La piel

La voz del experto

«Es muy importante el cuidado de la piel del rostro y del cuerpo. Dicen que la piel es el reflejo del alma, donde se somatiza gran parte de los problemas de las personas. Nuestra piel elimina toxinas y debemos aprender a limpiarla y así oxigenará mejor, en casa cada día y en centros estéticos. Es recomendable realizar cuatro limpiezas al año, una cada cambio de estación. En pieles con impurezas se realizará más a menudo, en pieles más limpias cada seis meses. Hoy en día existen cantidad de tratamientos antiaging con vitaminas para rejuvenecer la piel del rostro, aportar luminosidad y belleza. Los esteticistas podemos asesoraros por vuestro tipo de piel, sobre cuáles deberían ser vuestras rutinas faciales y tratamientos acordes a ti».

La exfoliación es un proceso de limpieza que debemos realizar si queremos tener la piel sana y limpia; además, impide la obstrucción de los poros para que cuando usamos los limpiadores, puedan hacer su trabajo de la manera correcta.

Tania Hoyos, esteticista y experta en salud facial y corporal, nos explica dos trucos para exfoliarnos y poder hacer en casa, con productos que tenemos en nuestra despensa.

Receta de exfoliación natural para tu cuerpo

- ✓ Prepara un vaso o bol.
- ✓ Agregas 3 cucharadas de miel, 3 de azúcar, aceite vegetal, por ejemplo, de oliva y unas gotas de esencia de limón.
- ✓ Lo dejas actuar en la piel 5 minutos y enjuagas y ya está hecha la función, piel exfoliada e hidratada a la vez.

Receta para eliminar los puntos negros de la nariz

- ✓ Con tu limpiadora en crema, agrega un poco de azúcar junto a una gotita de árbol de té. Limpia y frota suavemente un minuto y aclara. Notarás la diferencia.

OTRAS TÉCNICAS PARA MEJORAR LA PIEL

DESDE DENTRO	DESDE FUERA
• Yoga físico • Alimentación e hidratación • Actividad física • Favorecer el microbioma • Esencias y masajes • Técnicas de relajación	• Yoga facial • Hidratación • Cuidados de la piel – Uso tópico de cremas, limpiadores y aerosoles – Exfoliación semanal y agua micelar. • Probióticos orales y de uso tópico • Protección solar si te expones al sol y (nunca exponerse al sol directo durante largos periodos de tiempo, al menos no en las horas centrales del día donde el sol es perjudicial) • Eliminar tabaco activo y pasivo, alcohol, exceso de refrescos, etc.

Alimentación para la piel

El estrés, independientemente del motivo que lo cause, como también cualquier desequilibrio que exista con los otros dos cerebros (cerebro-intestino), afectará directamente a la piel. Podremos mejorar el aspecto de nuestra piel, si la nutrimos desde dentro y si lo hacemos desde fuera, con cremas de calidad. Además, variar la alimentación nos aporta mayor fuente de probióticos a nuestro microbioma.

- Beber agua y mantener la hidratación es muy importante para la piel y el tejido conjuntivo. Deberíamos tomar aproximadamente 2 litros de agua al día.
- Leche y agua de coco son muy hidratantes. Los grandes atletas las consumen (como el tenista Djokovic en los torneos que disputa en países que hace mucho calor) por su alto poder de hidratación. El coco en agua o leche le permite que su musculatura esté hidratada, evitando los molestos calambres.

- *Infusiones.* El otoño es la estación que más la hace reaccionar, así que una buena alimentación suavizará tu piel. Por ejemplo, si estimulamos los famosos genes de la longevidad o vitagenes y conseguirlo a través de la potencia de dos antioxidantes que provienen de dos frutas:

  Las mejores frutas para la piel:
  - La granada: ácido elágico.
  - La uva: resveratrol.
- *Las naranjas y uvas* tienen un alto contenido en vitamina C «antioxidante», que veremos en el apartado de suplementación la gran importancia que tienen para la piel.
- *El plátano* ayuda a mejorar la situación intestinal y están cargados de vitaminas para mejorar la piel (A, E y B).

La hidratación es de suma importancia para mantener hidratada nuestra piel, puedes tomar infusiones o tisanas para mejorar su aspecto al tiempo que alivias tus digestiones.

