



## **TABLA DE CONTENIDOS**

Cómo y Por Qué Envejece La Piel

Conozca Tu Tipo De Piel

Tratamiento De La Piel Grasa

Tratamiento De La Piel Seca

Doble Contratiempo - Piel Mixta

## Cómo y Por Qué Envejece La Piel

Desde hace años, siempre se ha buscado mantener un aspecto juvenil, incluso a grandes costos. Y en estos tiempos esa tendencia no ha cambiado. Ahora más que nunca, los métodos, técnicas y tratamientos destinados a conservar ese "brillo juvenil" proliferan por todas partes. Ya que el envejecimiento es el signo más revelador, los tratamientos "anti- age" representan miles de millones gastados con la esperanza de retrasarlo.

Por desgracia, muchos han sido mal informado sobre cómo y por qué la piel envejece, y engañan a estas personas que compran productos que en realidad ofrecen decepcionantes resultados de corta duración.

Por lo tanto, hay que saber cómo se desarrolla la piel con el tiempo. Para comprender el cómo y el porqué del envejecimiento de la piel, puede desarrollar los hábitos y tratamientos correctos que se detallan a continuación, para conservar el aspecto juvenil durante tanto tiempo como sea posible.

En primer lugar, hay dos tipos de envejecimiento de la piel. Hay un envejecimiento intrínseco (Interno) causado por factores dentro de su propio cuerpo, como los genes y la condición corporal; y hay un envejecimiento extrínseco (externo) causado por aquellos factores que hay fuera de su cuerpo tales como la luz solar y el estilo de vida.

### El Envejecimiento Intrínseco (interno)

El envejecimiento es un proceso natural y nuestros genes determinan cómo atravesará uno ese proceso. Para algunos, el envejecimiento puede aparecer antes o después. En promedio, los signos de envejecimiento de la piel comienzan a aparecer alrededor de los 20 años.

A medida que uno envejece, la capacidad de la piel de mantener su forma (elasticidad) comienza a disminuir. Esto se debe a que las células de la piel no se regeneran tan rápido como solían hacerlos - dando como resultado pieles más duras y envejecidas. Aunque interno, el envejecimiento empieza alrededor de los 20 años, pero los signos típicos, como las arrugas y la flacidez de la piel no aparecen hasta cerca de los 40 años.

Otros signos que indican que el envejecimiento de la piel son el adelgazamiento, la pérdida de firmeza, la sequedad, y la reducción de la producción de sudor que impide el adecuado enfriamiento del cuerpo.

### El Envejecimiento Extrínseco (Externo)

Hay factores externos a uno que generan el envejecimiento de la piel. El Estilo de vida y los hábitos causan más impacto en la piel por lo cual se produce un envejecimiento prematuro de la misma.

## Exposición al Sol

Actualmente nuestra atmósfera esta dañada, debido a esto los rayos perjudiciales del sol pasan a través de ella en cantidades cada vez mayores causando daños a la piel y dificultando su capacidad de repararse a sí misma. Exponerse al los rayos ultravioleta, durante un período de tiempo, resulta en los cambios de la piel (pecas, manchas de la edad, piel áspera). Un síntoma más grave aún sería el inicio de cáncer de piel. Los dermatólogos llaman a esto efecto del fotoenvejecimiento en referencia a que los rayos del sol reducen la producción de colágeno, responsable del mantenimiento y la elasticidad de la piel.

La susceptibilidad propia al fotoenvejecimiento se determina por la cantidad de pigmento en la piel, así como la frecuencia y el tiempo que uno se expone a los rayos del sol.

Teniendo en cuenta estos factores, los individuos de piel clara y aquellos que pasan largos períodos de tiempo bajo el sol tendrán efectos más pronunciados de fotoenvejecimiento en comparación a aquellos que tienen pieles más oscuras o pasan más tiempo a la sombra.

## Ejercicios faciales

Irónicamente, las rutinas establecidas para prevenir las arrugas faciales de una vez por todas, son en realidad una de las cosas que uno pretende evitar. Los ejercicios faciales hacen que los músculos de la cara a veces dejen marcas y pliegues en la piel. Como la elasticidad de la piel disminuye, la piel empieza a asumir esos pliegues, causando arrugas profundas y permanentes en la cara.

