



B

ella

Técnicas infalibles de cuidado facial en casa

SELF-CARE. ¿El exceso de información no te ha permitido hacer una rutina facial en casa que realmente sea efectiva? Tranquila, te entendemos. Así que contactamos directo con una experta en el área para auxiliarte. La Dra. Kirshe Piñeiro, de Climed, nos regaló estos trucos que da a sus clientes en consulta. Adelanto: algunas de las opciones ya las tienes en tu nevera.



Fotografía **Lee Walls**
Producción **GRP WorldGroup**
Maquillaje **Griselle Rosario**
Estilismo **Aris Tapia**

1 Si no has incorporado los antioxidantes en tu rutina este es el momento.

Ahora más que nunca debemos nutrirnos y cuidarnos para aumentar nuestras defensas, ingiriendo alimentos ricos en antioxidantes, pero también debemos hacerlos partes de nuestra rutina en casa. Uno de los antioxidantes por excelencia es la vitamina C tópica, dando beneficios como luminosidad, contrarrestar los daños por radicales libres lo que a su vez ayuda a mejorar la apariencia de las arrugas y restaura el colágeno. También actúa como defensor de nuestra piel.



¿CÓMO USARLO?

DURANTE EL DÍA, DESPUÉS DEL LAVADO, PODEMOS INCORPORAR UN SÉRUM O CREMA HIDRATANTE QUE CONTENGA VITAMINA C JUSTO ANTES DE NUESTRO PROTECTOR SOLAR. VERÁS LOS BENEFICIOS DESDE LA SEGUNDA SEMANA DE USO.



El área de los ojos tiene la piel más fina del cuerpo humano, y debido a sus características, ésta muestra los signos de envejecimiento de forma más prematura.

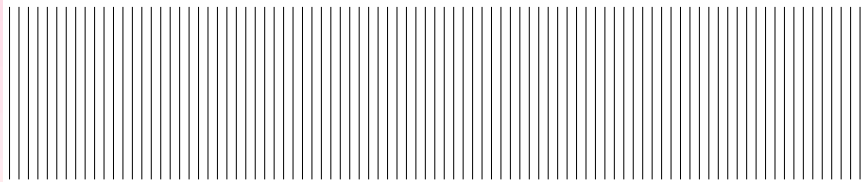


¿QUÉ PODEMOS HACER?

EN CASA PODEMOS APLICAR COMPRESAS DE TÉ DE MANZANILLA. HAZ EL TÉ Y LLEVA LAS BOLSAS AL CONGELADOR

POR 10 MINUTOS. LUEGO APLICAR POR 15 MINUTOS EN LA ZONA DE LOS OJOS PARA DESINFLAMAR CON EFECTIVIDAD. LUEGO COLOCA TU CREMA DE OJOS HABITUAL, Y SI SE TE ACABA O AÚN NO TIENES UNA, OPTA POR UNA MUY PEQUEÑA CANTIDAD DE VASELINA. SI APLICAMOS MUCHA, DEBIDO A SU CONSISTENCIA DENSA Y NUESTRO CALOR CORPORAL, SE PODRÍA CORRER Y RESULTAR INCÓMODO.

Otra fabulosa opción son los parches IONTOLIFT Eyes de Martiderm, que puedes conseguir en farmacias. Su tecnología de microcorrientes ayuda a penetrar sustancias que ayudarán a mejorar la elasticidad de esta zona, y disminuir significativamente líneas muy comunes en la zona periorcular. El tratamiento se aplica por 20 minutos dos veces a la semana por un total de dos semanas para tener ojos rejuvenecidos.



3

Los labios son una zona frecuentemente descuidada a la hora de cuidados especiales.

Existen mascarillas que podemos aplicar semanal, o un truco personal es mantener Aquaphor, un ungüento reparador que te ayudará a regenerar los labios en caso de que estén muy secos, o la misma Vaselina en la mesita de noche. Todas las noches, antes de dormir, colocas un poco en los labios para mantenerlos hidratados.

DURANTE EL DÍA ME GUSTA EL USO DE LABIALES HIDRATANTES COMO EL GINKOLIUM LIP CARE DE BIOSCREEN O EL BÁLSAMO LABIAL DE COLD CREAM DE AVÈNE.



4

El ascenso en los niveles de estrés debido a la situación actual, se ha traducido en pieles irritadas y reactivas, y condiciones como acné y rosácea se han visto agravados. Un tip muy útil (en lo que consigues tu cita online con un especialista) es lavarte el rostro con leche de vaca y agua a partes iguales.



SI TU PIEL ESTÁ IRRITADA, SÁLTATE EL LIMPIADOR UNOS DÍAS Y LÁVATE CON ESTA MEZCLA QUE CALMARÁ, Y EXFOLIARÁ MUY GENTILMENTE POR SU PRESENCIA DE ÁCIDO LÁCTICO.





5

Estos días son idóneos para mimar tu piel una o dos veces a la semana con mascarillas que calmen, renueven o luminosidad al rostro. Esta es una opción casera:

- ✦ 3 cucharadas de yogurt griego natural.
- ✦ 2 cucharadas de café molido (es importante no estrujar la mezcla si tienes piel sensible o usas exfoliante químicos con frecuencia).

En un recipiente combina ambos ingredientes y aplica en la piel limpia y deja actuar por 20 minutos antes de retirar con agua templada y secar. Luego usa tu hidratante habitual. La cafeína no sólo ayudará a exfoliar sino también a reducir la hinchazón. Mientras el yogurt, además de aportar probióticos beneficiosos para tu piel, actúa como emoliente.

Si eres de las afortunadas que en casa tienen sábila o Aloe Vera es, puedes pelar una hasta obtener el cristal. Llévalo a la nevera por un mínimo de dos horas y luego aplica el gel transparente en el rostro y deja actuar por 15 ó 20 minutos. El cristal de sábila tiene una acción calmante, hidratante y antiinflamatoria, incluso para manejar quemaduras leves.

También podemos encontrar opciones como la Hydromask de Martiderm o los velos faciales de Elravie que pueden ser ordenados para recibirlos en casa vía @Climed.

RECUERDA QUE EL ORDEN DE CUALQUIER FACIAL EN CASA DEBE SER: LIMPIAR, EXFOLIAR, USAR UNA MASCARILLA Y TERMINAR CON UNA RUTINA HABITUAL NUTRITIVA. ✦