

## ARTÍCULOS PÁGINA WEB DICIEMBRE

### 1.- Tratamientos naturales de belleza para Navidad

*“Llega fin de año y las mujeres acuden a los centros de belleza y descanso para ocuparse de su estética”, comenta Pilar Robles, esteticista argentina y dueña de un spa que lleva su nombre en la ciudad de Buenos Aires.*

*“Hay tratamientos que están pensado para este tipo de mujeres que no tienen tiempo de asistir durante el año, pero que quieren estar lo mejor posible para las fiestas y lo que necesitan es una inyección de vitalidad y energía en la piel”, comenta.*

Los tratamientos naturales dan muy buenos resultados. El más usado por Robles es el pepino ya que calma, repara, suaviza e hidrata la piel. Se limpia y exfolia la piel, se aplica una crema hidratante y multiregeneradora. *“Le enseñamos a las clientas a preparar las cremas para que puedan reiterar el tratamiento en sus casa”,* comenta Robles.

*“Hay que tratar especialmente los codos y rodillas ya que son una parte del cuerpo que no se tratan y suelen presentar cierta rugosidad difícil de revertir a largo plazo. Lo mismo ocurre con los brazos y piernas”,* comenta.

Para corregir la textura se puede aplicar el zumo de un limón con una cucharada de azúcar o miel, realizar movimientos circulares para que la mezcla penetre durante cinco minutos y se notará la diferencia. La hidratación es vital para lograr mejorar una piel dañada por el exceso de estrés y malas costumbres alimenticias.

*“Se exfolia la piel para retirar las células muertas que quedan adheridas y recién allí se puede colocar una mascarilla para descongestionar y devolver la frescura y energía perdidas”,* explica la especialista. Este tipo de tratamientos son los más básicos y los que mejores resultados dan a corto plazo. Lo más importante es que luego, tras aprender los pasos, las mujeres los pueden realizar en su casa sin problemas ya que son muy sencillos.

Las mascarillas que se pueden elaborar en la casa son las maneras más prácticas y que en poco tiempo dan buenos resultados que se reflejan. La miel y la avena son una buena combinación para exfoliar y limpiar. Se mezcla ¼ taza de avena y una cucharita de miel. Aplicarlo durante quince minutos sobre el rostro. La miel y el limón también sirven para limpiar y balancear los niveles de aceites naturales en la piel

<http://www.enplenitud.com/recetas-de-belleza-para-navidad-y-anio-nuevo.html>

### 2.- Cómo cuidar el contorno de ojos en esta Navidad

La piel del rostro es la más fina y delicada y requiere cuidados específicos. La crema hidratante diaria que aplicas en el rostro no es suficiente y puede incluso resultar contraproducente. Pequeñas arrugas de expresión, ojeras o bolsas demandan tratamientos que eviten su aparición o mejoren su aspecto.

Basta conocer las características de la piel que protege nuestros ojos para entender la necesidad de tratamientos y productos adecuados que sean capaces de mantenerla en perfecto estado. En esta zona, la epidermis es frágil y delicada porque es muy fina y en ella casi no hay presencia de glándulas sebáceas ni sudoríparas y la producción de colágeno y elastina (por ausencia de las células responsables) es también muy limitada.

Ante esta realidad, la aplicación de cremas o geles idóneos debe ser una constante diaria desde edades muy tempranas, desde los 20 o 25 años. Cuanto antes inicies los cuidados, mejores serán los resultados. Hay que tener en cuenta que en la aparición de las temibles

“patas de gallo”, bolsas u ojeras influyen distintas variables: la propia predisposición genética, el paso del tiempo, la mayor o menor expresividad (gesticulación del rostro) y las condiciones externas más o menos saludables: estrés, consumo de tabaco o alcohol, mala alimentación, excesiva exposición al sol etc.