## Fumar

Fumar cigarrillos no sólo causa daño interno al cuerpo, sino también externo. Esta condición es más pronunciada en la piel. La ingesta de nicotina produce cambios en el cuerpo que acelera el desglose de las células de la piel, entre otros efectos nocivos.

Es frecuente encontrar personas que, han fumado durante la última década, luzcan comparativamente mayores a aquellos que no fuman. En Además de las arrugas, se ha observado se que produce una coloración amarillenta en piel de los fumadores. Sin embargo, la buena noticia es que aquellos que han dejado de fumar muestran mejoras en la condición de su piel poco después de dejar de fumar.

Los signos de envejecimiento de la piel, son inevitables, aparecerán de un momento a otro. Existen todo tipo de productos y tratamientos para retardar el envejecimiento, sólo sirven para retrasar los síntomas externos. Tal vez la mejor solución es entender el proceso y no verlo como una enfermedad, sino como una etapa de desarrollo que sufre el cuerpo - una solución que no requiere receta médica y es gratuita.

## Conozca Tu Tipo De Piel

Como sucede con todo lo demás, saber la condición de las diferentes partes de su cuerpo es el primer paso para saber cuidarlo. Con la piel no es diferente. Conocer su tipo de piel es el primer paso, para darle a su piel el tratamiento adecuado y así mantener buen tono y condición de la piel.

Su tipo de piel es una descripción general de cómo se siente y se comporta su piel. Los tipos más comunes utilizados para productos comerciales son la piel normal, grasa, seca y mixta. Otras categorías incluyen propensas a sufrir manchas, pieles sensibles y dañadas por el sol. Elegir un producto adecuado según el tipo de piel, no es exactamente la mejor manera de ayudar a conocer y entender su piel. Esta es quizás la razón por la cual, a pesar de que ha utilizado los productos "correctos" para su tipo de piel, sigue experimentando sequedad, grasosa, acné y otros problemas.

¿Por qué sucede esto? En primer lugar, hay que recordar que, la piel nunca es igual en todo el cuerpo. Atraviesa todo tipo de condiciones en función de varios factores, como sus genes, su estilo de vida y hábitos. Añada a esto el hecho de esté experimentando problemas que no son simplemente el resultado de la falta de atención. Hay casos en que las enfermedades de la piel son las razones.

Así que desde aquí hasta el final, será bueno que olvide las de belleza, vendedores de cosméticos y estéticos que hablan de los cuatro tipos de piel. Ya es hora de que abra los ojos y sepa realmente acerca de su piel.

En primer lugar, conozca los factores que influyen en su tipo de piel. Esto puede ser complicado, ya que casi todo puede influir en su piel y en sus condiciones. Con sólo mirar y sentir su cara no es suficiente para poder determinar su tipo de piel. Para obtener una evaluación efectiva de la piel, deberá considerar lo siguiente.

El primer conjunto de factores que afectan la piel son los que están dentro de su propio cuerpo. Los cambios hormonales provocados por el desarrollo de su cuerpo influyen enormemente en su piel. Para las mujeres, el ciclo menstrual puede causar cambios drásticos en la piel. Lo mismo ocurre con los períodos de embarazo y la menopausia. Los hombres también están sujetos a estas influencias, especialmente en la etapa de la pubertad, las hormonas hacen desarrollar el cuerpo.

Los genes también influyen si será propenso a adquirir una cierta condición de piel, característica del tipo de piel de sus padres.

Sin embargo, ya que su piel también se ve influida por diversos factores, su piel y la de ellos no necesariamente serán iguales.

Su estilo de vida y los hábitos también afectan a la piel y si bien estos pueden parecer externo a su cuerpo, la forma de realizar sus actividades diarias, tales como dieta, ejercicio, tabaquismo y los hábitos de consumo influyen en su cuerpo y por lo tanto su piel también.

