUIENTE PASO

Ya tienes por dónde *empezar*

Arroz. Tónico. Yogur.

El lunes tu rostro pide unificar el tono. El miércoles notas la piel más seca y necesitas una mascarilla para hidratar. Y al día siguiente, tal vez, la piel grasosa o con arruguitas.

Ahí se queda corta una receta suelta. No te preocupes: tengo más recetas.

Mascarillas Naturales en Casa

Reúno mi investigación de más de 45 mascarillas caseras y te digo cuál te pones hoy, y para qué. Cada ficha: para qué sirve, cómo, cuánto tiempo, y cuándo mejor no hacerla.

En el celular, como una app. Pagas una vez.
Lo tienes.

Quiero el manual · \$9

www.katherineglow.com/mascarillas

Gracias

Si te la haces, etiquétame.
Me gusta ver tus resultados.

Tu piel radiante, hecha en casa.



Katherine *Glow*

Especialista en cuidado de la piel integral

Instagram @katherineglowskin

TikTok @katherineglowskin

YouTube @katherineglowskin

Si algo no abre, escíbeme ahí.

© 2026 Katherine Glow · Belleza casera. No sustituye al médico.

Si es nuevo, prueba poquito. Si molesta, enjuaga y para.