

Hidratación para el invierno

Cuca Miquel

COACH DE BELLEZA, DIRECTORA ESTÉTICA DE TODO EN BELLEZA CON DRA SILVESTRE.



El frío puede afectar negativamente a tu piel agravando casos de acné y dejándola mucho más seca y quebradiza. Por eso, en otoño y en invierno debes cuidarla aportando una buena dosis de hidratación y grasa para aumentar las defensas, aportando nutrientes a la barrera hidrolipídica.

¿Cómo podemos reforzar nuestro manto hidrolipídico?

- La rutina de la limpieza facial es imprescindible. Aunque no te maquilles, hazla dos veces al día con productos suaves. No uses discos desmaquillantes, acostúmbrate al algodón puro. Tampoco te olvides de usar tónico ya que el PH de la piel baja con los limpiadores y el tónico lo equilibra. Tener un PH bajo expone a infecciones y alteraciones en la epidermis.
- Ponte vitaminas en la piel. La vitamina C es la mejor opción. Compra una que no se oxide. Con unas gotas al día por la mañana será suficientes. También la vitamina B y el resveratrol son muy importantes en esta época del año.
- Toma el sol 10 minutos al día sin protección para sintetizar la vitamina D tan importante para mantener la salud de la piel.
- No uses exfoliantes de scrub o con partículas de arrastre.
- Los tratamientos estéticos más adecuados en esta época son las mesoterapias faciales con vitaminas y ácido hialurónico de bajo peso molecular y la Radiofrecuencia Indiba Médico. Este equipo va a estimular la circulación sanguínea para aportar nutrientes a la piel. Como resultado, tu rostro se verá jugoso, luminoso y mucho más turgente.
- Hazte un diagnóstico facial para conocer tus valores de grasa y así poder para usar el cosmético adecuado.
- Aliméntate correctamente ya que un déficit de vitaminas y minerales también provoca sequedad en la piel. Toma a diario 5 raciones de frutas y verduras de 200 gramos cada una.

En otoño y en invierno, en definitiva, debes prestar especial atención a tu piel. Lo que más necesita es una buena dosis de vitaminas y minerales.



Cuca Miquel, realizando un tratamiento



Es importante que la piel no sufra en los meses más fríos del año

Que el invierno no se note

La bajada de las temperaturas es un signo de que nuestra piel está en riesgo de sufrir **descamación y pérdida de luz**, algo que hemos de tratar si no queremos que zonas como **la cara, el cuello o el escote** envejezcan y pasen a ser objetivo de las **temidas arrugas**

Por Paz Olivares (@paz21olivares)

Durante los meses más gélidos, la piel se vuelve frágil por la falta de hidratación y se acentúan problemas como el acné o la descamación. Por esto, los expertos nos recomiendan que acudamos a algún tratamiento cutáneo.

Así, en GENTE SANA hemos probado dos técnicas de cabina en el Centro Estética & Salud Natividad Lorenzo y Sundara, que nos proponen todo un ritual especial de invierno para conseguir un cutis perfectamente cuidado.

Cada piel es un mundo

Uno de los métodos es el Jeunesse de Natividad Lorenzo, elaborado adaptándose a cada tipo de piel y reparando

milímetro a milímetro cada área del rostro, cuello y escote. Hay cuatro pasos: un 'peeling', que es la base de todo buen tratamiento, donde se hace una exfoliación para dejar la piel lista para recibir los activos. Después se utilizará el Dermapen, un dispositivo que estimula la formación de colágeno para aportar mayor densidad a la dermis; una mascarilla calmante de células madre en todas las zonas tratadas; y, como toque final, se aplican los 'Beauty Globes', un sérum que calma y relaja la zona tratada, proporcionando una sensación de frescor y, sobre todo, bienestar.

'Winter is coming'

Por otro lado, 'Winter is coming' es una práctica que uti-

liza productos 'bio' creando una barrera protectora contra la agresión externa de los cambios de temperatura.

Comienza con una previa exfoliación y limpieza de cutis, continuando con la oxigenación facial de ozono para revitalizar la piel, dando paso a un masaje de aceites con principios activos que penetran en lo más profundo de la epidermis.

CON EL FRÍO, EL CUTIS SE VUELVE FRÁGIL POR LA FALTA DE HIDRATACIÓN

SE ACENTÚAN PROBLEMAS CUTÁNEOS COMO EL ACNÉ O LAS ARRUGAS

Con la piel ya limpia y desintoxicada, se pasa a elaborar una mascarilla con los polvos de arroz Sundara como base, aloe vera y unas gotas de hidrolato y aceite facial, seleccionándolos según el tipo de piel.

El jengibre está presente en los productos de este último tratamiento, ya que tiene propiedades revitalizantes y antisépticas.

El jengibre está presente en los productos de este último tratamiento, ya que tiene propiedades revitalizantes y antisépticas.

El jengibre está presente en los productos de este último tratamiento, ya que tiene propiedades revitalizantes y antisépticas.