Otros factores que afectan a la piel se encuentran fuera de su cuerpo, tales como, el tiempo y el clima, como así su elección del cuidado de su piel. Las diferentes zonas climáticas donde usted permanece un determinado periodo de tiempo, también influyen en su cuerpo y en la manera en que éste reacciona. Los climas fríos tienden a causar sequedad de la piel y descamación, mientras que las zonas húmedas causan sudoración excesiva y gratitud.

Los productos de cuidado de la piel que usted elija también afectan la condición de su piel. El uso de cremas hidratantes que tienen demasiados emolientes hará que su piel sea grasa, mientras que los productos de limpieza y exfoliantes dejarán como resultado una piel seca y sensible. Ahora que sabes que factores influyen en su piel, es hora de saber qué condición en que se encuentra.

En primer lugar, no evalúe su piel inmediatamente después de haberse lavado la cara. Ya que su piel estará reaccionando al agua y a los productos de limpieza que haya utilizado. Espere hasta cuatro o cinco horas después de haberla lavado. Esto le dará tiempo a su piel a recuperarse de la limpieza y reanudará su actividad "normal". Además, trate de hacerlo durante un día en que no deba usar maquillaje o cremas para poder hacer una evaluación más precisa.

Tome un pañuelo de papel y presiónelo por diferentes áreas de su cara. Mantenga el pañuelo contra la luz y si las manchas se pueden observar, tiene la piel grasa. Esta es la razón por la que debe realizar dicha evaluación cuando usted no está usando maquillaje o cremas hidratantes ya que la grasitud puede ser causada por dichas sustancias.

Si el área general de su cara se ve seca, tirante y puede ver pequeñas escamas de la piel, entonces se trata de piel seca. Por otro lado, si usted observa que algunas áreas son secas y otras grasosas entonces tiene la piel mixta.

Ahora que ya sabe el grado de grasitud o sequedad de la piel, lo que necesita saber es si su piel está sufriendo de alguna forma de enfermedad de la piel, o no.

¿Hay zonas de enrojecimiento alrededor de la nariz y las mejillas, pero no son espinillas?  
¿Ves líneas capilares finas en la superficie que son sensibles al tacto? Si es así, puede tener rosácea. Pequeñas zonas de piel irritada, secas, con descamaciones blancas y piel con costras alrededor de la línea del cabello, nariz, ojos y mejillas pueden ser causadas por un trastorno de la piel llamado soriasis.

En ambos casos tendrá que consultar con un dermatólogo.

Con estas evaluaciones, desarrollara una rutina en el cuidado de la piel más eficaz que ayudará a mantenerla saludable. Pero recuerde que su tipo de piel no se mantendrá constante durante mucho tiempo, incluso con la adecuada elección y utilización de los productos. A medida que su cuerpo experimenta desarrollo, su tipo de piel también cambiará. Se recomienda que realice esta sencilla evaluación cada 4 a 6 meses.

Con la debida atención y cuidado, puede darle el derecho de la piel el tratamiento cuando y cómo lo necesita - algo que es mucho más efectivo que cualquier crema de reparación o tratamiento de lujo en una clínica.

### **Tratamiento De La Piel Grasa**

La piel grasa ha sido la perdición de muchas personas como usted, adolescentes y adultos.

A nadie le gusta esa sensación grasa y la suciedad que se acumula en la cara, por no mencionar el brillo que estremecer con la sola idea de tomarse una fotografía con flash.

Pero hay una solución a este problema y que es más simple y más suave de lo que sorprendentemente pudo haber pensado previamente.

En primer lugar, usted necesita saber que hace que la piel sea aceitosa. La hiperactividad las glándulas que producen, sebo (un lubricante natural de la piel y la crema hidratante) es la principal culpable. Como se acumula demasiado sebo, éste se convierte en una textura gruesa y pesada que se siente grasosa.

Si no la trata, esa grasa convierte a su piel en la base de espinillas, manchas, y la deja extremadamente brillante.

