

LIMPIEZA Y NUTRICIÓN

La piel, el órgano más grande y visible del cuerpo humano, mide casi 2m² y representa una sexta parte del peso corporal total. A pesar de su importancia, no siempre se le presta la atención necesaria a la hora de mantenerla sana, joven y activa. En el caso del rostro, una piel cuidada y en buena forma es señal de salud y plenitud vital. Por lo tanto, es imprescindible darle un mimo especial. Puesto que 'la cara es el espejo del alma', no hay duda de que cuidar la piel del rostro puede ayudar a mejorar la autoestima y el bienestar en general. Por eso es imprescindible darle el cuidado que necesita, tanto externamente como a nivel interno. Pero, para poder cuidarla, primero es necesario conocerla, tanto en su estructura como en su tipología.

Estructura y funciones de la piel

La piel del rostro, como la del resto del cuerpo, está formada por tres capas: epidermis, dermis y tejido subcutáneo. Cada una de estas capas está formada a su vez por varias subcapas.

La epidermis es la capa más externa, la parte visible y la que mantiene contacto con el exterior. Es una barrera protectora natural contra toxinas, bacterias, hongos y pérdida de líquidos. Está formada por cinco subcapas y suele tener un espesor de tan solo 0,1 mm, aunque la piel que rodea los ojos es incluso la mitad de fina (0,05 mm).

La dermis o capa media es gruesa, elástica y firme y está compuesta por dos subcapas. Sus

funciones principales consisten en proteger el cuerpo y el rostro frente a irritaciones y en nutrir las capas más externas de la piel desde el interior. Sus componentes estructurales básicos son el colágeno y la elastina, que son los encargados precisamente de mantener la piel sana y con aspecto juvenil gracias, en parte, a la acción del ácido hialurónico.

El tejido subcutáneo, también llamado subcutis o hipodermis, es la parte más interna de la piel y en ella se encuentran células adiposas, fibras colágenas y vasos sanguíneos. Esta capa se encarga de almacenar energía y contribuir a aislar el cuerpo de las agresiones exteriores.

Tipos de piel

Conocer la propia piel también es un paso previo importante para poder cuidarla y mejorar su aspecto. Aunque el tipo de piel de cada persona es determinado mayoritariamente por la genética, su estado a lo largo de la vida puede variar según los factores internos y externos a que es sometida.



Existen cuatro tipos básicos de piel: normal, seca, grasa y mixta, cada uno con sus características y necesidades propias. La piel normal está bien equilibrada en cuanto a grasa y sequedad; en cambio, la piel seca y la grasa se caracterizan por falta y exceso de sebo, respectivamente. La mixta es una mezcla de los distintos tipos de piel, que suele ser normal en las mejillas y seca o grasa en la llamada 'Zona T', formada por frente, nariz y mentón.

Limpieza y nutrición adecuadas del rostro

Una vez que se conoce la estructura y el tipo de piel, cuidar el rostro resulta más sencillo y eficaz. El proceso se basa en tres pasos sucesivos que solo requieren constancia y productos de calidad, unidos a la acción de Roller Colágeno®, que multiplica por tres la penetración de los tratamientos en la piel del rostro.

También es importante distinguir entre el día y la noche a la hora de cuidar la piel del rostro. Los tres pasos diurnos son: limpieza, tonificación e hidratación; y los tres pasos nocturnos: limpieza, tonificación y nutrición.

Limpieza

Cada día, la piel del rostro está expuesta a cientos de factores externos e internos que la perjudican, como las toxinas, los cambios climáticos, el maquillaje o la contaminación ambiental. Las impurezas se acumulan sobre la piel, bloquean los poros y evitan su funcionamiento normal de respiración y transpiración celular, además de disminuir los niveles de hidratación.

Aplicando una leche de limpieza de calidad, que contenga vitaminas A y E y/o alantoína,

se eliminan las impurezas y la piel recupera su tono suave y elástico.

Tonificación

El tónico tiene propiedades descongestivas, refrescantes y emolientes, completa la higiene del rostro, equilibra su hidratación y protege la piel del rostro del cansancio diario. Un tónico de calidad debe contener activos como



bisabolol, provitamina B5, alantoína y/o DSHC (silicio orgánico estabilizado por ácido hialurónico).

Hidratación

La crema hidratante facial de día evita la deshidratación de la piel y la protege frente a la radiación solar mediante una combinación equilibrada de vitaminas A y E, además de un

Factor de Protección Solar no inferior a 12. Una hidratación constante, sumada a la limpieza y a la tonificación previas, contribuye a mantener la piel del rostro suave, joven, sana y luminosa.

Nutrición

La nutrición es el tercer y último paso para el cuidado nocturno de la piel del rostro. Después de limpiarla y tonificarla, aplicar una crema nutritiva de calidad, que contenga provitamina B5 y vitaminas A y E, facilita la regeneración de los tejidos y previene el envejecimiento prematuro de la piel.

Limpieza de invierno, limpieza de verano

El tratamiento más eficaz para la piel del rostro no varía solo entre el día y la noche sino tam-

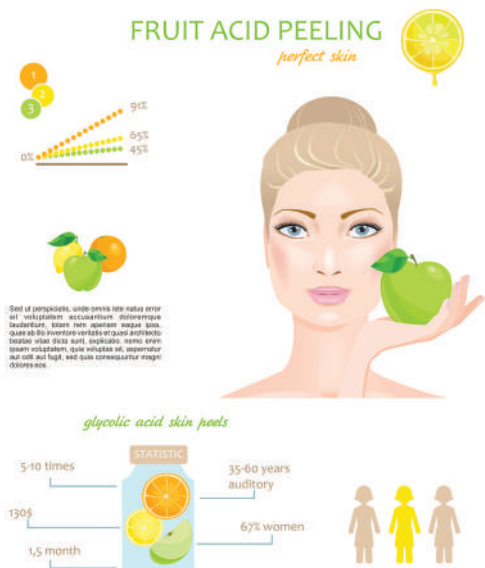
bién a lo largo del año. En invierno, la piel del rostro se resiente del viento y del frío, mientras que en verano puede verse atacada principalmente por exceso de radiación solar.

