

LA EXFOLIACION CORPORAL

- La exfoliación es un fenómeno de regeneración celular totalmente natural. A cada instante, la dermis produce células nuevas, piel nueva. Se regenera asegurando su renovación permanente. También están permanentemente muriendo las células que han envejecido y se eliminan naturalmente, quedando junto a las impurezas, sobre la epidermis.
- Estas células producen descamación y si no se eliminan impiden la buena regeneración de la epidermis y la penetración de los productos que se puedan aplicar sobre la piel.
- La exfoliación es simplemente una limpieza profunda que se realiza con suavidad y que proporciona con múltiples beneficios.

BENEFICIOS:

- Por una parte convierte la limpieza corporal en un autentico tratamiento cosmético; por otra parte, realiza esta limpieza corporal en profundidad; al aplicar los productos exfoliantes mediante un ligero masaje se previene el envejecimiento cutáneo activando la circulación; desintoxica naturalmente la epidermis estimulando los diferentes procesos de eliminación de las células muertas y otras impurezas.
- Al eliminar la capa de la célula muerta e impurezas depositadas sobre la piel también permite una mejor oxigenación de las células y proporciona una piel suave y transparente.

PRODUCTOS EXFOLIANTES

- Se presentan en forma de gel o crema y contienen diminutos gránulos exfoliantes de distintos tamaños que, al aplicarlos sobre la piel húmeda facilitan la limpieza, eliminan las células muertas, liman las rugosidades y revitalizan la piel.
- Todos ellos llevan elementos emolientes y suavizantes como el aceite de semillas, que proporcionan un autentico confort a la piel. Se aplican practicando un suave masaje, en el vientre, las caderas y las nalgas, y en las extremidades, prestando especial atención a las zonas más secas y ásperas.
- Bajo la acción de este masaje, la textura se trasforma rápidamente permitiendo la salida de todos los principios activos que contienen los gránulos. Es conveniente aplicarlo sobre la piel húmeda ya que en ella se deslizan mucho mejor de los productos que emulsionan con el agua formando una “leche” suave capaz de arrastrar todas las impurezas tanto las hidrosolubles y liposolubles.
- Ya que la mayoría de los exfoliantes están mezclados con sustancias jabonosas para que puedan aplicarse durante la ducha o el baño, ya que se eliminan con agua pero no hay que confundirlos con los geles de baño, ni intentar sustituir a estos para una mejor limpieza. Los exfoliantes sólo deben usarse una o dos veces por semana, dependiendo del tipo de piel, seca o grasa, ya que tienen un alto poder abrasivo.
- En algunos exfoliantes están mezclados con sustancias jabonosas para que puedan aplicarse durante la ducha o el baño, ya que se eliminan con agua pero no hay que confundirlos con los geles de baño, ni intentar sustituir a estos para una mejor limpieza.

¿COMO HAY QUE EXFOLIARSE?

Los dermatólogos creen que, para conseguir una máxima eficacia, la exfoliación debe formar parte de un sistema de tres pasos:

- Limpiar
- Exfoliar
- Hidratar.

Eliminar la suciedad y aceite con jabón permite que la loción exfoliante elimine las células muertas de la piel, que a su vez, permite que la crema hidratante penetre, calme y suavice. Los tres pasos son necesarios para conseguir una buena piel.

¿POR QUE TENDRIAMOS QUE NECESITAR MAS DE UN TIPO DE EXFOLIANTE?

Porque los distintos tipos funcionan de manera diferente y proporcionan beneficios diferentes. Los exfoliantes químicos disuelven los alcances que mantienen unida a la superficie de la piel las células muertas, mejorando la luminosidad de la piel y preparando el camino para la hidratante.

Los exfoliantes manuales (o mecánicos), que se pueden ser guantes de crin, esponjas vegetales o productos granulados, desincrustan las escamas de la piel para que puedan eliminarse después con agua, limpian los poros, refinan la textura de la piel y atenúan el aspecto de las finas líneas.

RECETAS NATURALES

Exfoliante para pies y manos

- Media taza de sal
- Jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de almendras
- 5 gotas de aceite esencial de rosa
- Aplicar dando un ligero masaje por 20 minutos.

Exfoliante corporal de coco

- 1 coco rayado (nutre e hidrata)
- 1 taza de sal limpia (si es sal marina, pulverizada en la licuadora)
- Aplicar en todo el cuerpo dando ligero masaje por 30 min y enjuagar

Exfoliante con arcilla

- Media taza de sal
- Media taza de arcilla
- Media taza de jengibre rallado
- 10 gotas de aceite esencial de jazmín
- Aplicar en todo el cuerpo por 30 min

Exfoliante con almendras

- Media taza de almendra rallada
- 2 cucharadas de avena en hojuelas
- Agregar aceite de Germen de trigo hasta que quede una pasta
- Aplicar en todo el cuerpo por 30 min

RECOMENDACIONES

- Después de la exfoliación aplicar una crema hidratante
- También se puede dar un masaje con miel tibia
- Se puede usar toallas mojadas en agua tibia para retirar los productos
- Cuando están secos se pueden retirar con guantes de crin o cepillos para tal fin, manuales o eléctricos
- Se puede cubrir el cuerpo al final con pétalos de rosa por algunos minutos.

Exfoliantes naturales y rápidos de aplicar

Exfoliante con Avena

A media taza de avena súmele la cantidad suficiente de agua caliente como para formar una pasta. Extienda sobre el cuerpo, masajee en forma circular y deje actuar. Retire en seco y mediante movimientos circulares

Exfoliante con kiwi

Triture en la procesadora un kiwi y harina de trigo. Aplique sobre la piel, deje actuar unos veinte minutos, friccione otros cinco minutos y enjuague con agua tibia.

Exfoliante con sésamo

Sume al jugo de dos limones una cucharada de miel y semillas de sésamo, mezcle bien, aplique sobre la piel, masajee y retire con agua templada.