Pero si bien hay un lado negativo sobre esta condición, existe también uno positivo. La piel con glándulas de sebo activas tiende a ser menos propensa a mostrar arrugas y otros signos de envejecimiento en comparación con otros tipos de piel. Esto es porque el aceite mantiene más humedad dando como resultado una piel más flexible y elástica, por lo tanto hay menos formación de arrugas. Así que mientras usted se queja de la oleosidad de la piel, ésta, puede ser una bendición disfrazada dentro de unos 10 a 15 años a partir de ahora si se cuida bien a partir de hoy.

De no cuidar una piel grasa, se obstruirán los poros, aparecerán puntos negros, acumulará células muertas, es difícil tener la piel saludable. También causará una tez cetrina en el futuro y muy probablemente grandes y visibles poros.

Por el momento, no hay ninguna solución rápida para tratar con éxito la piel grasa. La paciencia es su mejor herramienta, ya que el problema está dentro de su cuerpo y no en la superficie. Puede tomar un tiempo alcanzar el éxito y en

algunos casos puede necesitar realmente la atención de un profesional de la medicina. Y en la mayoría de los casos, así su condición esté bajo control y nunca estará totalmente resuelta. Incluso entonces, la piel mejorará y el objetivo de no tener la piel grasa y brillante estará más cerca que nunca.

Lo primero que debe hacer para tratar la piel grasa es deshacerse del exceso de sebo en su cara, sin reseca la piel. Lavarla y desengrasarla en exceso pueden en realidad empeorar las cosas, la extracción del aceite cutáneo hará que las glándulas sebáceas trabajen demás y sobre produzcan más sebo.

El método correcto y equilibrado es limpiar la piel con un producto suave. Que no contenga sustancias que puedan aumentar la condición oleosa que ya tiene. Este tipo de producto elimina la sensación grasienta del exceso de sebo y limpia la suciedad superficial que se ha acumulado por la grasa.

Algunos productos contienen pequeñas cantidades de la AHA (ácidos alfa hidroxí) que retiran suavemente las células muertas de la superficie cutánea, dando lugar a una capa de la piel fresca. Utilice una base regular para obtener los resultados previstos. Siga con una crema hidratante suave (utilice productos a base de agua, sin aceites) sólo para que los efectos de sequedad del limpiador puedan compensarse.

Use un astringente suave todos los días para despejar el exceso de grasa en su cara. Evite los productos más fuertes a base de alcohol. Incluso si usted siente que se deshace de más grasa, al igual que con los productos de limpieza, en realidad fomentará una mayor producción de sebo si saca su cara por completo.

Para evitar la obstrucción, limpiar por lo menos dos veces al día, pero no frote fuerte, ya que más que ayudar a su piel le hará daño. Una ligera presión de los dedos es la fricción suficiente para desprenderse de la piel opaca, muerta.

Con la piel grasa, no es necesario hidratar todos los días. Pero en ocasiones en que sienta la piel tirante, debido al uso de limpiador y el tónico, aplique una crema hidratante suave y sin aceite. Evite los productos que contienen sustancias como aceites minerales y manteca de cacao, ya que son demasiado emoliente para la condición de su piel.

Para su maquillaje, elija productos libres de grasa, especialmente para su base y rubor. Busque productos a base de agua y no productos que puedan obstruir los poros. Algunos productos de base son diseñados para absorber el aceite, pudiendo controlar el aspecto brillante durante el día.

Como sucede con cualquier tipo de piel, no olvide aplicarse protector solar (no a base de aceites, por supuesto). Hay otras formas de protección solar, el gel se está convirtiendo en una opción popular ya que tiene menos grasa que las lociones de protección solar convencionales. Para ser eficaz, la protección solar debe tener por lo menos SPF 15.

Si usted tiene brotes severos de acné, utilice productos de limpieza que contengan una cantidad moderada de ácido salicílico, que limpiara la piel. Una crema hidratante que contenga la misma sustancia es un buen seguimiento.

Por último, trate de controlar también su dieta. Almidones refinados, azúcar, y alimentos procesados puede agravar la piel naturalmente grasosa. Elija alimentos bajos en grasa y coma más frutas frescas, verduras y granos. Tome muchos líquidos (6-8 vasos al día), agua, jugo o té mantendrán un buen tono de piel. Mantenga su consumo de vitaminas y minerales, especialmente las vitaminas A, C y complejo B.

