**Guía descargable sobre los beneficios de la miel y derivados en la cosmética**

✨ Introducción

Los productos apícolas como la miel, el propóleo, la cera de abeja y la jalea real han sido utilizados durante siglos en rutinas de belleza natural. Esta guía te muestra sus propiedades cosméticas y cómo puedes incorporarlos fácilmente en el cuidado de la piel y el cabello.

**🍯 MIEL: El oro líquido de la piel**

Propiedades:

* Hidratante y nutritiva
* Antibacteriana y cicatrizante
* Suaviza y calma la piel

Usos en cosmética:

* Mascarillas faciales hidratantes
* Tratamientos para labios secos
* Exfoliantes suaves combinada con azúcar o avena

Receta rápida:  
*Mascarilla exprés*  
1 cda de miel + 1 cda de yogur natural → Aplicar 15 min y enjuagar.

**🧴 CERA DE ABEJA: Protección natural**

Propiedades:

* Emoliente y protectora
* Forma una barrera natural sin obstruir los poros
* Ideal para pieles sensibles

Usos en cosmética:

* Bálsamos labiales
* Cremas corporales
* Pomadas reparadoras para zonas secas

**💧 JALEA REAL: Nutrición intensiva**

Propiedades:

* Antioxidante y regeneradora
* Estimula la producción de colágeno
* Aporta luminosidad

Usos en cosmética:

* Cremas antiedad
* Sérums revitalizantes
* Tratamientos capilares fortificantes

🌿 **PROPÓLEO: Aliado para pieles problemáticas**

Propiedades:

* Antiséptico natural
* Cicatrizante
* Calma irritaciones

Usos en cosmética:

* Cremas para piel con acné
* Enjuagues bucales
* Lociones post-depilatorias

**🧪 Consejos extra**

* Elige siempre productos apícolas puro y sin refinar.
* Realiza una prueba en la piel antes de aplicar cualquier receta casera.
* Conserva tus preparados en envases oscuros y en lugar fresco.