



Rutina de cuidado de la piel

(Skin Care)



Índice:

Introducción	2
La piel	3
PH de la piel	3
Conceptos básicos del cuidado de la piel	5
Reconoce tu tipo de piel	5
Rutina de cuidado de la piel en 5 pasos	6
Recetas según tu tipo de piel por paso	8

Introducción:

La Rutina de cuidado de la piel o más conocido como “Skin Care” es el mantenimiento que hacemos de la piel para darle una condición íntegra y con un aspecto de apariencia saludable. Existen protocolos de cuidado muy específicos que se siguen paso a paso. La variación de cada rutina depende del tipo de piel y los productos que elijas, así como de los problemas que quieras solucionar o las condiciones que desees atender de tu cutis.

La Piel

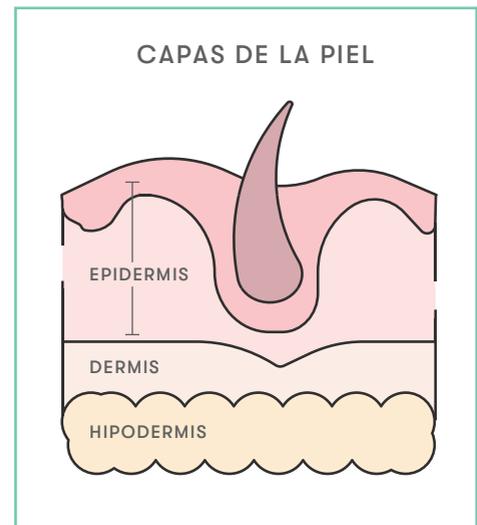
La piel es el órgano más grande del cuerpo humano, sirve como barrera protectora frente al medio externo.

Funciones de la piel:

- 1) Protección
- 2) Función barrera
- 3) Termorregulación
- 4) Formación de la vitamina D
- 5) Defensa inmunológica
- 6) Percepción sensorial

Capas de la piel:

- La epidermis, como capa más externa que vemos y tocamos, nos protege frente a toxinas, bacterias y pérdida de líquidos.
- La dermis es la capa de la piel que contiene las terminaciones nerviosas, en la dermis pueden descubrir tacto, temperatura, presión, y estímulos del dolor.
- La hipodermis, también llamada tejido subcutáneo, es la capa más baja de la piel. La hipodermis se utiliza principalmente para almacenar la grasa de la piel.



PH de la piel:

El pH es la abreviatura de potencial de hidrógeno, que es un parámetro indicador de la concentración de iones de hidrógeno $[H]^+$ que existen en una solución. Dicho de otro modo, es una unidad de medida que nos indica el grado de acidez de una solución.

Los valores del pH varían en una escala que va de 0 hasta 14. Así, tenemos un pH neutro cuando su valor es 7, los valores de pH menores a 7 son valores ácidos y los valores de pH básicos, o alcalinos, son los que están por encima de 7. Es por eso, que es muy importante el pH para el cuidado de nuestra piel.

El pH de la piel varía ligeramente entre hombres y mujeres, y con el lugar del cuerpo en el que se encuentre. También fluctúa dependiendo de las diferentes etapas de la vida.



En la superficie externa de la piel (Epidermis), recubriéndola, está el conocido manto ácido: una barrera con el exterior para evitar la introducción de patógenos y agentes externos irritantes y evita la deshidratación de la piel.

Estos provienen de las glándulas sebáceas, con las secreciones de las glándulas sudoríparas. Como su nombre indica, este manto es el que aporta la acidez a la piel, que generalmente tiene un pH cercano a 5.5.