Necesitará tiempo para que su piel se ponga en forma, en cuanto a estar menos grasa. Pero el esfuerzo y la disciplina que usted ponga valdrán la pena. Y como he mencionado antes, si cuida adecuadamente de su piel grasosa ahora, contará con el beneficio de tener una piel menos arrugada, ya que la sequedad aparecerá años más tarde.



## Tratamiento De La Piel Seca

El clima puede ser uno de los peores enemigos de su piel, especialmente durante la temporada de invierno. A medida que avanzamos a través de este dilema, debemos recordar que hay muchos factores aparte del mencionado anteriormente, que pone su piel en una condición normal de desgaste.

Los cuidados y tratamientos eficaces de la piel son la manera de mantenerla con un aspecto más joven, suave y lleno de humedad. El propósito de ponerse bajo un régimen eficaz de la piel es reducir al mínimo los hábitos incorrectos y los factores que dañan la piel ya que causan daños irreversibles

### Xerosis

Los dermatólogos utilizan el término "xerosis" para describir la piel seca. En casos más graves, la humedad de la piel esta casi ausente, lo resulta en grietas características, descamación y comezón llamada prurito.

Eso sucede porque la piel carece de la humedad necesaria para evitar esos resultados mencionados. La piel necesita una cantidad relativa de humedad para mantenerse lisa, elástica, flexible y protegida.

Si la piel no está lo suficientemente hidratada, los rayos UV dañinos penetran la piel con facilidad y viajan hasta los delicados tejidos subcutáneos y, posteriormente, que harán la piel vulnerable a los daños.

### Causas de la piel seca

A fin de evitar las numerosas actividades que ponen en peligro la salud de su piel, es importante identificar los numerosos factores que dan lugar a condiciones no deseadas.

- Evite el uso de jabones con ingredientes ásperos - jabones regulares tales como jabones anti-bacterianos y desodorantes, que no son hidratantes, deshidratan la piel y roban los aceites esenciales que sellan la humedad de su cuerpo.

Los productos que contienen alcohol también disuelven los lípidos de la piel y hacen que la humedad de la piel se evapore dando como resultado de sequedad de la piel. Agua y productos a base de aceite son perfectos para su piel. Utilice Dove Olay y otros jabones sustitutos, disponibles en su farmacia local.

- Lavado con agua caliente - Aunque el agua es un agente hidratante eficaz, también retiras de su piel aceites valiosos o lípidos que son responsables de retener la humedad de su piel.

Bañarse con frecuencia, especialmente con agua caliente, remueve los aceites valiosos y expone la piel a infecciones mediante la destrucción de la primera línea principal de defensa de su cuerpo. Una vez que esto se pierde, su piel se volverá más propensa a los ataques orgánicos por agentes patógenos y, a veces causa daños irreversibles en la piel.

Si usted está acostumbrado a bañarse con agua caliente y no puede resistir la tentación, intente reemplazar por agua tibia para disminuir el efecto de resequedad de la piel.

- Lavado frecuente - El lavado frecuente y el baño, más de una vez al día por lo general agota los aceites y la humedad natural de su cuerpo. Además, limite el tiempo de baño a 15 minutos.

- El Tiempo - El invierno es un factor importante en el desarrollo de la piel seca. El uso de humidificador, en la mayoría de los casos, resuelve el problema del efecto del clima. Se compensa la humedad insuficiente y necesaria para la preservación de la humedad de la piel. Esto es porque el aire frío no puede mantener una cantidad adecuada de agua para atender las demandas de humedad de la piel. El aire caliente en cambio, mantiene la suficiente humedad para que la piel continúe hidratada en un determinado nivel.

- Los pacientes bajo medicación - Las personas que toman medicamentos diuréticos eliminan el agua del cuerpo porque será menos probable que el riñón probablemente reabsorba el agua filtrada a través de él. En este caso, la ingesta frecuente de agua es necesaria.