**HIDRATACIÓN ESPECÍFICA.-** Antes de recurrir a medidas drásticas como los liftings o las infiltraciones, unos cuidados adecuados pueden prevenir la aparición de pequeñas arrugas en el contorno de los ojos. En las pieles más jóvenes, basta con una adecuada limpieza, que incluya la eliminación de cualquier resto de maquillaje y la aplicación, mañana y noche, de alguna crema o gel específicos para la zona. En las pieles maduras es recomendable, además, el uso de alguno de los innovadores serums que realmente obran maravillas en esta delicada zona.

En cualquier caso lo que diferencia a estos productos de otras cremas faciales o corporales es su rica composición que debe basarse fundamentalmente en los siguientes principios:

Ingredientes activos antienvjecimiento como el ácido hialurónico y el ácido retinoico.

Vitaminas, especialmente C y E por su alto poder antioxidante.

Agentes tensores como el pentavitine o el argireline. Toda innovación de la cosmética actual que ha incluido estas sustancias en cremas, geles y ampollas efecto flash por su alto poder hidratante y calmante.

Compuestos que incluyan silicona para el relleno superficial de arrugas poco profundas.

Sustancias reflectantes, capaces de suavizar estas pequeñas arrugas de expresión al “disimular” la profundidad de las mismas.

A la hora de aplicar estos productos, se recomienda hacerlo dos veces al día: por la mañana, para potenciar su efector protector frente a agentes externos, y por la noche por su acción descongestionante y regeneradora. Las cremas y geles deben aplicarse con la yema de los dedos, haciendo hincapié en el extremo externo del ojo y en el entrecejo. Aquí, los movimientos circulares son los más adecuados.

En el caso de bolsas y ojeras la aplicación correcta será siempre de fuera hacia adentro, también con la yemas, pero con pequeños y rápidos toques (no se trata de extender el producto sino de activar la circulación en ésta delicada área de la cara).

<http://www.mujerdeelite.com/articulos/1259/como-cuidar-el-contorno-de-ojos>

### **3.- Cuidado de las manos en Navidad**

La piel es el órgano más grande del cuerpo humano que nos protege del medio ambiente, aunque éste también lo puede dañar. La piel de nuestras manos es la más expuesta de todo el cuerpo y durante el invierno se seca ya que el clima es frío, estamos expuestos a calefacción, chimeneas, radiadores, etc., diversas fuentes de calor que reducen la humedad de la piel, considerando además que durante esta temporada generalmente no se ingiere el agua necesaria para mantenerla hidratada.

El agua caliente que se usa durante el baño y para lavar las manos, así como el uso de jabones que no sean suaves contribuye a remover los aceites naturales de la piel, lo que provoca que se pierda la humedad, la elasticidad e incluso que se agriete en casos más severos.

Para mantener una buena humectación en las manos durante el invierno, la Dermatóloga Ma. Del Carmen Sánchez, nos recomienda: No abusar del uso de cremas que contengan muchas fragancias, colorantes, o alcohol como los sanitizantes.

Para que la barrera de la piel se mantenga íntegra, lo ideal es que a la hora del baño usemos agua tibia, un jabón suave o sustituto de jabón, baño corto de 5 a 10 minutos y no usar estropajos, esponjas o cepillos para tallarla y al salir de la regadera, siempre aplicar alguna crema humectante cuando la piel todavía se siente húmeda.

Cada vez que realicemos aseo de manos aplicar crema humectante para ayudar a que nuestra piel no pierda humectación e hidratación y no usar agua caliente. En casa, en la oficina o a la hora de dormir es muy útil un humidificador para ayudar a que el ambiente no se vuelva seco al estar usando fuentes de calor, ya que durante el invierno la humedad es mucho mas baja.

Al salir a la calle el uso de guantes es muy bueno ya que protege nuestras manos del frío y al manejar, también las protege del sol.

Si la piel está muy seca hay que buscar productos que contengan petrolato o lanolina ya que estos sellan la hidratación en la piel. Si la piel es extra seca las cremas que contienen ácido láctico o urea pueden ser muy útiles ya que también ayudan a mantener el agua en nuestra piel.