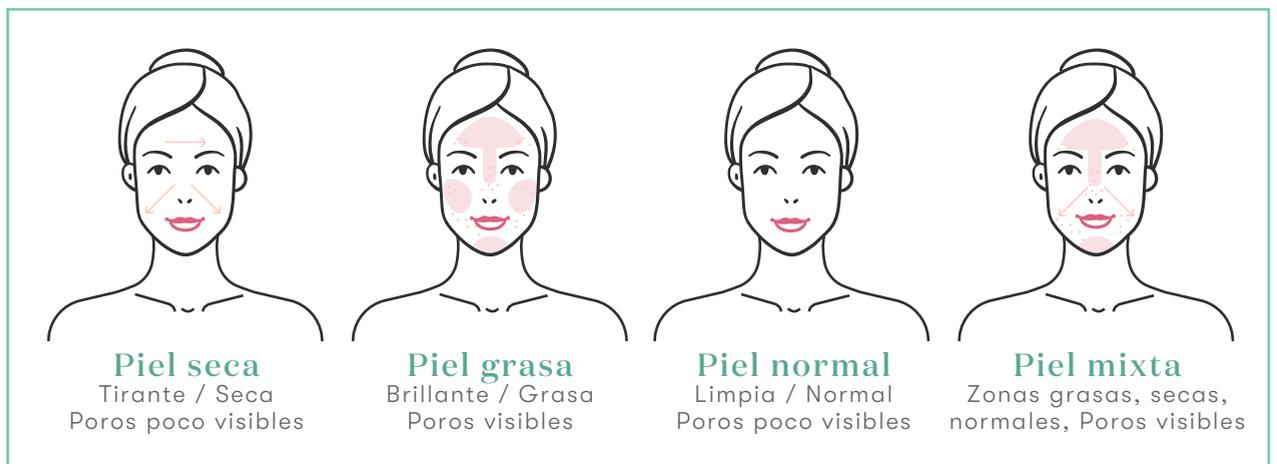
El pH puede variar ligeramente según la zona, el estado y los cuidados que le procuremos. La piel de los pliegues inguinales, de las axilas y de la zona interdigital tiene un pH algo más alcalino, lo que la hace más vulnerable a las agresiones externas.

Conceptos básicos del cuidado de la piel

1. Protege tu piel del sol
2. Evita fumar
3. Trata tu piel con suavidad
4. Mantén una dieta saludable
5. Bebe agua
6. Controla los momentos de tensión
7. Cuida tu sueño

Reconoce tu tipo de piel

Para realizar el 1 reconocimiento del tipo de piel de nuestro rostro, debes tener limpia la piel de tu rostro (sin maquillajes, cremas, etc). Con tus dedos índice y medio debes tocar las siguiente secciones:



Rutina de cuidado de la piel en 5 pasos

Ahora que ya reconoces tu tipo de piel, identifica la rutina de cuidado de tu rostro según tu necesidad y productos naturales que te brinden todos los beneficios necesarios.



1. Limpia: Debes tener tu rostro desmaquillado y lavado con agua a temperatura ambiente y jabón neutro; o puedes cumplir las dos funciones en un solo paso con el limpiador de rostro Mirah que retira las impurezas acumuladas en el rostro, así como la suciedad.

2.Exfolia: Con tu cutis ligeramente húmedo, aplica un exfoliante natural en pequeñas cantidades incidiendo sobre todo en nariz y mejillas. Empieza por la frente y desciende poco a poco por el contorno de la cara con movimientos circulares. No olvides los labios. En este paso eliminarás células de piel muerta, restos de suciedad, encuentra recetas de exfoliantes para tu tipo de piel más adelante.

3. Tonifica: Otro paso para una limpieza facial en casa es aplicar un tónico. Utiliza un algodón o tus dedos siempre que estén limpios. El tónico tiene una doble función: por un lado, elimina cualquier impureza que no haya podido ser eliminada con los pasos anteriores y, por el otro, consigue cerrar los poros completamente. Esto último es fundamental para conseguir que la piel quede limpia y resguardada de cualquier agente contaminante externo. Encuentra recetas de tónicos para tu tipo de piel en las siguientes páginas.