- Enfermedades Genéticas - Las personas afectadas por una enfermedad genética rara llamada ictiosis son propensas a desarrollar piel seca. Esta enfermedad genética no tiene cura y el objetivo del tratamiento es asegurarse que los síntomas se manifiestan a lo largo del camino.

## Tratamiento Efectivo

La piel merece mucha atención ya que manifiesta el estado general de salud o el estado de bienestar. Le proporciona pistas valiosas en cuanto a cómo cuidar de si mismo y cuanta atención le presta a su piel en su gestión física diaria.

Una forma de mantener ese brillo juvenil es comenzar un régimen de

tratamiento de la piel que ayudarán a restaurar la humedad de la piel cuando sea necesario.

La mayoría de las razones de sequedad son las infecciones bacterianas y fúngicas, que no desaparecen hasta que se administra un tratamiento adecuado de medicamentos recetados. Hay productos disponibles en el mercado que lo ayudarán a lograr el objetivo de mantener una piel envidiada por todo el mundo.

- Lociones de Alfa Hidroxiácido son las mejores para la piel seca. Las que son a base de aceite son más eficaces que al agua porque "sellan" la humedad almacenada en la piel.
- Los Hidratantes serán eficaces dependiendo de su necesidad inmediata y a largo plazo. Si desea aliviar la picazón causada por la sequedad de la piel, los humectantes comunes servirán a su propósito. Tales como lociones humectantes que contengan glicerina, glicol de propileno promoverán la retención de la humedad, y la alantoína y urea son eficaces para promover la curación y quitar las células dañadas de la superficie de la piel.
- Las cremas de barrera son eficaces para las personas que tienen el hábito de lavarse las manos con frecuencia. Para las personas con piel seca en condiciones avanzadas (prurito), agentes anti-pruríticos, tales como harina de avena y el aceite de pino son beneficiosos.
- Una dieta equilibrada y ejercicio harán que su piel produzca más grasa y mantenga una cantidad relativa de grasa que preserve la humedad de su piel. Beber mucha agua también es importante.

Si estos y otros tratamientos no son eficaces en el alivio de los síntomas de la sequedad de la piel, lo mejor es que consulte a un dermatólogo profesional para que pueda controlar de cerca la causa de la sequedad.

### **Doble Contratiempo - Piel Mixta**

Los tipos de piel varían según el tipo de tratamiento que realice para satisfacer sus necesidades. Algunos tienen la piel normal, grasa o seca y siguen siendo las mismas incluso si cambia la temperatura.

Para algunos, el clima frío, helado puede convertir una cara grasa en seca en pocos minutos.

Esto se debe a que el aire frío no tiene la humedad suficiente para humedecer superficies secas, especialmente la piel, y, finalmente, hace la piel menos húmeda y más propensa a la descamación.

Existen muchos tratamientos cutáneos para prevenir la situación de piel mixta. No tan a menudo nuestro tratamiento diario de la piel y la conducta en la limpieza influyen

en la forma en que nuestra piel mantiene la humedad e inhibe los síntomas de sequedad de la piel.

La humedad es la clave para una piel maravillosa, de aspecto saludable. Tener la piel clara no siempre implica buen tono de piel, pero la cantidad de humedad que posee la piel implica cómo deberá cuidarla.

## Tratamientos Apropriados para la Piel

Teniendo en cuenta el hecho de que las personas con pieles mixtas poseen pieles secas y grasas dispersas en diferentes áreas de la cara (en la mayoría de los casos), cada tipo de piel debe ser tratado como tal: la piel seca tratada con productos y medicamentos para piel seca y la piel grasa con los productos adecuados para ese tipo de piel.

Las zonas de la piel que son secas se limpian con suavidad, preferiblemente con cremas frías y se secan con una toalla sin frotar, se lavan con agua tibia.

Las zonas grasosas deben limpiarse a fondo y mantenerse secas para evitar brotes de acné. Las zonas grasas son tan sensibles que cualquier aplicación incorrecta de medicamentos y cremas pueden causar acné y otras irritaciones eruptivas.