Es importante mencionar que si la piel se agrieta, se irrita e incluso se inflama por la falta de humectación, se tiene que acudir con un dermatólogo que brinde el tratamiento correcto para devolver la humectación y suavidad a la piel.

[http://www.google.com.mx/#hl=es&tbo=d&scient=psy-ab&q=cuidados+de+las+manos+del+frio+&og=cuidados+de+las+manos+del+frio+&gs\\_l=hp.3...47.3660.1.3873.13.11.2.0.0.0.289.1585.0j10j1.11.0...0.0...1c.1.Y\\_e8TYmCAq4&pbx=1&bav=on.2,or.r\\_gc.r\\_pw.r\\_qf.&fp=206ffdc39cf48589&bpcl=38897761&biw=1163&bih=848](http://www.google.com.mx/#hl=es&tbo=d&scient=psy-ab&q=cuidados+de+las+manos+del+frio+&og=cuidados+de+las+manos+del+frio+&gs_l=hp.3...47.3660.1.3873.13.11.2.0.0.0.289.1585.0j10j1.11.0...0.0...1c.1.Y_e8TYmCAq4&pbx=1&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&fp=206ffdc39cf48589&bpcl=38897761&biw=1163&bih=848)

#### 4.- Cuidados de los labios en Navidad

La forma natural de los labios se suele perder a lo largo de los años y, evidentemente, en la vejez no lucirán tan bonitos como en nuestra juventud. Pero con una aplicación de tratamientos naturales podremos luchar contra las inclemencias del paso del tiempo y presumir de una piel elástica y de un color saludable.

Todas sabemos que, el lápiz labial es el cosmético más utilizado en el mundo y que es un gesto que va más allá de la coquetería. Cada retoque de carmín cuida y protege sus labios realzando su belleza. Los avances han permitido incorporar en un lápiz labial agentes nutritivos e hidratantes como la miel, el aloe vera, la manteca de cacao y la vitamina E para frenar el envejecimiento y factores de protección contra las radiaciones solares. Pero aún así, es imprescindible que le preste unos cuidados específicos y constantes.

Como primera regla para preservar su belleza, la hidratación. Hidratarse los labios también es importante puesto que, mientras la piel del rostro tarda entre 21 ó 28 días en renovarse, la de los labios lo hace cada 3 ó 5 días. Por eso se deshidrata y se descama. Se sugiere exfoliarla con delicadeza y con un producto específico.

La piel de los labios es muy sensible y además, por su peculiar naturaleza, tienen muchas carencias que los convierten en blanco perfecto de todas las agresiones. Justamente por no tener melanina, no están protegidos frente a los rayos solares. Tampoco poseen glándulas sebáceas ni sudoríparas, lo que provoca que se deshidraten y agrieten son

facilidad.

La acción conjunta y persistente del viento, las temperaturas extremas o los ambientes muy secos tiene efectos devastadores sobre ellos que, poco a poco, van perdiendo su colágeno natural, mientras las líneas verticales crecen paulatinamente.

Si suele humedecerse constantemente los labios con la lengua, abandona esta costumbre porque la saliva contiene sustancias ácidas que contribuyen a su deshidratación. Y de paso, deje de arrancarse esas pielcitas que le salen con tanta frecuencia. De esta forma solamente conseguirá irritarse los labios y dejarlos más desprotegidos.