- *Té blanco*: es el té más rico en antioxidantes, resultando muy beneficioso para la piel.
  Puedes tomar a lo largo del día una taza de este té, pero recuerda que contiene teína, si tienes dificultad para conciliar el sueño, tómalo por la mañana. Además, ayuda al crecimiento del cabello y mantiene nuestra boca saludable.
- *Té verde:* contiene antioxidantes.

SUPLEMENTACIÓN

> Cuando realizamos nutrición interna con suplementos, estamos llegando al 80% de nuestra piel. Frente a las cremas que solo llegan al 20%. Hacemos un trabajo más holístico a nivel de la piel si además de mirar fuera (lo que aplicamos en ella) optamos por nutrirla desde dentro.
>
> Adrián González, de Mundo Natural

Algunos de los productos que os recomiendo para mejorar la salud de vuestra piel son:

Vitamina D

Es la vitamina del sol y la piel se encarga de su absorción. Necesaria para los huesos, la creación del calcio y para fortalecer el sistema inmune.

Ayudan a la absorción de calcio, para el crecimiento correcto de los huesos.

Es importante consumirla ante casos de osteoporosis y en niños pequeños para evitar raquitismo y aumentar las defensas. Está indicada también en casos de personas con enfermedades autoinmunes. Para tener unos niveles correctos, debemos estar entre 40 y 60.

Ácido hialurónico

Estimula los fibroblastos.

Vitamina C

Antioxidante muy potente que genera colágeno y ayuda a la cohesión y fijación del colágeno que ingerimos.

- Ayuda a la reparación y al crecimiento de tejidos en el cuerpo humano.
- Mejora la absorción de nutrientes y de la suplementación en el organismo.
- Beneficiosa para la piel y las articulaciones y mejora el sistema inmune.

- Es un generador de colágeno natural.
- Mejora la absorción de hierro, si padeces anemia puedes ayudarte de esta vitamina. Es recomendable en caso de dietas pobres en frutas y verduras.

Vitamina E

Es un antioxidante que retrasa en envejecimiento de la piel y retrasa la aparición de arrugas. Esta vitamina se encuentra en pocos alimentos, por lo que es recomendable suplementarla.

Colágeno hidrolizado

Es la proteína que más cuantiosa en el cuerpo. Lo necesitan nuestros músculos, huesos, tendones y también la piel. Importante para reparar la matriz extracelular, la capa intermedia de la piel. Además el colágeno es lo que encontramos en el tejido conectivo, que es el tejido que envuelve y conecta cada órgano entre sí. Proteína importante que se encuentra en músculos, tendones piel y cartílagos. El colágeno funciona mejor si lo combinamos con vitamina C o ácido absorbico (ya hay productos de colágeno que lo llevan integrado), y así aumentamos su poder regenerador.

Omega 7 o espino amarillo

Repara y lubrica las mucosas del intestino, ojos, vagina, etc. Promueve la regeneración de la piel en caso de cicatrices severas, quemaduras del sol, etc. Mejora en pocas tomas el aspecto interno y externo de la piel, hidrantando las mucosas. Es un suplemento que sugiero usar al finalizar el verano, para mantener hidratada la piel y las mucosas de cara al otoño.

Omega Camelin

Posee omega 3 y 6 y múltiples beneficios: es cardioprotector, contiene propiedades antiinflamatorias y ayuda a reparar la piel, además de proteger contra las afecciones inflamatorias crónicas.

Depuración hepática

Si nuestro intestino e hígado funcionan bien, aportaremos los nutrientes a nuestra piel y se verá reforzada y mejorada. Para que el hígado nos ayude en el proceso digestivo, debe estar libre de toxinas y limpio. Podemos detoxificar al menos dos veces al año, con complementos que ayuden en la fase 1 y 2 de la depuración hepática (coger y arrastrar, esas impurezas fuera del organismo). Pero también para que nuestra piel no se colapse.

Probióticos

Mejoran la salud de la piel, porque actúan como barrera de protección. Los probióticos los podemos aplicar en la piel e ingerirlos también.

Algunos de sus beneficios son:

- Calma en la piel y regeneran el PH.
- Nos protege de agresiones externas (sol, frío, etc.) y mejora el envejecimiento.
- Alivia el estrés oxidativo que deteriora la piel.
- Favorece la creación de colágeno y lo fija mejor en la piel
- *Lactobacillus* y *Bifidobacterium* son los más comunes, aunque conviene consultar con tu dermatólogo para estudiar en concreto tu piel.