Durante los meses de invierno es recomendable realizar una limpieza previa con vapor, aprovechando la ducha nocturna, o con agua templada, para abrir los poros obstruidos y prepararlos para la limpieza, la tonificación y la nutrición posteriores. Las mascarillas son bienvenidas, y también las cremas de reestructuración celular o a base de compuestos de aceite de oliva.

Y para la estación más calurosa del año, la hidratación se vuelve más imprescindible si cabe, puesto que la sequedad aumenta por efecto del sol y de las altas temperaturas. Las cremas hidratantes de verano deben ser más suaves y aplicarse con mayor asiduidad; los productos fotoprotectores se vuelven imprescindibles y es necesario renovar su aplicación con frecuencia. Los limpiadores faciales deben ser más suaves también en verano, procurando que no contengan componentes químicos agresivos para la piel del rostro. Con cuidados especiales y constantes se evitará la aparición de manchas en la piel del rostro durante los meses de mayor radiación solar.

Limpieza y nutrición adecuadas a cada etapa de la vida

El colágeno y la elastina son dos de los componentes más importantes de la piel a la hora de mantenerla sana y joven, pero se ven afectados irremediablemente por el estilo de vida, la edad y los agentes externos. Con el paso de los años disminuye la producción natural de



colágeno y elastina, y la piel pierde capacidad para fijar y mantener el agua necesaria para su propio mantenimiento y regeneración. Se considera que la piel comienza a perder nutrientes, colágeno y capacidad regenerativa a partir de los 20 años. Por lo tanto, es conveniente empezar a cuidar el rostro desde la juventud y seguir haciéndolo de manera constante a lo largo de la vida, con productos y tratamientos adecuados a cada etapa, porque la piel no es la misma a los 20 que a los 30, a los 40 o a los 50 años.

A los 20

Los cuidados del rostro en esta etapa temprana de la vida, cuando la piel está aún estableciéndose, determinan el aspecto de la piel adulta. Aunque no lo parezca, empiezan a desarrollarse las primeras arrugas finas, y por eso es buen momento para combatirlos. La 'Zona T' (frente, nariz y mentón) merece atención especial, sobre todo porque puede verse afectada por el acné juvenil.

A los 30

A esta edad el estrés y la rutina diarios pueden influir sobre el estado anímico y reflejarse en la piel del rostro. Los tratamientos hidratantes con propiedades nutritivas y antioxidantes resultan de gran ayuda en esta etapa de la vida, además de productos de prevención frente al envejecimiento prematuro.

A los 40

En esta etapa vital la piel refleja las primeras señales del paso del tiempo, por lo que es importante utilizar productos antioxidantes y regeneradores celulares, sobre todo en la zona

del contorno de los ojos, donde la piel es mucho más sensible. Aplicar mascarillas nutritivas con regularidad y usar productos para mejorar la elasticidad y la tonificación de la piel resultan imprescindibles y muy eficaces.

A los 50

A partir de esta edad el cuidado de la piel del rostro debe incluir productos antienvjecimiento que contribuyan a regenerar las células muertas y a fomentar el desarrollo de nuevas células para conseguir un cutis más firme y elástico. Son recomendables la hidratación profunda y el uso de productos antioxidantes especialmente indicados para pieles maduras.

El cuidado interno de la piel

La piel es un elemento vivo, y como tal necesita nutrirse bien y regularmente, no solo mediante tratamientos y productos externos sino también a través de una alimentación adecuada y un estilo de vida relajado.



Alimentos para una piel más saludable

Incluir en la dieta diaria una serie de alimentos beneficiosos para la piel contribuye a mantener un rostro más joven, sano y terso.

TOMATE – Es una defensa natural de la dermis para eliminar toxinas y, además, contiene licopeno, un potente protector contra la exposición a los rayos solares. Sus efectos se potencian consumiéndolo fresco y natural.

BRÓCOLI – Algunos de sus componentes producen y estimulan el crecimiento de las enzimas que protegen y mejoran la piel, protegiéndola contra hinchazones y enrojecimientos.

ACEITE DE OLIVA Y SEMILLAS DE LINAZA – Ayudan a combatir la piel seca y a reducir la aparición de arrugas y marcas de expresión. El aceite de oliva puede usarse también tópicamente para eliminar la sequedad excesiva.

PESCADO – Las grasas del pescado azul estimulan la reparación y la protección de las células de la piel, y también son de gran ayuda contra la dermatitis.

Atención consciente

La atención consciente o *mindfulness*, tan de moda últimamente, es un concepto psicológico basado en la meditación budista que tiene por objeto desarrollar la atención y la conciencia plena. Consiste en destinar unos minutos al día a prestar atención al aquí y al ahora, olvidando el pasado y el futuro, tomando conciencia de la propia respiración y enfocando el cerebro solamente en lo que percibe en ese momento. Es una técnica similar a la meditación que también puede contribuir desde el interior a mejorar el estado de ánimo, incrementar el bienestar personal y restablecer el equilibrio vital. Un sistema eficaz para el cuidado del alma que se refleja en el rostro.

8 ALIMENTOS SALUDABLES PARA LA PIEL