4. Hidrata: ¡Paso Importantísimo! Posiblemente, después de todo el proceso anterior, nuestra rostro estará con la piel delicada y/o enrojecida. Por eso, es recomendable nutrir profundamente para regenerar la apariencia del cutis. Y, para ello, nada mejor que una buena mascarilla hidratante. Recuerda, después de aplicarla, realizar una nueva limpieza facial sencilla (paso 1). Encuentra recetas de mascarillas para tu tipo de piel en las siguientes páginas.

5. Reafirma: Este paso no es obligatorio pero sí recomendable. El sérum es uno de los grandes olvidados si hablamos de una adecuada rutina de cuidado para el rostro. Lo recomendamos especialmente porque con él llegamos a las capas más profundas del cutis aportando un plus de vitalidad y luminosidad. Encuentra recetas de sérum caseros para tu tipo de piel, más adelante.



Recetas según tu tipo de piel por paso:

PASO/PIEL	PIEL NORMAL	PIEL MIXTA	PIEL GRASA	PIEL SECA
LIMPIADOR	MIRAH LIMPIADOR FACIAL			
EXFOLIANTE	<p>Mezcla en un recipiente de vidrio: 50 gr. de café molido ó azúcar morena, más 2 gotas de aceite esencial de lavanda (lavender), 1 chorro del complejo de aceite vegetal V6.</p> <p>Opcional: 1 gota de aceite esencial de menta (peppermint)</p>	<p>Café molido o azúcar morena, 1 gota Tea Tree, 1 gota de Limón o 1 gota de purificación más 1 chorrito de V6.</p>	<p>Café molido o azúcar, 1 chorrito de V6, 2 gotas de Tea Tree.</p>	<p>Mezcla en un recipiente de vidrio: 50 gr. de café molido ó azúcar morena, más 2 gotas de aceite esencial de lavanda (lavender), 1 chorro del complejo de aceite vegetal V6.</p> <p>Opcional: 1 gota de aceite esencial de menta (peppermint)</p>
TÓNICO	<p>Agua Mineral o Agua Destilada, Agua de hamamelis. 5 gotas de Frankincense y 10 gotas de Joy 10 gotas de Geranium.</p>	<p>Agua Mineral o Agua Destilada 4 gotas de Tea Tree 15 gotas de Ylang Ylang.</p>	<p>Agua Mineral o Agua Destilada 7 gotas de Tea Tree y 7 gotas de Purification.</p>	<p>Agua Mineral o Agua Destilada 5 gotas de Lavender, 10 gotas de Ylang Ylang y 1 chorrito de V6.</p>
HIDRATADOR	<p>1 Cucharada de Aceite vegetal V6. 1 cucharita de bicarbonato de sodio. 1 gota de aceite esencial de Orange. 6 gotas del aceite de Geranio. Mezclar bien los ingredientes hasta que se forme una pasta.</p>	<p>1 Cucharada de Aceite vegetal V6. 1 cucharita de bicarbonato de sodio. 1 gota de aceite esencial de Orange. 6 gotas del aceite de Geranio. Mezclar bien los ingredientes hasta que se forme una pasta.</p>	<p>1 cucharada de avena. 5 gotas del aceite Tea Tree o Purificación. 3 gotas del aceite de Limón o Naranja. 1 cucharita pequeña de miel. Mezclar bien para que se pueda adherir a la piel.</p>	<p>1 cucharada de miel. 1 cucharita de aceite V6. Un cuarto aguacate maduro. 1 gota de aceite menta. 1 gota de aceite Lavanda. Si la consistencia de la mezcla no es suficientemente cohesiva agrega una cucharita de harina de trigo o Avena.</p>
SERUM REAFIRMANTE	<p>2 chorrito de V6, 5 gotas de Copaiba más 5 de Frankincense.</p>	<p>2 chorrito de V6, 5 gotas de Copaiba más 5 de Frankincense.</p>	<p>2 chorrito de V6, 5 gotas de Copaiba más 5 de Frankincense, 1 gota de Tea Tree.</p>	<p>2 chorrito de V6, 5 gotas de Copaiba más 5 de Frankincense.</p>