Pero existen tratamientos naturales para el cuidado de sus labios, los que harán verse una mujer más bella. Recuerde que los labios no solamente requieren volumen, relleno y vigor, también necesitan cuidados. Tenga la posibilidad de cuidar de sí misma y mejor tratándose naturalmente. A continuación algunos activos para mejorar el aspecto de los labios:

- ✓ Miel y Lavanda
- ✓ Aceite de Almendras  
Yogurt y Limón
- ✓ Aceite de Ricino
- ✓ Manteca de Cacao
- ✓ Cera de Abeja
- ✓ Aceite de Canola
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Aceite de Calabaza

[http://www.medicinasnaturistas.com/help/belleza/labios\\_cuidados\\_resecos\\_agrietados\\_brillantes\\_suaves\\_pequenos\\_abiertos\\_hidratados\\_tratamientos\\_naturales\\_recetas\\_caseras.php](http://www.medicinasnaturistas.com/help/belleza/labios_cuidados_resecos_agrietados_brillantes_suaves_pequenos_abiertos_hidratados_tratamientos_naturales_recetas_caseras.php)

## 5.- Aloe Vera para la irritación del frío en Navidad

Conseguir una piel hidratada y evitar la sequedad que se produce como consecuencia del frío en esta temporada, es uno de los remedios que nos aporta el Aloe vera. Por ello, te recomendamos Aloe vera para hidratar la piel.

Sea en forma de crema, de gel o de cualquier otra, el Aloe vera es una planta que ayuda a tu piel a conseguir un aspecto fresco y suave. Su uso en cosmética es muy antiguo, y aporta un completo cuidado tanto para la cara como para el cuerpo. Los [productos](#) cosméticos de Aloe Vera contienen sustancias tratantes combinadas con extractos acreditados especialmente adecuados para cumplir las necesidades de la piel, por lo que los preparados de Aloe Vera refrescan, cuidan, calman y dejan la piel suave y cremosa.

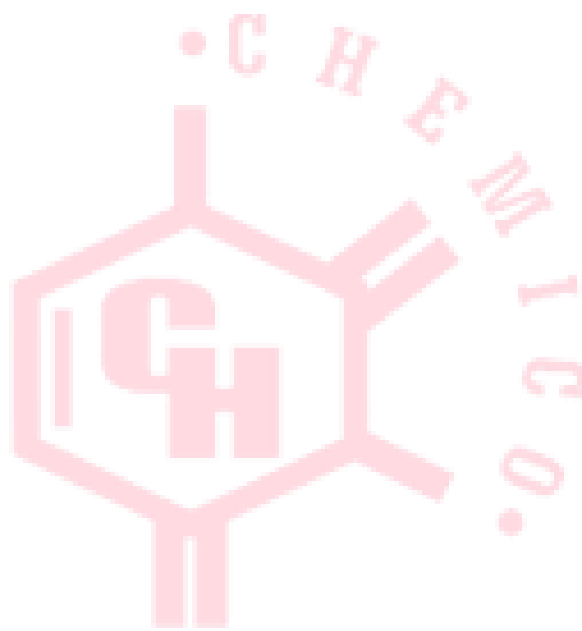
Hay efectos positivos que produce el Aloe vera en la piel: hidratantes, calmantes, cicatrizantes, antibióticos, antiinflamatorios, antisépticos, hemostáticos, analgésicos, antialérgicos o antipruriginosos. Todas estas funciones hacen que tu piel tenga un aspecto revitalizante.

Además, entre los beneficios del Aloe vera en la piel destacan los siguientes: [protegen](#) y curan cicatrices, regeneran del tejido conjuntivo, ayudan contra irritaciones, fortalecen la capa protectora de la piel, tienen un efecto reparador, regeneran profundamente las células, estimulan a producir colágeno contra los signos del envejecimiento y también

ayudan en caso de acné, picaduras de insectos, quemaduras, quemaduras del sol, neurodermitis y psoriasis.

Por otro lado, para conseguir unos efectos todavía más hidratantes en el cuidado de la piel, el Aloe vera se puede combinar con otras sustancias naturales como el propóleo, hierbas y aceites exclusivos que armonizan con el Aloe Vera y tratan la piel de forma rápida y puntual. Todo ello está encaminado a mantener la piel suave y cremosa durante el frío del invierno.

<http://mundomujer.portalmundos.com/aloe-vera-para-hidratar-la-piel/>



**ESPECIALIDADES QUIMICAS**