No se hacen productos especialmente creados para cada tipo de piel. Su dermatólogo podrá proporcionarle información valiosa acerca de que productos faciales se adapten mejor a su piel ya que cada piel requiere tratamientos únicos.

## Las cremas hidratantes para las pieles mixtas

La piel mixta debe permanecer hidratada. Un grado considerable de humedad debe mantenerse para hacer la piel menos propensa a las infecciones que tienden a atacarla.

Si bien consideramos que tanto los tipos de piel, grasa y seca, requieren un cierto nivel de humedad, la porción de grasa exige un mayor cuidado y limpieza intensivo.

La piel grasa es más propensa a los ataques de bacterias dando como resultado el acné, las bacterias prosperan en estas áreas. El aceite producido por sus glándulas sudoríparas (glándulas sebáceas) contiene restos celulares que son un excelente caldo de cultivo para las bacterias.

Si su piel es muy grasa, las bacterias pueden alimentarse de esta parte y como resultado de la alimentación continua se multiplicarán. Si cualquiera de estos microorganismos se abre camino hacia el poro de la piel, se multiplicará y depositará sedimentos tóxicos, que obstruirán los poros y, finalmente, darán

inicio a la infección.

## **Piel Grasa, Piel Seca y Los Aceites Esenciales**

Los remedios para ambos tipos de piel se realizan con diferentes tipos de medicamentos. Para piel grasa, se aplican productos para cuidar la piel eliminando la grasa a base de agua, y productos para el cuidado de la piel que carecen del requisito mínimo de humedad, a base de aceites para la piel seca.

La piel seca es el resultado de un nivel bajo de sebo (aceite) en la piel que hace que la misma no pueda retener la humedad suficiente. La grasa bloquea la pérdida de humedad, ya que la necesita para mantener la flexibilidad estructural y proteger la piel, en cierta medida, de los rayos dañinos del sol.

Si la piel no tiene alguna de estas características, usted experimentará la sensación de opresión, de ardor, picazón, irritabilidad y aumento de la sensibilidad a la textura y la temperatura.

Esta condición puede ser el resultado de la atención inadecuada de la piel, incluyendo el refrigerio excesivo, demasiada exposición a la luz del sol, dieta pobre, lavado frecuente, la vulnerabilidad química, condición de ictiosis hereditaria, y otras condiciones médicas preexistentes, tales como la dermatitis seborreica, la psoriasis, el eccema, el hipotiroidismo, y medicamentos tales como diuréticos, antihistamínicos, etc.

La piel grasa tiene una serie de problemas para la mayoría de la gente. La piel se ve opaca, los poros se agrandan y se es propenso a defectos tales como puntos negros. Si no se trata al acné puede dar lugar a infecciones. El aspecto grasiento de la piel es más común en embarazadas, en quien utiliza cosméticos a base de aceite y personas con diferentes niveles o inestabilidad de hormonas.

Como la mayoría de los rasgos, la piel grasa se puede responder a factores hereditarios. La dieta y el clima también obligan a la piel a convertirse en grasa.

Con toda esta información en su poder, podrá elegir aceites esenciales compatibles con su tipo de piel. Los aceites esenciales son el mejor apoyo en tratamientos para la piel grasa y seca. Los aceites esenciales hacen que la piel atrape la cantidad necesaria de humedad para mantener la piel sana, con menos defectos, e inhiben el crecimiento de otros microorganismos, etc.

Para pieles grasas, puede optar por uno o combinar cualquiera de los siguientes aceites esenciales: geranio, bergamota, enebro, madera de cedro y Sage. Ciprés e Incienso también son buena alternativa. El de Limón es excelente y natural.

Rosa, pachulí, y el hisopo son mejores para la piel seca. Lavanda y Geranio pueden ser utilizados para ambos tipos de piel y por personas con historial de reacción alérgica a los olores. Para algunos, Ylang-Ylang y sándalo también se utilizan.

Si estás interesada en la salud natural de la piel y el cabello, encontrarás estos y muchos otros alimentos en mi libro,

Alimentos Para La Belleza

